床旁血滤患者的液体管理

□ 陈姣

床旁血滤,又称为连续肾脏替代疗法,是一种每天24小时或接近24小时的长时间、连续的体外血液净化疗法。它主要通过模拟肾小球的滤过功能,利用机器或病人自身的血压,使血液流经体外回路中的一个滤器,滤出大量液体和溶质,同时补充与血浆液体成分相似的电解质溶液,从而达到血液净化的目的。对于床旁血滤患者来说,液体管理是其治疗过程中的关键环节,精准调控液体平衡对于维护患者的内环境稳定至关重要。

一、液体管理的重要性

床旁血滤患者的液体管理不仅涉及水、电解质的平衡,还直接影响到患者的血流动力学状态。精准调控液体平衡,可以避免低容量或容量负荷过重,纠正水电解质及酸碱平衡失调,并减少因液体配制或使用错误导致的电解质、酸碱失衡,以及液体污染导致的感染等并发症。

二、液体管理的原则

1.个性化治疗:医护人员应根据患者的电解质检查结果等实时数据,灵活调整置换液的配方和治疗参数。这种个性化的治疗方案能够更好地纠正患者的内环境紊乱情况,提高治疗效果。

2.精确评估与记录:液体管理需要准确评估单位时间内患者的液体出入量,包括外周输液量、口入量、尿量、引流量、非显性失水量以及机器超滤量等。同时,利用ICU护理单每小时甚至更频繁地评估液体平衡,确保数据的准确性。

3.动态调整:在治疗过程中,医护人员需根据患者的实时情况,动态调整置换液、透析液及超滤液的速度,并及时纠正偏差,以保持液体的动态平衡。

三、液体管理的具体操作

1.置换液的配置:置换液的配方需严格按照医嘱执行,严格校对,确保无菌操作,并清晰识别各种液体。常见的置换液配方包括生理盐水、葡萄糖、氯化钙、硫酸镁和碳酸氢钠等。

2.置换液的输入:置换液的输入方式分为前稀释和后稀释。前稀释适用于需要大量超滤和高容量血液滤过的患者,可以减少滤器凝血;后稀释则适用于无特殊需要的CRRT治疗,可以减少置换液量,提高溶质清除率。

3.液体平衡的目标:液体平衡的目标是指单位时间内要求达到的液体平衡计划,可以分为出超、"0"平衡和入超。通过三步法实现液体平衡。

四、液体管理的并发症与预防

液体管理不当可能导致低容量或容量负荷过重,电解质、酸碱失衡,以及感染等并发症。因此,医护人员需严格遵守操作规程,确保液体配置的正确性和无菌性,同时密切监测患者的生命体征和液体平衡情况,及时发现并处理并发症。

综上所述,床旁血滤患者的液体管理是一项复杂而精细的工作,需要医护人员具备高度的责任心和专业技能。

通过精准调控液体平衡,可以有效维护患者的内环境稳定,提高治疗效果,降低并发症风险,为患者的康复提供有力保障。

(作者单位:河北省石家庄市井陉县)

骨科创伤的预防措施有哪些

□ 何嘉

骨科创伤是指外界的物理力量作用于人体的骨骼系统,导致的骨折、脱位、软组织损伤等疾病。这些创伤不仅会给患者带来身体上的痛苦,还可能影响日常生活和工作。因此,从日常细节做起,预防骨科创伤显得尤为重要。以下是一些具体的预防措施。

一、保持适量运动,增强骨骼和肌肉力量

适量的运动是预防骨科创伤的有效手段。通过运动,可以增强骨骼密度,提高肌肉的协调性和力量,从而减少跌倒的风险。适合的运动包括散步、慢跑、游泳、骑自行车、瑜伽等。

这些运动不仅能增强骨骼和肌肉,还能提高身体的灵活性。

二、保持饮食均衡,摄入足够的营养物质

饮食对于骨骼健康至关重要。要保证摄入足够的钙、维生素D和蛋白质等营养物质。钙是骨骼的主要组成成分,维生素D可以促进钙的吸收和利用,蛋白质则能维持肌肉和骨骼的正常功能。

富含钙的食物有牛奶、豆制品、海鲜和绿叶蔬菜等;富含维生素D的食物有鱼肝油、蛋黄和动物肝脏等;富含蛋白质的食物有瘦肉、鱼类、蛋类和豆类等。通过均衡饮食,可以有效预防骨质疏松和骨折的发生。

三、改善家庭环境,预防跌倒

家庭环境的安全性对于预防骨科创伤非常重要。特别是在厨房、浴室等容易跌倒的地方,要采取防滑措施,如安装扶手、铺设防滑垫等。

此外,要保持室内光线充足,避免杂物堆积,以免绊倒。对于老年人或行动不便者,可以在家中使用轮椅或助行器等辅助设备,以减少跌倒的风险。

四、提高安全意识,避免意外伤害

在日常生活中,要提高安全意识,注意潜在的危险因素。例如,避免在湿滑的地面行走,避免在楼梯上奔跑,注意避免与尖锐或重物碰撞等。同时,在使用电动工具、刀具等时,要遵守操作规程,防止意外发生。此外,对于儿童和青少年,要加强安全教育,提高他们的自我保护能力。

五、定期进行体检和骨密度检查

定期进行体检和骨密度检查可以及时发现骨科疾病的隐患,采取相应的预防和治疗措施。特别是对于中老年人、绝经后的女性以及长期服用激素类药物的人群,更要定期进行骨密度检查,以预防骨质疏松症的发生。如果在运动或日常生活中受伤,要及时就医,进行专业的诊断和治疗。

六、保持正确的坐姿和站姿

正确的坐姿和站姿对于骨骼健康至关重要。坐着时要保持脊柱挺直,肩膀放松,眼睛平视前方;站立时要保持身体直立,双肩平行,腹部收紧,膝盖微微弯曲。

这样可以减轻脊柱和关节的压力,预防脊柱侧弯、颈椎病等疾病的发生。

综上所述,预防骨科创伤需要从日常细节做起。通过保持适量运动、饮食均衡、改善家庭环境、提高安全意识、定期进行体检和骨密度检查以及保持正确的坐姿和站姿等措施,我们可以有效减少骨科创伤的发生,保护自己的骨骼健康。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

中医内科养生的重要性及原则

□ 李伟

中医内科养生,是一种注重内在调理以实现健康长寿的养生方式。中医认为,人的身体是一个整体,内部环境与外部表现息息相关,内外平衡才能身体健康。本文将介绍中医内科养生的重要性和原则,以及如何通过饮食、运动、睡眠、情绪等方面进行养生。

一、中医内科养生的重要性

中医认为,人体的健康源于内在的平衡,而这种平衡需要长期的调理和养护。内科养生是一种内外兼顾的养生方式,既注重外在的表现,也注重内在的调理,以达到身心健康的目的。内科养生不仅有助于预防疾病,还能提高生活质量,延长寿命。

二、中医内科养生的原则

1. 饮食有节:合理安排饮食,不过度进食或饥饿,避免暴饮暴食。

2. 饮食有别:根据季节、体质、病情等因素,选择适宜的饮食,避免生冷、油腻、辛辣等刺激性食物。

3. 适量运动:适当运动有助于增强体质,提高抵抗力,促进气血流通。

4. 睡眠充足:保证充足的睡眠时间,保持睡眠环境安静舒适。

5. 情绪稳定:保持心情舒畅,避免过度焦虑、抑郁等不良情绪。

三、饮食养生

1. 合理搭配:食物应多样化,合理搭配,以保持营养均衡。

2. 健脾养胃:适当食用具有健脾养胃作用的食物,如山药、红枣、薏米等。

3. 滋阴润燥:在干燥季节或气候中,适当食用具有滋阴润燥作用的食物,如梨、藕、银耳等。

4. 清热解毒:在炎热季节或上火时,适当食用具有清热解毒作用的食物,如绿豆、菊花等。

四、运动养生

1. 适量运动:选择适合自己的运动方式,如太极拳、八段锦、慢跑等,适量运动有助于增强体质。

2. 循序渐进:逐渐增加运动量,避免过度劳累和损伤。

3. 持之以恒:坚持运动,形成良好的运动习惯。

五、睡眠养生

1. 规律作息:保证规律的作息时间,尽量在晚上11点前入睡。

2. 环境舒适:保持睡眠环境安静舒适,避免噪音干扰。

3. 调整心态:睡前放松心情,避免焦虑、紧张等情绪干扰睡眠。

六、情绪养生

1. 乐观心态:保持乐观心态,避免过度焦虑、抑郁等不良情绪的影响。

2. 沟通交流:与他人沟通交流,分享心情,缓解情绪压力。

3. 培养兴趣:培养有益的兴趣爱好,如阅读、旅游、音乐等,以丰富精神生活。

综上所述,中医内科养生是一种内外兼顾的养生方式,通过合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠和稳定的情绪等方面进行调理和养护,以达到身心健康的目的。同时,我们还应该了 解和避免一些影响健康的不良生活习惯和行为方式。在未来的发展中,随着中医内科养生理论与实践的不断深入和发展,我们相信越来越多的养生方式将逐渐走进人们的日常生活,为人类的健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:河北省承德市隆化县蓝旗中心卫生院)

浅谈超声影像的体检报告及注意事项

□ 姚雪儿

超声影像是现代医学中广泛应用的一种无创检查手段,它利用高频声波(超声波)在人体内部反射成像,帮助医生了解患者的身体状况。

体检中的超声报告,虽然专业术语较多,但只要我们掌握一些基础知识,就能更好地理解和应对报告内容。以下是对超声影像报告的详细解读,帮助你更好地看懂体检报告。

一、超声影像报告单的基本构成

一份完整的超声影像报告单通常包含三部分:

1. 典型图片:这些图片是超声波在人体内反射形成的图像,用于直观展示被检查部位的情况。

2. 专业性描述:医生会对图像中的大小、形态、内部回声、血流情况等进行详细描述。

3. 诊断提示:医生根据图像和描述,给出简明扼要的诊断意见。

二、超声影像报告单中的专业术语

1. 回声等级:

无回声:通常表示液体,如膀胱内的尿液、孕妇腹中的羊水等。

强回声:常见于骨骼、胆结石、肾结石等钙化性结构,在图像上呈亮白色。

实质性回声:脏器、肌肉、皮下脂肪等通常为这种回声。

当某脏器与周围正常器官回声不一致时,可能表示存在病灶,如肿瘤、肌瘤等。

2. 声影:当超声波遇到结缔组织、钙化、结石或骨骼等时,由于声阻抗差异,其后方会出现无回声区,称为声影。

3. 血流情况:通过彩色多普勒显像,可以观察血流方向和速度,用红、蓝、绿颜色及混合色表示。

三、如何解读超声影像报告单

1. 图像解读:

观察图像的颜色、形状和大小,颜色较深可能表示纤维化或硬化。

注意异常回声区域,如强回声可能表示结石或钙化。

2. 诊断结果:

报告单中的诊断结果是医生根据图像和患者症状做出的初步判断,如肝脏疾病、胆囊疾病等。

如果诊断结果显示存在疾病,应及时就医,接受进一步检查和治疗。

3. 医生建议:

报告单最后通常会有医生的建议,如需要进一步检查、治疗或改变生活习惯等。

患者应遵循医生的建议,及时就医,以免延误病情。

四、超声影像检查的注意事项

1. 检查前准备:

根据检查部位的不同,可能需要空腹或憋尿。

穿着方便检查的衣物,如宽松的裤子、半身裙等。

2. 检查过程:

放松身体,配合医生的操作。

某些检查项目可能需要使用耦合剂,以便超声波更好地进入人体。耦合剂对人体无毒无害,检查后医生会帮患者擦拭。

3. 检查后:

如有不适,及时向医生反馈。

遵循医生的建议,进行后续检查或治疗。

五、结语

超声影像作为一种无创、无辐射的检查手段,在体检和疾病诊断中发挥着重要作用。通过掌握一些基础知识,我们可以更好地理解和应对超声影像报告单的内容,及时发现并处理潜在的健康问题。

因此,在面对超声影像报告时,不必过于担心或恐慌,保持冷静,遵循医生的建议,是维护健康的关键。

(作者单位:湖北省葛洲坝中心医院)