

# 血液透析护理全解析

□ 袁雅静

及家属详细解释透析过程及注意事项,缓解其紧张情绪,增强治疗信心。

## 2. 无菌操作:守护健康的最后防线

血液透析过程中,无菌操作是防止感染的关键。护理人员需严格遵守手卫生规范,穿戴好无菌衣帽、口罩及手套,确保操作环境清洁无菌。透析管路及穿刺部位需定期消毒,减少感染风险。同时,密切观察患者生命体征,及时发现并处理任何潜在并发症,如低血压、过敏反应等。

## 3. 个体化护理:精准施策,以人为本

每位透析患者的病情、心理状态及生活习惯各不相同,因此,个体化护理显得尤为重要。护理人员需根据患者的具体情况,制定

个性化的护理计划,包括饮食指导、药物管理、心理支持等。通过耐心倾听与细致观察,了解患者的需求与困扰,给予及时的帮助与安慰,提升患者的治疗依从性和生活质量。

## 4. 并发症预防与处理:未雨绸缪,守护健康

血液透析虽能挽救生命,但也可能带来一系列并发症,如贫血、电解质紊乱、心血管疾病等。护理人员需具备高度的警觉性和丰富的专业知识,能够早期识别并妥善处理这些并发症。通过定期监测患者的各项生理指标,及时调整治疗方案,减少并发症的发生,保障患者的生命安全。

## 5. 健康教育:授人以渔,促进自我管理

血液透析是一项长期的治疗过程,患者

的自我管理能力对于治疗效果至关重要。护理人员应积极开展健康教育活动,向患者传授血液透析相关知识、自我监测技能及日常护理要点。鼓励患者参与自我管理计划,提高自我管理能力,为回归社会、享受更高质量的生活奠定基础。

综上所述,血液透析护理是一项集专业性、人文性于一体的医疗服务。它要求护理人员具备扎实的专业知识、精湛的操作技能以及高度的责任心与爱心。在血液透析的每一个环节中,护理人员都是患者最坚实的后盾,用专业守护生命之泉,让爱与希望流淌在每一个需要帮助

的角落。  
(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

# 科学运动 守护骨骼健康

□ 王欣彤

灵活性训练如伸展运动和体操,能够增强身体的柔韧性和关节活动范围,减少拉伤和扭伤的风险。这类训练对于预防运动损伤和保持身体灵活性非常重要。每次运动后进行适当的伸展运动,有助于放松肌肉,减少乳酸堆积,促进恢复。

## 饮食与营养

除了运动,饮食和营养对骨骼健康同样重要。保证足够的钙质和维生素D摄入,有助于维持骨骼健康。富含钙质的食物包括乳制品(如牛奶)、豆类(如豆腐、黄豆)、坚果(如杏仁、核桃)和鱼类(如鲑鱼、鳕鱼)等。

富含维生素D的食物则包括鱼肝油、鱼类(如鲑鱼、金枪鱼)、鸡蛋、肝脏和维生素D强化的牛奶或橙汁等。如果饮食无法获得足够的钙质和维生素D,可以考虑服用医生建

## 力量训练

力量训练,如举重、俯卧撑和仰卧起坐等,能够增强肌肉和骨骼的力量,改善姿势和平衡,降低骨质疏松的风险。通过力量训练,施加的阻力可以调动身体的协调力,锻炼肌肉,同时也会对骨骼施加压力,从而提高骨骼强度。力量训练每周应进行2-3天,确保肌肉得到充分的恢复和增长。

## 平衡训练

平衡训练如太极拳、瑜伽和普拉提等,有助于提高身体的稳定性和协调性,减少跌倒的风险。老年人尤其需要这类训练,因为跌倒往往会导致骨折和其他严重伤害。平衡训练不仅有助于强健骨骼,还能增强柔韧性和肌肉力量,改善整体健康状况。

## 灵活性训练

灵活性训练如伸展运动和体操,能够增强身体的柔韧性和关节活动范围,减少拉伤和扭伤的风险。这类训练对于预防运动损伤和保持身体灵活性非常重要。每次运动后进行适当的伸展运动,有助于放松肌肉,减少乳酸堆积,促进恢复。

除了运动,饮食和营养对骨骼健康同样重要。保证足够的钙质和维生素D摄入,有助于维持骨骼健康。富含钙质的食物包括乳制品(如牛奶)、豆类(如豆腐、黄豆)、坚果(如杏仁、核桃)和鱼类(如鲑鱼、鳕鱼)等。

富含维生素D的食物则包括鱼肝油、鱼类(如鲑鱼、金枪鱼)、鸡蛋、肝脏和维生素D强化的牛奶或橙汁等。如果饮食无法获得足够的钙质和维生素D,可以考虑服用医生建

# 重症护理:让生命重新焕发生机

□ 王雨

则能替代肾脏功能,排除体内毒素。高科技的支持,为重症患者的治疗提供了坚实的基础。

## 2. 精准药物治疗与营养支持

在重症护理中,药物治疗是不可或缺的一环。医生会根据患者的具体病情,制定个性化的治疗方案,包括抗生素的使用、器官保护药物的给予等。同时,营养支持同样重要。重症患者往往因疾病影响而无法进食,此时,肠内或肠外营养支持成为维持患者体能、促进康复的关键。科学的营养管理,有助于增强患者免疫力,加速恢复进程。

## 3. 感染控制与预防

重症监护室内,感染是患者面临的巨大威胁之一。医护人员需严格遵守无菌操作规范,定期进行环境消毒,使用一次性医疗器

械,以减少交叉感染的风险。此外,对于存在感染风险的患者,及时进行病原体检测,并根据结果调整治疗方案,是控制感染、保障患者安全的重要措施。

## 4. 疼痛管理与舒适护理

重症患者常常伴随着剧烈的疼痛与不适。疼痛管理不仅关乎患者的舒适度,更影响其治疗效果与康复进程。医护人员会采用药物、物理治疗、心理干预等多种手段,为患者提供个性化的疼痛缓解方案。同时,保持床单位的整洁、适宜的温度湿度、定期翻身预防压疮等舒适护理措施,也是提升患者生活质量的关键。

## 5. 心理支持与家属沟通

重症护理不仅仅是身体上的治疗,更是

议的补充剂。

## 注意事项

在进行任何锻炼之前,建议咨询医生,以确保身体状况适合锻炼。同时,锻炼的强度和持续时间应逐步增加,以避免过度训练和受伤。

对于身体虚弱或已被诊断为骨质疏松的人来说,选择适合的体育活动类型尤为重要。个性化的运动计划可以帮助这些人获得最大的益处,同时确保安全性和有效性。

总之,科学锻炼是维护骨骼健康的重要手段。通过结合有氧运动、力量训练、平衡训练和灵活性训练,配合合理的饮食和营养,我们可以共同守护骨骼健康,提高生活质量。

(作者单位:河北省邢台医学院第二附属医院)

在医疗领域的广阔天地中,重症护理(Intensive Care Unit, ICU)无疑是生命守护的最前线。这里,每一位医护人员都肩负着让濒危生命重新焕发生机的重任。重症护理不仅关乎高精尖的医疗技术,更在于人性化的关怀与细致入微的护理。以下是关于重症护理的几个关键点,让我们一同探索这一神秘而重要的医疗领域。

## 1. 高科技监测与支持

重症监护室配备了最先进的医疗设备,包括呼吸机、血液透析机、心电监护仪等,这些设备能够实时监测患者的生命体征,如心率、血压、血氧饱和度等。对于呼吸衰竭的患者,呼吸机可以提供必要的氧气支持,帮助维持生命;对于肾功能不全的患者,血液透析机

子和抗炎因子,对受损的神经系统进行调节和修复。

## 二、帕金森病治疗的新希望

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,典型症状包括运动迟缓、震颤、肌肉僵硬和姿势不稳。帕金森病的核心病理机制是中脑黑质多巴胺能神经元的逐渐丧失,导致大脑无法正常调控运动功能。干细胞疗法通过补充丢失的多巴胺能神经元,甚至修复受损的神经回路,从根本上改善患者的运动功能和生活质量。近年来,多项临床试验表明,干细胞移植可以有效改善帕金森病患者的症状,如颤抖、肌肉僵硬等。

## 三、阿尔茨海默病治疗的新进展

阿尔茨海默病是一种发病隐匿的进行性

□ 于明飞

神经退行性疾病,主要临床表现为记忆障碍、失语、失用、失认等全面性痴呆。干细胞疗法在阿尔茨海默病治疗中也取得了显著进展。研究表明,干细胞可以分化为神经元,并分泌神经营养因子,改善认知功能,减少淀粉样斑块的形成。这些发现为阿尔茨海默病患者提供了新的治疗策略。

## 四、多发性硬化症治疗的新突破

多发性硬化症是一种慢性自身免疫性疾病,会破坏神经纤维周围的髓鞘,导致多种症状,如肌肉无力、痉挛和视力问题。神经干细胞疗法已成为治疗多发性硬化症的一种有前途的替代方法。研究表明,干细胞移植可以降低疾病活动性,改善神经功能缺损,提高患者的整体生活质量。此外,干细胞

还能通过促进髓鞘再生和减少炎症,帮助患者恢复神经功能。

## 五、面临的挑战与未来展望

尽管干细胞疗法在神经内科疾病治疗中取得了显著进展,但仍面临诸多挑战。例如,如何提高移植细胞的分化效率与纯度,如何确保移植细胞在大脑中的存活率与功能整合能力,以及如何解决干细胞疗法的长期安全性和高昂成本等问题,都是未来研究的重点。

综上所述,干细胞疗法在神经内科领域取得了诸多突破,为患者带来了新的希望。随着技术的不断进步和临床试验的持续深入,相信干细胞疗法将在未来为更多神经内科疾病患者带来更好的治疗效果和改善生活质量。

(作者单位:吉林省辉南县医院)

# 干细胞疗法:神经内科的最新突破

神经内科疾病,如帕金森病、阿尔茨海默病、多发性硬化症等,是一类逐渐损害神经系统的疾病,导致功能丧失和残疾。这些疾病不仅严重影响患者的生活质量,也给社会带来了沉重的负担。近年来,干细胞疗法作为一种新兴的治疗方法,在神经内科领域取得了诸多突破,为患者带来了新的希望。

## 一、干细胞疗法的基本原理

干细胞是具有自我更新和多向分化潜能的细胞,可以分化为多种类型的细胞,包括神经元、星形胶质细胞和少突胶质细胞等。在神经内科疾病中,干细胞可以通过分化为受损的神经细胞,替代病变或死亡的细胞,从而恢复神经功能。此外,干细胞还能分泌多种生物活性因子,如神经营养因