

# 透析血管通路的护理要点

□ 刘兴旺

血液透析是治疗终末期肾病(如尿毒症)的重要手段,它通过体外循环的方式清除患者体内多余的毒素和水分,维持内环境的稳定。而透析血管通路作为这一过程中的关键环节,其护理显得尤为重要。

以下是对透析血管护理的深入了解,分条进行介绍。

## 一、血管通路类型

透析血管通路主要分为两大类:中心静脉导管(CVC)和自体动静脉内瘘(AVF)。

1. 中心静脉导管(CVC):分为长期透析导管(TCC)和临时透析导管(NCC),通常置于颈内静脉、锁骨下静脉或股静脉中。适用于需要紧急透析而尚未建立内瘘的患者,或内瘘尚未成熟、感染等情况。

2. 自体动静脉内瘘(AVF):通过外科手术将患者的动脉与静脉直接吻合,形成一个人为的短路,使动脉血直接流入静脉,增加静脉血流量,便于穿刺进行血液透析。AVF因其长期稳定性和较低的并发症发生率,成为血液透析的首选通路。

## 二、血管通路护理要点

1. 保持清洁与干燥:患者应每天检查并清洁置管口或内瘘处,避免使用刺激性强的清洁剂。对于中心静脉导管,应定期更换敷料,如有潮湿或污染应立即更换。

2. 妥善固定导管:中心静脉导管需要妥善固定,防止移位或脱落。患者应避免剧烈运动,穿脱衣物时要轻柔,以免拉扯导管。使用松紧带等辅助工具固定导管末端,减少摆动

和摩擦。

3. 预防感染:血管通路仅用于血液透析治疗,严禁用于其他用途,如抽血、输液等,以防止感染和堵塞。每次透析前后需严格遵循无菌操作原则,进行导管护理和封管处理。

4. 自我监测:患者应学会自我监测血管通路的状态,包括观察有无红肿、热痛、渗血等现象。一旦发现异常,应立即就医处理。

5. 定期复查与评估:定期到医院进行复查和评估,是保证血管通路长期通畅的重要措施。

## 三、特殊患者护理

对于糖尿病、老年病人等特殊患者,血管条件可能较差,护理时需要特别注意:

1. 加强监测:增加血压、血糖等指标的

监测频率,及时发现并处理异常情况。

2. 优化穿刺技术:采用绳梯式或扣眼式穿刺技术,避免在同一区域反复穿刺,减少血管损伤和并发症的发生。

3. 生活方式调整:适量补充水分,避免过度肥胖和营养不良。保持良好的睡眠和心态,减少压力和焦虑,有助于血管通路的长期稳定和健康。

血液透析患者的血管通路护理是一项复杂而细致的工作,需要患者及其家属的共同努力和医护人员的专业指导。

通过科学的护理和自我管理,可以有效延长血管通路的使用寿命,提高透析效果,提升患者的生活质量。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

# 高血压患者的家庭监测及自我管理

□ 洪莺桓

的健康状况。

## 二、高血压家庭监测的方法

1. 监测频率:高血压患者应定期进行家庭监测,一般建议每周至少测量一次,连续测量三天,取平均值作为参考。如有异常情况,应增加监测频率。

2. 测量工具:建议使用经过标准化的电子血压计或水银血压计进行测量。一些手机应用程序也提供了血压监测功能,方便快捷。

3. 测量姿势:在测量血压时,应采取端坐位,手臂放松,手掌心向上放置在血压计的袖带上方。

4. 注意事项:在测量前应避免剧烈运动、情绪波动和饮用咖啡等刺激性饮料;测量时应保持安静状态,如有不适感,应立即停止

测量。

## 三、自我管理要点

1. 饮食调整:控制钠摄入量,保持低盐饮食;适量摄入富含钾、钙、镁的食物,如蔬菜、水果、豆类等,有助于控制血压。

2. 运动锻炼:适当的有氧运动如散步、慢跑、游泳等,有助于降低血压,增强心肺功能。

3. 戒烟限酒:戒烟是控制高血压的重要措施之一,酒精则可能对血压产生不利影响。建议戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

4. 规律作息:保证充足的睡眠时间,规律作息,有助于控制血压。

5. 心理调适:保持轻松愉悦的心情,避免过度紧张和压力过大,有助于维持血压稳定。

## 四、及时发现病情变化

高血压患者通过家庭监测可以及时发现病情变化,如血压波动过大、异常升高或降低等。一旦发现异常情况,应及时就医并调整治疗方案。此外,患者还应关注其他症状的出现,如头晕、头痛、胸闷等,这些可能是并发症的征兆。

总之,高血压患者的家庭监测是自我管理、及时发现病情变化的重要环节。

通过合理的饮食调整、适当的运动锻炼、戒烟限酒、规律作息和心理调适等自我管理要点,患者可以更好地控制血压。

同时,如有异常情况出现,应及时就医并调整治疗方案。让我们一起成为自己的健康守门员,关注健康,关爱生命。

(作者单位:海南省澄迈县人民医院)

# 骨科术后康复过程中,患者需要注意哪些事项

□ 王伟鸿

骨科手术后的康复是一个复杂而关键的过程,它不仅涉及生理恢复,还包括心理调适和日常生活管理。患者在康复过程中需要注意多个方面,以确保最佳的恢复效果。

## 饮食营养

术后,患者的身体需要充足的营养来支持伤口愈合和康复过程。

早期由于胃肠功能尚未完全恢复,建议进食易消化的食物,如稀饭、面条、果汁等。随着胃肠功能的恢复,逐渐增加富含蛋白质、维生素和纤维素的食物摄入。

富含蛋白质的食物如精肉、鱼肉、鸡蛋和豆制品有助于肌肉修复和伤口愈合。新鲜蔬菜和水果,特别是富含维生素C的柑橘类水果、草莓和绿叶蔬菜,有助于促进胶原蛋白的合成,加速伤口愈合。全谷物、燕麦和蔬

菜等富含纤维素的食物有助于预防便秘,保持肠道健康。

## 康复训练

康复训练是恢复关节功能、预防并发症的关键。应遵循“早期介入、循序渐进、个体化”的原则,制定个性化的康复计划。早期因疼痛、肿胀无法主动进行关节活动时,应以被动康复训练为主,如关节的屈伸、旋转等,以维持关节活动度和灵活性。随着病情好转,逐渐过渡到主动康复锻炼,包括肌肉等长收缩练习、关节主动活动训练等,以增强肌肉力量和改善关节稳定性。

## 心理调适

骨科术后康复不仅是生理过程,也是心理过程。学会通过深呼吸、冥想和听音乐等方式放松身心,缓解焦虑和抑郁情绪。

与家人、朋友和医务人员保持良好沟通,分享感受和困惑,寻求支持和帮助。提供一个安全、舒适、整洁的康复环境,避免跌倒、碰撞等意外发生。

## 家庭护理

家庭成员在康复过程中起着重要作用。应监督患者按照康复计划进行训练,确保训练的安全性和有效性。合理安排饮食、起居、洗漱等日常生活活动,确保患者得到充分的休息和营养支持。

康复后期,患肢下垂、拄拐走路等情况下,有肿痛、稍麻、充血现象是术后正常,不必过于担心,可通过休息、抬高患肢、加压包扎、冰敷等方法缓解症状。

## 注意事项

功能练习中存在疼痛是不可避免的,但

如果疼痛在练习停止半小时内可减缓,则不会对组织造成损伤,应予以耐受。肌力练习应集中练至肌肉有酸胀疲劳感,充分休息后再进行下一组。坚持关节活动度练习,如长时间无进展,应高度重视,及时复查。关节肿胀在整个练习过程中会持续存在,直到关节活动度正常、肌力恢复刺激因素消失才会完全消失,但必须控制肿胀程度,不可持续增加。

骨科术后康复是一个需要患者、家属和医务人员共同努力的过程。通过科学的饮食营养支持、系统的康复训练、积极的心理调适和细致的家庭护理,患者可以最大限度地恢复关节功能和生活质量。希望本文能为广大骨科术后患者提供有益的参考和指导,帮助他们顺利度过康复期,重返健康生活。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 肿瘤患者的疼痛护理

□ 王文玉

恶性肿瘤作为当前威胁人类健康的重要疾病之一,其带来的疼痛问题尤为突出。据统计,肿瘤早期疼痛发作患者约占25%至30%,而晚期患者则高达70%至80%。

因此,如何科学有效地进行肿瘤患者的疼痛护理,成为医疗领域亟待解决的问题。

## 一、疼痛评估与镇痛方案

疼痛护理的第一步是准确评估患者的疼痛程度。医护人员需通过专业的评估工具,如疼痛评分量表,了解患者的疼痛感受。评估后,协助医生制定个性化的镇痛方案,首选药物治疗,并辅以非药物镇痛手段。

药物治疗方面,遵循世界卫生组织推荐的癌症三阶梯止痛法:轻度疼痛采用非阿片类药物(如对乙酰氨基酚、布洛芬等);中度疼痛则给予弱阿片类药物(如可待因)加减

非阿片类镇痛药;重度疼痛则需使用强阿片类药物(如吗啡),并可能需要增加剂量或联合其他药物。

非药物镇痛手段同样重要,包括变换体位、适当按摩、听音乐、深呼吸、冷敷或热敷等物理疗法。这些方法不仅可以缓解肌肉紧张,还能通过心理作用分散患者的注意力,减轻疼痛感。

## 二、舒适护理与环境营造

舒适护理是提升肿瘤患者生存质量的关键环节。护理人员应根据患者的实际情况,制定个性化的护理方案,提供创造性、个性化和整体化的护理干预措施。

例如,在患者病房播放轻音乐,营造愉悦的氛围;合理安排护理项目时间,避免夜间不必要的打扰,确保患者有足够的休息时间。

此外,舒适的环境对于缓解患者疼痛也至关重要。选用患者喜欢的水果气味空气清新剂,保持室内空气新鲜无异味;根据室内温度、患者病情调节室内冷暖,让患者感受到舒适和温暖。

## 三、心理支持与情绪调节

肿瘤患者的疼痛往往伴随着巨大的心理压力和负面情绪。

医护人员应加强与患者的沟通交流,了解患者的心理状态,提供必要的心理支持。鼓励患者表达疼痛感受,帮助他们树立治疗的信心,放下心中的包袱。

同时,家属的陪伴和支持同样重要。家属应多与患者沟通,让患者感受到家人的关心和爱护,从而减轻对疼痛的恐惧和焦虑。

此外,鼓励患者参与社会活动,如加入肿

瘤康复俱乐部或义工组织,争取社会的支持,以积极的心态面对疾病。

## 四、健康教育

医疗机构和医务人员应积极开展面向大众的健康促进和健康教育工作,提高公众的健康素养和自我健康管理意识。

通过多种渠道和形式,如科普讲座、健康手册、网络平台等,传播权威、准确的健康知识,帮助患者和家属更好地应对肿瘤疼痛问题。

总之,肿瘤患者的疼痛护理需要医护人员、患者及家属的共同努力。通过科学的疼痛评估、个性化的镇痛方案、舒适的护理环境和心理支持以及健康教育与科普宣传等措施的综合运用,可以有效缓解患者的疼痛程度,提高患者的生存质量和生活品质。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)