

腹膜透析期间的营养与饮食建议

□张玲玲

腹膜透析是一种常见的肾脏替代治疗方法,主要用于治疗慢性肾功能衰竭。对于患有慢性肾功能衰竭的患者来说,保持良好的营养状况非常重要,营养不良会加重病情,影响患者的生活质量和预后。

饮食原则

控制水分摄入量 腹膜透析患者需要限制水分摄入量,以防止体内水分过多导致水肿和高血压病。一般来说,每天的水分摄入量应控制在前一天尿量加500毫升以内。具体摄入量应根据患者的体重、血压、尿量等因素进行调整。

低盐饮食 腹膜透析患者容易出现水钠潴留,因此需要限制盐的摄入量。一般建议每天的食盐摄入量不超过3克。同时,要避免食用高盐食物,如腌制品、咸菜等。

低蛋白饮食 腹膜透析患者需要限制蛋白质的摄入量,减轻肾脏的负担。一般建议每天的蛋白质摄入量为0.6克-0.8克/公斤体重。在选择蛋白质食物时,应优先选择优质

蛋白质,如鱼、蛋、牛奶等。

高热量饮食 腹膜透析患者需要保证足够的热量,以维持体温和提供身体所需的能量。建议每天的热量摄入量为1400千卡~1800千卡。在选择食物时,应优先选择易消化、营养丰富的食物,如米饭、面条、蔬菜、水果等。

饮食选择

早餐 可选择牛奶、豆浆、鸡蛋、燕麦粥等食物。避免食用油炸、油腻的食物。

午餐 可选择鸡肉、鱼肉、豆腐、蔬菜等食物。烹饪方式以蒸、煮、炖为主,避免油炸、烧烤等高油脂烹饪方式。

晚餐 可选择瘦肉、豆腐、蔬菜等食物。晚餐应减少碳水化合物的摄入量,以免影响睡眠质量。

零食 可选择水果、坚果等健康的零食。避免食用薯片、巧克力等高热量、高脂肪的零食。

饮品 可选择白开水、绿茶等健康的饮品。避免饮用含糖饮料、碳

酸饮料等不健康的饮料。

饮食注意事项

避免食用高钾食物 腹膜透析患者需要限制钾的摄入量,以免出现高钾血症。高钾食物包括香蕉、橙子、土豆、西红柿等。在食用这些食物时,应先了解其钾含量,并适量食用。

避免食用高磷食物 腹膜透析患者需要限制磷的摄入量,以免出现高磷血症。高磷食物包括奶制品、坚果、豆类等。在食用这些食物时,应先了解其磷含量,并适量食用。

避免食用高嘌呤食物 腹膜透析患者容易出现高尿酸血症,因此需要限制高嘌呤食物的摄入量。高嘌呤食物包括动物内脏、海鲜、啤酒等。在食用这些食物时,应先了解其嘌呤含量,并适量食用。

注意蛋白质的互补作用 腹膜透析患者在治疗蛋白质食物时,应注意蛋白质的互补作用,以提高蛋白质的利用率。可以将植物性蛋白质(如大豆)与动物性蛋白质(如鱼肉)搭配食用。

遵照医生和营养师的建议 腹膜透析患者在制订饮食计划时,应遵照医生和营养师的建议,根据自己的身体状况和营养需求进行合理的调整。

总之,腹膜透析患者需要注意饮食平衡,合理搭配蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养素,以保证身体健康和提高生活质量。同时,患者还应定期进行营养评估,根据评估结果调整饮食计划,以达到最佳的营养状态。

饮食误区

误区一 腹膜透析患者不需要限制蛋白质摄入量。实际上,腹膜透析患者需要限制蛋白质摄入量,以减轻肾脏的负担。但同时也要保证足够的优质蛋白质摄入量,以满足身体的需求。

误区二 腹膜透析患者可以随意喝水。实际上,腹膜透析患者需要限制水分摄入量,以防止体内水分过多导致水肿和高血压病。具体的水分摄入量应根据患者的体重、血压、尿量等因素进行调整。

误区三 腹膜透析患者可以随意吃高钾食物。实际上,腹膜透析患者需要限制钾的摄入量,以免出现高钾血症。在食用高钾食物时,应先了解其钾含量,并适量食用。

误区四 腹膜透析患者可以随意吃高磷食物。实际上,腹膜透析患者需要限制磷的摄入量,以免出现高磷血症。在食用高磷食物时,应先了解其磷含量,并适量食用。

误区五 腹膜透析患者可以随意吃高嘌呤食物。实际上,腹膜透析患者容易出现高尿酸血症,因此需要限制高嘌呤食物的摄入量。在食用高嘌呤食物时,应先了解其嘌呤含量,并适量食用。

总之,腹膜透析患者在饮食方面需要注意营养平衡和合理搭配,遵循医生和营养师的建议,定期进行营养评估,以达到最佳的营养状态。同时,要纠正一些饮食误区,避免对身体健康造成不良影响。

(作者供职于安徽省亳州市利辛县人民医院内科)

如何正确应对鼻出血

□孙清

在日常生活中,我们常常会遇到鼻出血的情况。每当这时,身边的长辈们总是会告诉我们一些“偏方”,如用纸巾塞住鼻子,然后抬头,这样血就不会流出来了。那么,这些方法真的正确吗?

鼻出血的那么和原因

鼻出血又称鼻衄,通常是由于鼻腔内的血管破裂引起的。引发鼻出血的原因有很多,其中常见的是鼻部外伤,如车祸、跌伤、拳击伤、挖鼻孔等。此外,鼻腔异物、急性鼻-鼻窦炎、干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎以及某些特异性感染等也是导致鼻出血的常见原因。而鼻腔、鼻窦及鼻咽部肿瘤,如血管瘤、鼻息肉和恶性肿瘤等也可能引起鼻出血。此外,全身性疾病(出血性疾病及血液病、急性发热性传染病、心血管系统疾病以及其他系统疾病等)也可能导致鼻出血。

鼻出血的表现

鼻出血时,血从一侧或两侧前鼻孔流出,或混于鼻涕内排出,或经后鼻孔至咽部,经口吐出。量可多可少,颜色可鲜红或暗红,可凝成血块。鼻内可见出血点,血管扩张或出血性新生物。患者可有血压

高、头昏、头痛等表现,血液病患者伴有其他出血倾向,急性发热性传染病亦可有相应表现。大量失血可引起失血性贫血、虚脱、休克等情况,表现为面色苍白、冷汗、脉搏细速、血压降低。

鼻出血的应急处理

在处理鼻出血时,要保持镇定,避免紧张和恐慌,可以采取以下措施。

坐直或站立,头部微微向前倾,不要躺下或抬高仰视,以免血液流入口腔或喉咙。

使用干净的纸巾或棉球轻轻地塞住流血的鼻孔。注意不要使用过于粗糙或硬的纸巾或棉球,以免刺伤伤口。

用手指捏住两侧的鼻梁,用力压迫约10分钟~15分钟,可以帮助止血。

保持口腔清洁,吐出鼻腔内的血液,不要吞咽。

如果使用填塞物(如棉球)止血

后仍出血不止,应立即就医。

鼻出血的健康教育

避免抠鼻、用力擤鼻涕及拔鼻毛等不良习惯,以免损伤鼻黏膜。

保持饮食均衡,多吃蔬菜、水果及富含矿物质及微量元素的食物。

避免过度饮酒和吸烟。

当鼻腔干燥时,可使用1%薄荷液状石蜡或链霉素液状石蜡滴鼻,以保持鼻腔湿润。

预防呼吸道急性感染性疾病,避免感冒、肺炎等。

对于经常发生鼻出血的患者,应定期进行血常规检查和鼻腔镜检查,以便及时发现潜在的病因并采取相应的治疗措施。

处理鼻出血时不要慌张,要采取正确的应急措施并注意日常生活中的保护措施。若频繁出现鼻出血且无法自行停止时,应及时就医。

鼻出血的预防

保持鼻腔湿润 干燥的环境容易导致鼻腔黏膜干燥,从而引发鼻

出血。为了预防鼻出血,可以使用加湿器增加室内湿度,或者使用生理盐水滴鼻液保持鼻腔湿润。

纠正不良习惯 纠正抠鼻、用力擤鼻涕、拔鼻毛等不良习惯,避免损伤鼻黏膜。

保持饮食均衡 保持饮食均衡,多吃蔬菜、水果、全谷类等富含维生素和矿物质的食物,有助于增强鼻腔黏膜的抵抗力,预防鼻出血。

避免过度疲劳和紧张 过度疲劳和紧张,容易导致鼻腔血管扩张,增加鼻出血的风险。因此,要保持充足的休息和放松,避免过度劳累。

定期检查 定期进行血常规检查和鼻腔镜检查,可以及时发现潜在的病因并采取相应的措施,预防鼻出血。

鼻出血的认识误区

误区一 用纸巾塞住鼻子是正确的止血方法。事实上,使用纸巾塞住鼻子并不能有效止血。正确的

止血方法是使用干净的棉球或纱布填塞鼻腔,并用手指捏住两侧鼻翼压迫止血。

误区二 鼻出血时应该仰头止血。这是错误的做法,因为仰头不仅不能止血,还可能导致血液流入口腔或喉咙,甚至引起窒息。

误区三 鼻出血是常见的小病,不需要就医。这是错误的想法。鼻出血可能是鼻腔疾病、全身疾病等潜在疾病的信号,需要及时就医检查和

治疗。

误区四 鼻出血时应该喝水缓解。喝水并不能缓解鼻出血的症状。相反,大量饮水会增加鼻腔内的血液淤积,不利于止血。

鼻出血是一种常见的症状,可能由多种原因引起。了解正确的止血方法和预防措施,对于避免鼻出血的发生和减轻症状非常重要。通过采取正确的处理方法和预防措施,可以有效地减少鼻出血。在面对鼻出血时,保持冷静,采取正确的处理方法、及时就医是关键。同时,养成良好的生活习惯和健康的的生活方式也可以有效地预防鼻出血。

(作者供职于广西壮族自治区妇幼保健院)

带你了解脑动静脉畸形

□陆弘丞

脑动静脉畸形是一种复杂的脑血管疾病,由于脑部血管的异常连接和功能失调,导致血液在脑部异常流动,形成一种潜在的危害。脑动静脉畸形会对患者的生命安全和日常生活产生严重影响,因此了解这种疾病的基本知识、形成原因、症状、诊断方法、治疗策略、预防措施等非常重要。

了解脑动静脉畸形

脑动静脉畸形是指脑部动脉和静脉之间的异常连接,形成一簇扩张的血管团。这些血管团通常由许多小血管和毛细血管组成,它们不规则地排列,导致血液在脑部异常流动。

异常的血管连接 脑动静脉畸形由动脉和静脉之间的异常连接形成,这种连接通常称为“短路”。

血管扩张 由于异常连接的存在,血管团会不断扩大,导致血流增加。

血流动力学改变 脑动静脉畸形的血流动力学改变,使得血液在脑部异常流动,形成“交通混乱”。

潜在的病理结构 脑动静脉畸形可能导致脑组织的损害,并引起一系列神经系统症状。

脑动静脉畸形的分类 可以根据其大小、部位、症状等进行分类。根据部位不同,脑动静脉畸形可分为幕上型脑动静脉畸形和幕下型脑动静脉畸形;根据大小不同,可分为小型脑动静脉畸形、大型脑动静脉畸形和巨型脑动静脉畸形。不同类型的脑动静脉畸形会对患者的健康产生不同影响。

脑动静脉畸形的症状

脑动静脉畸形的症状主要包括颅内出血、癫痫发作和神经功能障碍等。颅内出血是由于脑动静脉畸形破裂所致,患者可能会出现头痛、恶心、呕吐和意识障碍等症状。癫痫发作是由于脑组织缺血缺氧引

起,患者可能会出现抽搐、痉挛和失神等症状。神经功能障碍是由于脑组织损伤所致,患者可能会出现偏瘫、失语和认知障碍等症状。

脑动静脉畸形的症状会对患者的生活质量和预后产生严重影响。患者可能会出现工作能力下降、生活质量下降和社会适应能力减退等问题。此外,脑动静脉畸形对患者心理健康的影响也不容忽视,患者可能会出现焦虑、抑郁和心理压力过大的问题。

脑动静脉畸形的诊断

脑动静脉畸形的诊断主要依靠影像学检查,常用的检查方法包括CT(计算机断层扫描)、MRI(磁共振成像)、DSA(数字减影血管造影)等。CT检查可以初步判断是否存在颅内出血或血肿,但不能直接显示脑动静脉畸形。MRI检查可以显示脑组织的结构和形态,但不能直接显示脑血管的病损情况。DSA检查是

一种有创性检查方法,可以直接显示脑血管情况,包括脑动静脉畸形的位

置、大小、供血动脉和引流静脉等。通过DSA检查可以对脑动静脉畸形进行评估,预测其破裂风险。

脑动静脉畸形的治疗

脑动静脉畸形的治疗主要包括手术、介入、放疗3种方法。手术方法包括直接手术切除和血管内介入治疗。

直接手术切除 直接手术切除是通过开颅手术的方法将脑动静脉畸形切除,达到治愈的目的。

血管内介入治疗 血管内介入治疗是通过股动脉穿刺将栓塞材料送入颅内血管畸形内,使其闭塞,达到治疗的目的。

放疗 放疗是通过X线照射使得畸形血管闭塞,达到治疗目的。介入治疗的优点是创伤小、恢复快,但费用较高。手术治疗创伤较大,但治愈率高,可以消除颅内血管畸形

的危害。放疗常用于重要功能区血管畸形、流量相对较低的幼稚型血管畸形。经过手术切除或介入治疗残余的血管畸形病灶。具体治疗方法的选择应根据患者的具体情况和医生的建议进行综合考虑。

除了要养成良好的生活习惯,戒烟限酒,保持血压稳定预防高血压病之外,我们还应及时发现潜在问题,去正规的医院治疗。另外,患者应以清淡饮食为宜,合理用药,并注意生活规律,劳逸结合,保持心情愉快和充足的睡眠,合理的膳食等。

以上我们探讨了脑动静脉畸形如何通过科学管理和提高生活质量的相关策略。在平时的生活中,我们要注意一些诱发因素,避免病情的进一步恶化,积极地与患者进行沟通交流,鼓励患者树立信心、战胜疾病,恢复健康。

(作者供职于广西壮族自治区贵港市人民医院)

妊高征威胁大 孕妇该如何防治

□黄文荣

妊娠期高血压疾病综合征(妊高征)是妊娠期特有的一种疾病,严重威胁着母婴健康。妊高征会导致一系列并发症,如子痫、胎盘早剥、HELLP(妊高征的严重并发症)综合征、脑血管意外等,因此对妊高征的防治尤为重要。

妊高征的基本知识

妊高征是一种常见的妊娠期并发症,其典型表现为妊娠20周后出现高血压、蛋白尿等。根据其严重程度,可以分为子痫前期和重度子痫前期。妊高征的发病机制尚不明确,子痫前期是一种多因素、多机制及多通路致病的疾病,如子宫螺旋小动脉重塑不足、炎症免疫过度激活、血管内皮细胞受损、遗传、营养缺乏等。

妊高征的预防措施

妊娠前健康准备 若年龄≥40岁、子痫前期病史、抗磷脂抗体阳性、糖尿病或遗传性血脂代谢倾向、肥胖等高危因素人群在怀孕前,应积极进行健康检查,了解自

己的身体状况,特别是血压和血脂等指标。

妊娠早期保持营养均衡 在妊娠早期,孕妇应该注意体重控制,避免过度肥胖。同时,要保持营养均衡,多吃蔬菜水果,少吃油腻和高盐食品。

妊娠中期运动 在妊娠中期,孕妇可以适度锻炼,以帮助降低血压和缓解心理压力。同时,要补充钙剂和保证充足的休息,避免过度劳累。

妊娠晚期定期产检 在妊娠晚期,孕妇应该定期进行产检及继续补充钙剂,及时发现妊高征的征兆并采取相应措施切勿大意。若置之不理,血压进一步升高。对于孕妇可能出现头痛、眼花、视网膜病变、大量蛋白尿,继发低蛋白血症,心

包、腹胀、胸腔积液,继而出现全身水肿、呼吸困难等;对于胎儿可能出现胎儿生长受限、胎儿宫内缺氧,或母体出现胎盘早剥、产后大出血、HELLP综合征等严重危及母

妊高征的治疗方法

药物治疗 对于妊高征患者,首先要保证充足睡眠,必要时可在医生指导下适当镇静,同时要保证充足的蛋白质摄入量,合理降压、降压,必要时进行利尿治疗,还需要在医生指导下用药。

降压治疗 降压治疗是妊高征治疗的重要组成部分,可以有效降低孕妇的血压,减轻心脏负担。降压治疗包括非药物治疗和药物治疗,非药物治疗主要是调整生活方式,如低盐饮食、适度运动等。药物治疗则是在医生指导下使用降压药物。

饮食控制 饮食治疗和水盐控制也是妊高征治疗的重要环节。孕妇应该遵循低盐、低脂、低热量的饮食原则,适当控制水分摄入量,以避免血压升高和水肿加重。

子痫的防治策略

对于子痫患者,除了采取镇静、解痉、降压等对症治疗外,还需要根据病情采取相应的治疗策略,如利尿剂的使用等。同时,要密切关注胎儿的状况,必要时需采取剖宫产等紧急措施。

孕妇如何应对妊高征

如何识别和判断妊高征 孕妇应该密切关注自己的身体状况。如果出现头痛、眩晕、水肿、蛋白尿等症状,应及时就医检查并采取相应措施。

与医生沟通和寻求专业建议 当发现有妊高征的征兆时,孕妇应及时与医生沟通,寻求专业建议和治疗方案。同时,要遵照医嘱进行治疗和护理,确保母婴安全。

调整生活方式 根据医生的建议进行生活方式和饮食习惯的调整是妊高征防治的重要环节。孕妇应该保持合理的饮食结构,多吃蔬菜和水果和低盐食品,减少油腻和高盐食品的摄入。同时适当增加运动量以降低血压和缓解心

理压力。避免过度劳累和精神紧张也是重要注意事项。

保持心理平衡和寻求精神支持 妊高征的治疗不仅需要药物和饮食调理,还需要关注患者的心理健康。孕妇在患病期间容易受到情绪波动影响,因此需要保持心理平衡,寻求精神支持。

1. 寻求专业心理辅导: 孕妇可以寻求专业的心理咨询师或心理支持师的帮助,以获取有效的心理支持和辅导。

2. 与家人和朋友交流: 与家人和朋友进行积极的交流和沟通,可以帮助孕妇缓解情绪,减轻压力。

3. 坚持适度运动: 适度运动可以帮助孕妇释放压力,调节情绪。孕妇可以尝试进行瑜伽、散步等轻度运动,以放松心情。

4. 睡眠充足: 保证充足的睡眠有助于孕妇的身心健康。建议孕妇每天保持7小时~8小时的睡眠。

(作者供职于广西壮族自治区钦州市第二人民医院)

「沉默的杀手」——高血压病

□吕光云

高血压病是一种常见的慢性疾病,被称为“沉默的杀手”。早期无明显症状,但却对人们的健康造成严重影响。高血压病是指动脉血压持续升高,当心脏收缩时血液推出的力过大,或者血管阻力过大,导致血压升高。长期不控制血压会损害心脏、血管、脑部、肾脏等器官的功能,并增加心脑血管疾病的风险。

高血压病的定义

高血压病是人体动脉血压持续升高的一种疾病。它是一种常见的慢性疾病,长期不加以控制会对身体健康造成严重影响。

血液在我们体内通过血管流动,将氧气和营养输送到各个器官和组织。但是,当心脏收缩时血液推出的力过大,或者血管的阻力过大,就会导致血压升高。久而久之,血压过高会加重心脏的负担,损伤血管壁,影响血液的循环。这可能导致各种并发症,如心脏病、脑卒中、肾脏疾病等。

高血压病并没有明显的症状,因此有时候被称为“沉默的杀手”。人们通常在测量血压时才能发现。然而,如果血压长时间处于高水平,就可能出现头痛、头晕、心悸等不适症状。此外,有些人会出现视物模糊、恶心、呕吐等情况。

为了确诊高血压病,医生通常会测量患者的血压。血压数值由一组数字表示:收缩压和舒张压。收缩压表示心脏收缩时血液推出的力量,舒张压表示心脏休息时血压的水平。正常血压通常为120/80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),而高血压病则通常指收缩压超过140毫米汞柱或舒张压超过90毫米汞柱。如果测量结果显示收缩压超过了140毫米汞柱,或者舒张压超过了90毫米汞柱,那么就on能患有高血压病。

病因

遗传因素 高血压病是一种动脉血压持续升高的慢性疾病,它的产生通常有多种原因。遗传因素是高血压病的重要原因之一。如果患者的家族中有患高血压病的成员,那么患者也可能有更高的患病风险。

生活方式因素 生活方式因素也与高血压病密切相关。

其他因素 除了遗传和生活方式因素外,高血压病的其他原因还包括人体内的荷尔蒙失衡、肾脏疾病、药物副作用等。如肾脏疾病可能导致体内激素水平异常,从而引起血压升高。同时,某些药物,如非甾体类抗炎药物和口服避孕药,也可能导致高血压病。

危害

高血压病对人体健康造成严重的危害。首先,长期不加控制的高血压病会逐渐损伤心脏,使其承受过大的负荷,甚至引发心脏病,如心绞痛、心肌梗死等。高血压病会对血管造成伤害,增加动脉硬化和血栓形成的风险,从而导致脑卒中和心脏病发作的可能性增加。此外,高血压病还会影响肾脏功能,导致肾功能衰竭。

常见症状和检测方法

高血压病通常没有明显的症状,但在一些情况下,它可能表现出一些常见的症状。头痛就是高血压病的一个常见症状之一,尤其在早晨起床时或工作容易出现,还有可能出现头晕、心悸、乏力、失眠等问题。然而,这些症状并不特异,也可能与其他健康问题相关,可以通过血压检测来确诊。

测量血压是检测高血压病的主要方法之一。医生通常会使用血压计以毫米汞柱为单位来测量患者的血压。

此外,医生可能还会进行一系列的检查来帮助确诊高血压病。例如,检查患者的血液和尿液样本,了解患者其他相关指标如胆固醇、血糖、肾功能等。医生还可能要求患者进行心电图、超声检查等其他检查,以评估高血压病对心脏和其他器官的影响。

预防和管理方法

保持健康的体重 肥胖会增加患高血压病的风险。保持适当体重可以通过均衡饮食和定期运动来实现。还应避免食用高盐、高脂肪和高糖的食物,增加水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质的摄入量。此外,适当有氧运动,如快走、游泳和骑自行车,每周至少3次,每次30分钟,有助于降低血压。

戒烟限酒 限制酒精摄入量 and 戒烟也是预防和管理高血压病的重要方法。大量饮酒会导致血压升高,因此要适量饮酒或避免饮酒。吸烟不仅对心血管系统有害,还可以增加高血压病的风险。戒烟不仅可以降低血压,还能改善整体健康状况。

及时治疗 及时治疗其他慢性疾病也可以帮助预防和控制高血压病。一些慢性疾病,如糖尿病、肾脏疾病和睡眠呼吸暂停等,与高血压病有关。如果患者有这些慢性疾病或风险因素,及时治疗和将有助于控制血压升高的风险。

与高血压病斗争时,关键在于我们的生活方式和行为。通过健康饮食、适当锻炼、合理用药以及定期复查,能够更好地预防和

控制高血压病,并保护自己的健康。健康是我们最宝贵的财富,不要忽视高血压病带来的风险和警示。

(作者供职于广西壮族自治区博白县凤山中心卫生院/博白县第三人民医院)