

浅析腹膜透析

□何珊

在日常生活中,肾脏疾病是一种常见病,而腹膜透析是一种重要的肾脏替代治疗方式。本文将详细介绍腹膜透析的相关知识。

定义和原理

腹膜透析是一种利用腹膜作为半透膜,在患者的腹腔内注入透析液,与血液进行溶质交换,清除体内代谢废物和多余水分,维持电解质和酸碱平衡的肾脏替代治疗方法。腹膜是一种天然的半透膜,具有渗透性强、通透性高等特点,能够进行溶质交换。

在腹膜透析中,将含有一定化学成分透析液注入患者的腹腔内,通过腹膜的渗透和弥散作用,将患者血液中的代谢废物和多余的水分分散到透析液中。同时,透析液中的某些物质也可以通过腹膜进入血液中,与血液进行溶质交换。通过不断更换透析液,可以清除体内代谢废物和多余水分,维持电解质和

酸碱平衡。

腹膜透析方式

持续非卧床腹膜透析 持续非卧床腹膜透析(以下简称CAPD)是一种常见的腹膜透析方式,通常需要在医院或透析中心接受培训和指导。CAPD的特点是患者可以在家中自己进行透析,不需要卧床,具有操作简便、安全等优点;缺点是需要多次更换透析液,给患者带来一定的不便。

夜间间歇腹膜透析 夜间间歇腹膜透析(以下简称NIPD)是一种在夜间进行间歇性透析的方式,有助于提高患者的生活质量。NIPD的特点是在夜间注入透析液,在腹腔内停留一定时间,再进行更换。NIPD的优点是可以减轻患者在白天的负担,有利于患者的休息和恢复;缺点是需要多次更换透析液,且操作相对复杂。

循环式腹膜透析 循环式腹膜透析(以下简称CPD)是一种

利用自动化设备进行循环透析的方式,减轻医务人员的工作负担。CPD的特点是利用机器进行自动循环透析,操作简便、安全。CPD的优点是能够提高患者的生活质量,同时减轻医务人员的工作负担;缺点是需要使用机器设备,对于患者来说,可能存在操作难度。

高流量腹膜透析 高流量腹膜透析(以下简称HFPD)是一种通过提高透析液流量的方式,提高清除代谢废物和多余水分的效率。HFPD的优点是提高清除代谢废物和多余水分的效果,提高患者的治疗效果;缺点是需要使用更多的透析液,以及更高的技术支持和操作要求。

如何选择腹膜透析方式

选择适合自己的腹膜透析方式,对于提高患者的生活质量和治疗效果至关重要。在选择

腹膜透析方式时,医务人员应根据患者的病情、身体状况、生活方式等因素,综合考虑。

患者的病情 患者的病情是选择透析方式的重要因素之一。例如,一些患者可能更适合进行CAPD,而另一些患者可能更适合进行NIPD或CPD,医务人员需要根据患者的具体病情和选择透析方式。

患者的身体状况 患者的身体状况也是选择透析方式的重要因素之一。例如,一些患者可能无法承受多次更换透析液的操作,而另一些患者可能更容易适应自动化设备的使用,医务人员需要根据患者的身体状况选择透析方式。

患者的生活方式 患者的生活方式也是选择透析方式的重要因素之一。例如,一些患者可能更适合在白天进行透析,而另一些患者可能更适合在夜间进行透析。医务人员需要根据患者的生活方式选择透析方式。

患者的个人意愿 患者的个人意愿也是选择透析方式的重要因素之一。例如,一些患者可能更喜欢在家中透析,而另一些患者可能更喜欢在医院或透析中心接受治疗。医务人员需要根据患者的个人意愿选择透析方式。

在选择腹膜透析方式时,建议患者在医生的指导下进行选择。医生会根据患者的具体情况综合考虑,为患者选择最佳的透析方式。同时,患者也可以向医生提出自己的想法和需求。

腹膜透析是一种重要的肾脏替代治疗方式,适用于无法进行血液透析或血液透析不能满足需求的患者。选择适合自己的腹膜透析方式对于提高患者的生活质量和治疗效果十分重要。希望通过本文的介绍,能够帮助患者了解腹膜透析的相关知识,并在医生的指导下,选择适合自己的腹膜透析方式。

(作者供职于广西壮族自治区贺州市人民医院)

患者怎样配合康复延伸护理

□李丽芳

康复延伸护理的内容不局限于简单的药物治疗或注射治疗,而是涵盖多元化的康复锻炼、心理疏导以及生活技能培养。这些环节旨在帮助患者恢复身体的机能,并提升患者的生活质量。通过专业的康复训练,患者能够逐步改善身体的功能,提高活动的能力;心理疏导帮助患者调整心态,面对在康复过程中的挑战;生活技能的培养,可以确保患者尽早回归正常的生活轨道。

如何配合康复延伸护理

积极参与康复训练 康复训练是康复延伸护理的重中之重。很多人觉得锻炼就是跑步、举重,其实不然。每个人的康复训练计划,都是根据自己的病情和身体的状况量身定制的。所以,患者首先要做到完成医生或康复师制定的康复计划。

在患者康复训练的过程中,正确的姿势和合适的运动强度非常重要。错误的姿势可能会导致运动损伤,过度或不足的运动强度则可能会影响患者的康复效果。因此,患者要在医生和康复师的指导下进行康复训练。在患者康复训练的过程中,安全是第一位的。如果患者在康复训练的过程中感到不适,应立即停止并寻求医生或康复师的帮助。

保持良好的心态 患者的康复过程往往漫长而艰辛,这需要患者保持良好的心态。心态的好坏不仅会影响患者的康复效果,还会影响他们的生活质量。那么患者如何保持良好的

心态呢?首先,可以尝试一些简单有效的心理调适方法,如深呼吸、冥想等。这些方法可以帮助患者放松心情,减轻焦虑和压力。其次,多与家人、朋友交流,分享自己的心情和困惑。

培养良好的生活习惯 生活习惯的好坏也会影响患者的康复效果。合理的饮食、充足的睡眠和规律的作息都是患者身体康复的重要保障。在饮食方面,患者应根据自己的身体状况和医生的建议合理安排饮食。比如,糖尿病患者要控制糖分摄入量,高血压病患者要减少盐分摄入量等。同时,患者要保证摄入足够的营养物质,多吃新鲜的蔬菜和水果,补充蛋白质和维生素;在睡眠方面,患者要保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。良好的睡眠质量可以帮助患者恢复体力,提高免疫力。因此,患者要尽量避免熬夜、过度劳累等。

定期随访与沟通 康复延伸护理不是“一锤子买卖”,它是一个持续的过程。在这个过程中,患者需要注意定期随访,以便医生了解患者的康复情况并及时调整康复计划。同时,患者要主动与医生或康复师沟通,及时反馈康复进展和遇到的问题。这样不仅可以提高患者的康复效果,还可以避免一些不必要的风险和误区。

家属如何支持康复延伸护理

家属在患者的康复延伸护理中扮演着重要的角色。首先,家属要给予患者足够的情感支持,让他们感受到关爱和

陪伴。其次,患者家属可以协助患者进行康复锻炼,监督他们的生活习惯,确保康复计划的顺利执行。此外,患者家属还要与医务人员保持密切沟通,了解患者的康复情况,共同为患者的康复努力。

常见误区与注意事项

在康复延伸护理过程中,患者和家属往往容易陷入一些误区。比如有人认为康复延伸护理就是简单的锻炼;还有人忽视心理调适在康复延伸护理过程中的作用,导致康复效果不佳。因此,患者和家属注意以下几点。

不要擅自更改康复计划 患者要严格按照医生和康复师的指导,进行康复训练和生活习惯的调整。

重视心理调适 患者要在康复过程中保持良好的心态,这是提高康复效果的关键。

注意安全 患者要避免在康复训练过程中发生运动损伤等意外情况。

与医务人员密切沟通 患者要及时反馈康复进展和遇到的问题,与医务人员共同制定和调整康复计划。

康复延伸护理是一场“马拉松的后半程”,患者和家属需要共同努力,才能顺利到达终点。患者要积极参与康复训练,保持良好的心态,培养良好的生活习惯以及定期随访与沟通,确保医务人员可以更好地了解患者的康复情况和需求,为患者提供更好的康复延伸护理,提高患者的康复效果和生活质量。

(作者供职于广西医科大学第一附属医院)

心脏起搏器是一种医疗设备,用于治疗心律失常,由脉冲发生器和电极组成,脉冲发生器产生电脉冲,通过电极传输到心脏,刺激心脏跳动。对于一些特定类型的心律失常,如心动过缓、心脏停搏等,心脏起搏器是一种有效的治疗方法。

注意事项

首先,患者要避免剧烈运动。在安装起搏器的初期,患者要注意避免起搏器部位受到外力压迫,影响起搏器的正常工作。随着伤口的愈合,患者可以逐渐恢复运动,但是要避免起搏器部位受到外力撞击。其次,患者要避免暴露于强磁场和高电压的环境中。强磁场和高电压可能会干扰起搏器的正常工作,影响治疗效果。因此,患者要避免接触大型磁场源,如磁共振成像设备、电磁炉等,同时也要避免接触高压线、变压器等高压电设备。

生活方式调整

安装心脏起搏器后,患者的生活方式需要进行相应的调整。首先,患者需要保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。其次,患者需要保持情绪稳定,避免过度激动和紧张。这些情绪波动可能会影响心脏的正常跳动,进而影响起搏器的正常工作。最后,患者要遵循医生的饮食建议,保持健康的饮食习惯。过量摄入高脂肪、高糖、高盐的食物可能会对患者的的心脏产生负面的影响。因此,患者要避免摄入这些食物。

定期随访

安装心脏起搏器后,患者需要定期进行随访和检查。这些检查包括心电图、超声心动图等,监测起搏器的工作情况以及心脏的健康状况。此外,患者还需要定期进行起搏器程控,调整起搏器的参数和设置。如果患者出现任何不适症状,如头晕、心悸、胸闷等,应及时就医。

家庭护理与自我管理

安装心脏起搏器后,家庭护理对于患者的康复非常重要。首先,患者和患者的家属需要注意观察起搏器安置部位的皮肤状况。如果出现红肿、疼痛、发热等症状,可能是感染或排斥反应的表现,应及时就医。此外,家庭环境需要保持清洁。定期清洁患者的衣物和床上用品也是必要的措施。

自我管理是患者的重要护理手段之一。患者可以通过观察自身症状及时发现异常情况。例如,如果出现头晕、心悸、胸闷等症状,可能是心脏问题或起搏器故障的表现,应及时就医。此外,患者要学会自我监测心率。患者可以通过触摸脉搏或使用心率监测设备监测心率,及时发现异常情况。在日常生活中,患者应尽量避免剧烈运动和情绪波动,以免影响心脏的正常跳动和起搏器的正常工作。有任何疑问,应及时就医。

常见问题与解答

心脏起搏器的使用寿命 心脏起搏器的使用寿命一般在6年~8年。不过,这并不是绝对的,它会受到患者的身体状况、起搏器型号、品牌、日常护理、使用情况等多种因素的影响。当心脏起搏器的电池耗尽时,需要更换起搏器系统,包括脉冲发生器和电极导线。

心脏起搏器是否影响工作和生活 大多数人在安装心脏起搏器后可以很快恢复正常的工作和生活。然而,一些特定的工作或活动可能会受到限制。例如,一些需要高强度体力劳动的工作可能不适合安装心脏起搏器的患者。此外,一些特定的职业或活动可能存在潜在的风险,如军人、警察、消防员等高风险的职业。在这种情况下,患者应咨询医生的建议。

运动时需要注意什么 安装心脏起搏器的患者可以进行适当的运动,但需要注意以下几点:在运动前,应咨询医生的意见,了解适合自己的运动方式和强度;避免进行剧烈的、高强度的运动;在运动过程中,应保持放松和舒适,避免过度疲劳和紧张;如果出现任何不适症状,如头晕、心悸、胸闷等,应立即停止运动并及时就医。

安装心脏起搏器是一种常见的治疗心律失常的方法,但患者在日常生活中仍要注意许多细节。通过了解和遵循日常生活中的注意事项,患者可以维护起搏器的正常工作,预防潜在的问题和并发症。同时,患者要定期的随访和检查,以便医生及时发现和处理患者的身体可能存在的问题。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市中医医院)

心脏起搏器的日常注意事项

□莫红丽

腰椎间盘突出症患者如何自我康复

□雷宾

腰椎间盘突出症是一种常见病,影响着群众的生活质量。随着现代生活节奏的加快和工作压力的增加,腰椎间盘突出症的发病率呈逐年上升的趋势。腰椎间盘突出症会导致患者腰部疼痛、僵硬和活动受限,严重时甚至会影响到行走。患者除了到院就诊外,自我康复对于缓解症状、促进功能恢复和提高生活质量同样重要。本文将重点介绍腰椎间盘突出症的自我康复方法,帮助患者早日恢复健康。

发病原因

腰椎间盘突出症是椎间盘退行性改变、久坐、坐姿不正确、腰部外伤、腰部用力不当、过度劳累等多种原因引起的。椎间盘是位于椎骨之间的软垫,具有缓冲作用。然而,随着年龄的增长和日常活动的磨损,椎间盘逐渐退化,失去弹性,变得脆弱,进而压迫相邻的脊神经根,从而产生腰痛、下肢麻木等症状。

长期不正确的坐姿会使椎间盘承受压力不均,加速退化过程。此外,腰部外伤、扭伤、过度劳累也会导致椎间盘受到挤压而突出。肥胖症、妊娠等因素也会增加腰椎间盘突出症的风险。

自我康复方法

当腰椎间盘突出症发生时,适当的自我康复方法可以帮助患者缓解疼痛和恢复腰部功能。以下是一些自我康复方法。

休息与姿势调整 患者要给腰椎充分的休息时间,避免久坐,采用正确的坐姿、站姿和卧姿,确保腰椎间盘承受的压力均匀分布。患者在坐位时,保持腰部挺直,膝部与臀部平行;在站立时,保持重心平衡,腰部不过度弯曲;在卧姿时,选择合适的床垫和枕头。

卧床休息配合物理治疗 温热疗法、冷敷、按摩等物理治疗方法可以帮助患者缓解疼痛和肌肉紧张。温热疗法可以促进患者的血液循环,缓解肌肉痉挛;冷敷可以减轻患者的肿胀和炎症;按摩可以放松患者的肌肉,缓解疼痛。

康复锻炼 患者要进行有针对性的康复锻炼,帮助患者增强腰部的肌肉力量和稳定性,预防腰椎间盘突出症进一步发展。推荐的核心肌群训练包括平板支撑、仰卧起坐、五点支撑、飞燕式腰背肌锻炼等;伸展运动包括腰部旋转、侧弯、单膝牵拉、中腰段牵伸等。患者要根据自身的情况选择适合自己的锻炼方式,逐渐增加锻炼的强度和时间。

注意事项 患者要保持良好的坐姿,避免久坐或弯腰,定期起身活动腰部,做简单的伸展运动。合理安排休息时间,保证充足的睡眠。

心理调适 患者要学会调节情绪,保持积极的心态,树立信心。

预防措施

加强腰部肌肉锻炼 患者坚持进行核心肌群锻炼,可以增强腰部的肌肉力量和稳定性,预防腰椎间盘突出症。建议在专业人士的指导下进行锻炼。

注意坐姿和站姿 患者要保持正确的坐姿和站姿,避免长时间维持一种姿势,减轻椎间盘承受的压力,每隔一段时间起身活动或做一些简单的伸展运动。

控制体重 患者保持合理的体重,有助于减轻椎间盘承受的压力,避免过度肥胖。

避免腰部外伤和过度劳累 患者要注意保护腰部,避免外伤和过度劳累。在从事重体力劳动或剧烈运动时,患者要采取防护措施,减少椎间盘突出症的风险。

注意保暖 无论夏季还是冬季,患者都要避免腰部受到寒冷刺激,夏天要合理使用空调,避免直吹冷风;冬天要注意腰部保暖,穿厚衣服或使用护腰等保暖用品,保持腰部温暖。

及时就医 患者的腰部出现不适症状,应及时就医。

通过以上预防措施,患者可以有效预防腰椎间盘突出症。同时,一旦出现腰部的不适症状,应尽早采取相应的措施自我康复,避免病情加重。

腰椎间盘突出症是一种常见病,给人们的生活和工作带来许多困扰。本文介绍了腰椎间盘突出症的原因、自我康复的方法以及预防措施,帮助读者应对这类健康问题。面对腰椎间盘突出症,自我康复和预防是关键。患者可以通过适当的休息、姿势调整、物理治疗、康复锻炼等方式,缓解疼痛并促进功能恢复。同时,预防措施也很重要,患者要保持正确的姿势、加强锻炼、控制体重、合理使用腰部力量、注意保暖以及定期体检等。

腰椎间盘突出症的治疗,需要患者的坚持和耐心。在日常生活中,患者要更加关注腰部的健康,采取预防措施,如果有疑虑或症状加重应及时就医。

(作者供职于广西骨伤医院)

哮喘的触发因素有哪些

□苏陈冬

哮喘是一种常见的过敏性疾病。哮喘患者通常会有咳嗽、喘息等症状,而且发作的时候非常难受。很多人认为哮喘很难控制,其实哮喘是可以预防和治疗的,但是由于大多数人对哮喘的认识不足,导致很多哮喘患者的病情加重。

定义

哮喘是一种慢性、过敏性的肺部疾病,也是一种呼吸道变态反应性疾病。它是一种气道慢性炎症,这种炎症会引起气道狭窄,导致患者出现喘息、呼吸困难等症状。哮喘的发作会影响患者的生活质量,严重时甚至会威胁患者的生命安全。

哮喘的症状

哮喘患者会有咳嗽、喘息等症状,但很多时候会被身边人忽视。

哮喘患者会经常出现胸闷的症状,严重的时候会呼吸困难,需要用较大的力气进行呼吸。在喘息过程中,患者还会有其他症状表现。

触发因素

遗传因素 过敏性哮喘患者,他们的亲属如果有过敏性哮喘病史,发病率较高。这种现象表明哮喘的发病与遗传因素密切相关。有遗传易感性的患者,对某些特定的过敏原也非常敏感。在过敏性哮喘患者中,大约有50%的患者与父母患有过敏性哮喘有关。

环境因素 哮喘是一种慢性炎症,环境因素对哮喘的影响是很大的。如果患者长期生活在空气污染的环境中,就会导致哮喘发作。空气污染的环境会导致哮喘患者病情加重。

情绪因素 很多患者有这样的感觉,心情好的时候,哮喘就不发作;心情不好的时候,哮喘就发作了。这是因为不良情绪会影响患者的内分泌系统,而内分泌系统与哮喘有很大的关系。如果患者经常生气、焦虑等,就会导致体内的激素分泌异常,从而引起哮喘。

疾病因素 如果患者有鼻窦

炎、鼻息肉、鼻部肿瘤等疾病,也可能引起哮喘。尤其是患有鼻息肉的患者,因为鼻息肉是一种炎症性疾病,如果患者的鼻腔受到长期刺激,就会引起慢性炎症,从而诱发哮喘。此类患者应该更加注意日常的护理,减少对鼻腔的刺激。如果患者有鼻窦炎等疾病,应当及时就医。

天气变化 哮喘患者多与接触过敏原有关,而天气变化是导致哮喘的一大因素。当气温较低时,冷空气会刺激患者的呼吸道,引起哮喘发作。

饮食习惯 在生活中,有一些患者是因为饮食习惯而导致的哮喘。如果患者患有过敏性鼻炎,就要注意避免吃一些容易引发过敏的食物(比如海鲜、花生、乳制品等,这些都是容易诱发哮喘发作的食物)。因此,患者一定要注意饮食,吃一些清淡的食物。

生活习惯 过敏性鼻炎是哮喘的诱发因素之一,所以我们要

尽量避免接触过敏原。比如,患者可以佩戴口罩,减少吸入冷空气和灰尘;使用加湿器,保持适宜的湿度;洗鼻子或鼻塞时使用鼻喷雾剂,可以缓解鼻炎症状;在鼻炎发作时,患者不要用手揉鼻子和眼睛等。

特殊体质 某些特殊体质的患者也容易患上哮喘。比如,婴幼儿时期具有过敏体质的患者,或对某些过敏原非常敏感的患者,在接触过敏原时,患者容易发生咳嗽和喘息。

如何治疗

哮喘是一种慢性病,治疗是长期的过程。患者在日常生活中,需要注意以下几点。

远离过敏原 哮喘患者要远离花粉、尘螨、动物皮屑等过敏原,避免病情加重。

注意饮食 哮喘患者不能吃辛辣、刺激性食物,多吃新鲜的水果和蔬菜。

坚持用药 患者在药物治疗的过程中,要注意药物的服用方法和时间。如果患者的病情比

较严重,就要在医生指导下调整治疗方案,不能随便加药或停药。

此外,哮喘患者要适度锻炼,增强体质,提高免疫力。同时,哮喘患者要戒烟、戒酒,避免接触二手烟环境。哮喘患者要积极配合医生治疗,控制病情的发展。有条件的患者可以在正规的医院做过敏原检测,明确自己的过敏原后,进行有针对性的治疗。

总而言之,哮喘是一种常见病,患者要保持与医生沟通,注意护理。患者要多喝水,水可以稀释痰液,帮助患者将痰液排出体外,还可以让患者的肺部保持湿润的状态。患者要保持乐观的心态,可以经常到户外适度运动,避免病情加重。

患者要根据医生的病情采取合理的治疗方法,如果感到身体不适时,及时到正规的医院就诊。

(作者供职于广西壮族自治区田林县人民医院)