

血液透析的基本原理

□朱桂珍

血液透析是肾病患者常用的治疗方法,尤其适用于终末期肾病和急性肾衰竭的患者。血液透析,可以帮助患者维持体内的化学平衡和水分,显著改善生活质量,并延长寿命。本文主要介绍血液透析的基本原理、过程,以及适应证和益处,帮助患者更好地理解血液透析。

基本原理与过程

血液提取 患者在进行血液透析前,首先要建立一个血管通路,这一通路是血液从体内被引导至透析机的通道。血管通路包括动静脉瘘、移植物或者导管3种类型。动静脉瘘是将动脉与静脉直接相连,形成一个高流速的血

流通道,这是较常见的选择,因为它能长期维持高效的血液透析;移植物则是在动脉和静脉之间放置一根人工血管,以实现类似于动静脉瘘的功能;导管则通常用于紧急情况下或临时透析时的血管通路,但是其感染风险较高。建立好血管通路后,从患者体内抽出血液,并通过导管进入透析机。血液提取的速度和量,取决于患者的身体状况和透析机的设置,这些参数需要专科医生的严密监控与调整。

血液净化 血液进入透析机后,会流经一个叫作透析器的装置。透析器由数千根中空纤维组成,这些纤维外壁有微小的孔,使

废物和多余的液体通过,而红细胞、白细胞和大分子蛋白质则无法通过这些孔,从而留在血液中。透析液会沿着这些纤维流动,并与血液逆向流动,从而通过扩散和过滤作用将毒素和多余的液体从血液中清除。经过透析器净化后的血液,再通过另一根导管回流到患者体内。整个净化过程,通常需要3小时~4小时,患者每周需要进行3次左右。血液净化的效果取决于透析器的性能、透析液的成分以及透析时间的长短。

适应证与益处

适应证 血液透析主要用于终末期肾病患者,即肾功能已经丧失90%以上,无法通过药物或其他治

疗方法恢复健康的患者。除此之外,血液透析也适用于某些急性肾功能衰竭的患者,例如在严重感染、药物中毒或急性心力衰竭等情况下,肾功能急剧恶化,透析能够迅速清除患者体内的毒素和多余的水分,从而稳定患者的生命体征。存在严重水肿、高血钾症、代谢性酸中毒等患者,也可能需要血液透析来纠正体内的水、电解质平衡和酸碱平衡。

益处 血液透析能够替代肾脏功能,帮助患者维持体内化学平衡和水平分衡,显著改善患者的生活质量。患者定期进行血液透析,可以避免尿毒症引发的恶心、疲劳等症状,降低心血管疾病的风险,并

有效减轻水肿,改善心肺功能,恢复日常活动能力。在饮食和药物配合下,血液透析可延长患者的寿命,并降低急性并发症的风险。在血液透析过程中,患者将接受专业监控,可以及时处理突发情况,解决其他肾病问题。

血液透析作为肾病患者的重要治疗选择,为许多终末期肾病患者提供了延续生命和改善生活质量的机会。血液透析替代了丧失功能的肾脏,帮助患者维持体内的化学平衡,显著改善患者的生存状况,成为患者在与肾病斗争中的重要伙伴。

(作者供职于河南省人民医院)

镁 镁对于心脏肌肉的收缩和放松,起着重要作用;缺乏镁,可能导致心律不齐。全谷物、坚果和绿叶蔬菜(如菠菜和羽衣甘蓝),都富含镁。

钙 钙对于心脏瓣膜的正常功能和肌肉收缩起着重要作用,同时也可以帮助患者维持正常的血压水平。乳制品(如牛奶、酸奶和奶酪等)、绿叶蔬菜及豆制品,都富含钙。

心脏康复是一个涉及多方面的治疗过程,合理饮食是不可或缺的一环。心脏病患者减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量,增加膳食纤维的摄入量,能够有效维护心脏健康。合理摄入 Omega-3 脂肪酸、钾、镁和钙等,对于心脏功能的恢复非常重要。

(作者供职于河南省开封市中心医院)

态、保证充足的睡眠。**定期体检** 患者定期到医院进行心电图、血脂、血糖等检查,可以及时发现并处理异常情况。

治疗措施

药物治疗 抗血小板、抗凝、降脂药物,以及β受体阻滞剂、钙拮抗剂等药物,可以改善心肌供血,减少心肌耗氧,缓解症状。

介入治疗 如PCI(经皮冠状动脉介入治疗),使用球囊将血管扩张,必要时植入支架。

手术治疗 对于冠脉血管严重狭窄且无法进行介入治疗的患者,可以考虑进行冠脉旁路移植术(搭桥手术)。

生活方式干预 调整饮食、戒烟限酒、适度运动等干预措施,可以改善患者预后。

(作者供职于河南省南阳市第二人民医院心内科)

症,如恶心、呕吐、躁动不安等。这些情况,需要医务人员迅速做出判断并采取相应的措施。对于恶心、呕吐的患者,医务人员会给予止吐药物;对于躁动不安的患者,医务人员会采取适当的约束措施,以免患者受伤。

同时,医务人员还会与患者进行沟通,了解患者的感受和需求,尽可能地减轻患者的不适。

当患者的生命体征稳定、意识清醒、身体各项功能恢复良好时,就可以离开麻醉复苏室,回到普通病房继续康复。这个时刻,标志着患者成功地度过了手术和麻醉的考验。

麻醉复苏室,见证了无数患者的术后苏醒。在这里,医务人员用专业和爱心,为患者的生命保驾护航。

(作者供职于广东省东莞市茶山医院)

痔疮,作为一种常见的肛肠疾病,对患者的生活质量和健康状态有着不可忽视的影响。本文主要介绍痔疮的相关知识,提高公众对痔疮的认识,降低痔疮的发生率和复发率。

发病原因

痔疮的成因复杂,包括久坐、缺乏运动、饮食不节、不良排便习惯等。这些因素,导致肛门周围静脉丛的充血、扩张和屈曲,从而形成痔疮。

临床表现

内痔及混合痔 以便血为主要症状,血液为鲜红色,呈滴血、喷血状或便纸上染血,通常无疼痛感。

内痔脱出 Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ度内痔,会脱出肛门外,导致患者局部不适或疼痛。

外痔和混合痔 以疼痛或不适为主要表现,尤其是血栓性外痔,患者常伴有剧烈疼痛。

瘙痒溢液 内痔脱出及括约肌功能减退,可能导致黏液溢出,刺激肛门周围皮肤,引起瘙痒甚至湿疹。

痔疮若不及时治疗,可能导致尿潴留、贫血、肛门狭窄等严重并发症,给患者带来更大的痛苦和困扰。

检查与诊断

肛门镜检查、肛门视诊等手段,可以明确痔疮的类型、程度和部位,为医生制定治疗方案提供依据。

如何治疗

一般治疗 包括改变不良生活习惯,如增加运动量、调整饮食结构、保持大便通畅等。

非手术治疗 如局部用药、口服用药、硬化剂注射治疗及各种物理疗法等。

手术治疗 适用于非手术治疗无效或症状严重的患者,如Ⅲ、Ⅳ度内痔、混合痔等。

护理措施

有效缓解疼痛 局部热敷、温水坐浴、遵照医嘱用药等方法,可以帮助患者有效缓解疼痛。

保持大便通畅 术前术后,患者均需要注意调整饮食结构,增加膳食纤维的摄入量,养成定时排便的习惯。

预防并发症 密切关注患者的病情变化,及时采取措施预防尿潴留、切口出血等并发症。

护理肛门狭窄 术后,注意观察患者排便情况,一旦出现肛门狭窄现象,及时进行扩肛治疗。

预防指导

保持大便通畅 增加膳食纤维的摄入量,多吃新鲜的蔬菜、水果,避免摄入辛辣刺激性和饮酒,养成定时排便的习惯。

保持伤口清洁 术后,定期清洗伤口,保持会阴部清洁干燥。

指导肛门扩张 对于肛门狭窄的患者,教会其进行肛门扩张的方法,减轻狭窄程度。

及时就医 术后如果出现异常情况,患者应及时就诊,并遵照医嘱进行治疗和护理。

了解痔疮的成因是预防的基础。改变生活方式、药物治疗和手术手段的综合运用,都能在一定程度上缓解痔疮带来的症状。我们应加强对痔疮的预防意识,采取相应措施降低患病风险。及早咨询医生进行有效治疗,是缓解痔疮症状、预防痔疮复发的重要步骤。

(作者供职于河南省夏邑县人民医院普外科)

科学管理高血压病

□赵姗姗

高血压病如果管理不善,可能导致患者出现严重的心血管疾病。由于高血压病初期症状不明显,常被人们称为“沉默的杀手”。

因此,高血压病患者需要保持健康的生活方式,坚持合理饮食、适度运动,保持良好的心态。

饮食管理

高血压病患者在日常生括中,面临着诸多挑战。由于摄入过量盐会导致体内水分积聚,增加心脏和血管的负担。因此,高血压病患者每天盐的摄入量不能超过5克。

在日常生活中,仅减少盐的使用量还不够;患者需要注意,加工食品也可能含有较高的盐。因此,患者要阅读食品标签,选择低盐或无盐食品。

富含钾、钙及镁的食物,如绿叶蔬菜、坚果和豆类,对于稳定血压水平非常重要。这些食物能够维持体内水、电解质平衡,促进心血管健康。钾,有助于调节血压水平。高血压病患者应摄入适量蛋白质,如鱼肉和瘦肉,避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇,维护心血管系统健康。

运动管理

坚持适度运动,能改善心血管功能,有效调节血压水平。散步、慢跑、游泳、骑自行车等运动方式,能够促进心脏更加高效地工作,并且不会对心脏造成过大负荷。

制定运动方案,应该基于患者的身体状况和日常活动水平。高血压病患者可以从每周3次、每次30

分钟的轻度运动开始,逐渐增加运动时间和运动量。

这种逐渐增量的运动策略,可以避免患者体力不支,从而引发不适或不良反应。医生的指导在此过程中扮演重要角色,他们不仅为患者提供个性化的建议,还能帮助患者评估运动强度是否适当。

心理管理

在高血压病患者的心理管理中,认知行为疗法是减少心理压力的有效手段。它教导患者识别并调整那些可能引起压力感的负面思维模式。高血压病患者用积极的视角评价日常生活中的挑战,可以减少不必要的心理紧张,例如将工作压力视为职业成长的机遇,可以显著减轻其带来的心理负担。

除此之外,放松训练(如渐进式肌肉放松训练、深呼吸训练),也对应付压力及降低血压有实质性帮助。尤其是深呼吸训练,患者调节呼吸节奏,可以有效触发身体的自然放松反应,使身体恢复到平稳状态。

管理高血压病,需要在饮食、运动及心理等方面进行综合调整。实施上述管理策略,可以提高患者的生活质量,并减轻高血压病带来的健康风险。

面对这一挑战,患者应积极寻求专业指导,真正实现血压的有效控制与长期管理。

(作者供职于河南大学第一附属医院心血管内科五病区)

心脏康复饮食指南

□邱 杨

固醇水平,并降低心脏病的复发风险。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维是一种复杂的碳水化合物,虽然人体无法消化,但是它在消化道中起着重要的作用。膳食纤维有助于减缓食物在肠道中的移动速度,帮助患者控制血糖水平和降低胆固醇。全谷物(如燕麦、糙米和全麦面包等)、豆类(如黑豆和扁豆等),以及各种新鲜的蔬菜和水果,都是膳食纤维的优质来源。这些食物不仅含有丰富的膳食纤维,还含有多种维生素和矿物质,对维

持身体健康和促进心脏康复具有积极作用。在日常生活中,患者增加膳食纤维的摄入量,可以更好地维护心脏健康。

关键营养物质

Omega-3 脂肪酸 Omega-3 脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸,对心脑血管健康有益。Omega-3 脂肪酸有助于减少炎症,降低甘油三酯水平,同时提高高密度脂蛋白胆固醇水平,从而降低心脏病复发的风险。Omega-3 脂肪酸中的 EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸),是保护心脏的关键成分,它

们在细胞膜的构成中发挥作用,帮助患者维持心脏肌肉的正常功能。除了深海鱼类,植物来源的ALA(α-亚麻酸)也是一种Omega-3 脂肪酸,存在于亚麻籽和菜籽油中。虽然ALA在人体内转化为EPA和DHA的效率较低,但是它们也是维护心脏健康的重要成分。

钾 钾是一种重要的电解质,对于维持心脏健康和血压正常非常重要。钾,可以调节患者体内的钠水平,放松血管壁,从而降低血压。香蕉、土豆、菠菜和杏仁等食物,是钾的良好来源。

冠心病的预警信号

□井河江

危险因素

年龄因素 随着年龄的增加,动脉受到损伤及发生狭窄的风险增加。

不良嗜好 吸烟、酗酒等不良嗜好,促使冠心病发生。

高血压病 高血压病,会导致冠状动脉血管内压力增高,对血管壁造成长期压力负荷。

血脂异常 血脂水平异常,会增加冠心病的发病风险。

糖尿病 糖尿病是引起冠心病

的高危因素之一。

肥胖 过度肥胖,会增加冠心病的发病风险。

饮食不当 暴饮暴食、挑食偏食、重口味饮食等不良饮食习惯,也会增加冠心病的发病风险。

预防措施

控制危险因素 患者应积极控制高血压病、糖尿病等慢性病,戒烟限酒,保持健康的体重。

保持健康的生活方式 患者应坚持适度运动,如散步、慢跑、骑自行车、游泳等;坚持合理饮食,选择新鲜的蔬菜和水果;保持良好的心

手术结束后 患者去哪儿了

□郭小龙

手术已经完成,医生已从手术室出来了,可是患者还不见踪影,患者到底在哪里呢?

原来,手术结束后,患者会被送往一个特殊的地方——麻醉复苏室。这里,见证着患者术后苏醒的重要时刻,承载着生命复苏的殷切期望。

手术,是一场充满挑战的旅程。在旅程中,麻醉师如同一位默默守护患者的卫士,确保患者无痛、顺利地度过手术。然而,手术结束,麻醉师的使命并未结束。

手术结束后,患者如同从一场紧张的战斗中暂时解脱,被送往麻

醉复苏室。此时,麻醉复苏室医务人员正式接过守护患者生命的接力棒,继续为患者的苏醒和恢复提供非常重要的保障。

麻醉复苏室拥有各种先进的监测设备,时刻关注着患者的生命体征,如心率、血压、呼吸频率、血氧饱和度等。医务人员会全神贯注地盯着屏幕上的数据变化,随时准备应对各种可能出现的情况。医务人员如同生命的守护者,守护着患者从麻醉状态中安全苏醒。

在麻醉复苏室里,时间仿佛变得漫长。患者静静地躺在病床上,身体逐渐从麻醉的影响中挣脱出

来。这个过程是缓慢而渐进的。起初,患者的意识开始慢慢恢复,可能感到迷茫、困惑,不知自己身在何处。此时,医务人员会轻声呼唤患者的名字,给予他们温暖的安慰和鼓励:“别害怕,手术很成功,你现在在麻醉复苏室,很快就会好起来的。”这些话语如同黑暗中的明灯,给患者带来安心和希望。

随着意识的进一步清醒,患者的身体也开始有了反应。患者可能感到口干舌燥、喉咙不适,这是因为手术中使用了气管插管等设备。医务人员会及时为患者提供湿润的纱布或让患者少量饮水,缓

解不适;同时,还会密切观察患者的呼吸情况,确保呼吸道通畅。若患者出现呼吸不畅,医务人员会迅速采取措施,如清理呼吸道、给予氧气等。

此外,患者的体温可能有所下降,医务人员会为患者盖上温暖的被子,开启暖风设备,保持患者体温稳定。同时,医务人员还会观察患者的伤口情况,确保伤口没有出血、感染等问题。一旦发现异常,医务人员会及时通知手术医生进行处理。

但是,术后苏醒并非总是一帆风顺,患者有时可能出现一些并发

CT 检查对哪些疾病具有较高的诊断价值

□孙 慧

CT(计算机层析成像)是现代医学影像技术中的重要组成部分,广泛应用于许多疾病的诊断中。那么,CT 检查对哪些疾病具有较高的诊断价值呢?

颅脑疾病

CT 检查,可以对脑出血、脑梗死及脑肿瘤等病变的位置、大小及形态,迅速、准确地做出诊断。CT 检查,可以帮助医生及时发现并定位病灶。其高分辨率的图像,可以清晰显示肿瘤的位置及形态,为医生制定治疗方案提供关键信息。

胸部疾病

CT 检查,可以为医生提供胸腔结构及肺组织的详细信息,帮助

医生及时发现肺癌、肺大泡、肺部感染、纵隔肿瘤等疾病。CT 检查,对肺部小结节的检出及定性有着较高的准确性,可以对潜在的病变做到早发现、早干预。另外,CT 检查还可以对肺结构及肺功能进行评估,对肺部疾病的治疗及随访有着重要意义。

腹部及盆腔疾病

CT 检查,可以对腹部及盆腔器官的病变进行检测,如胰腺、肝脏、子宫及卵巢等。CT 检查,可以帮助医生及时发现囊肿、肿瘤、炎症及结石等病变,并对病变位置及范围做到准确定位,从而为制定治疗方案提供依据。CT 检查还能对

腹部及盆腔器官的解剖结构与功能状态进行评估,为医生的临床诊断与手术规划提供重要的帮助。

骨骼系统疾病

CT 检查,可以生成高分辨率骨骼图像,使骨折、关节疾病或骨肿瘤等病变清晰地显示出来。CT 检查,可以对骨折类型、位置及严重程度进行评估,为医生制定治疗方案提供依据。另外,CT 检查还能对骨髓炎、骨质疏松症等疾病进行检测。

心血管病

CT 检查的血管成像技术,可以清晰显示患者心脏及冠状动脉的形态与血流情况,并对冠状动脉

狭窄程度、心脏瓣膜病变等情况进行评估。CT 检查,还可以对冠心病的早期诊断与评估提供重要的影像学依据。除此之外,CT 检查可以为心脏肿瘤、心包疾病等心血管疾病的临床诊断与治疗提供重要的依据。

急诊医学

在急诊医学中,CT 检查的应用有着快速、准确的优势。比如,对于胸腹创伤等一些紧急情况,通过CT 检查,医生可以对患者的病变性质及严重程度做到迅速诊断,为患者的抢救赢取更多的时间。CT 检查,也可以在一些脑出血、脑挫裂伤等病变中,短时间内为紧急

手术提供一些关键信息。

肿瘤的诊断与分期

CT 检查高分辨率的图像及多平面的重建技术,可以帮助医生评估肿瘤浸润深度及淋巴结转移情况,为后续治疗提供依据。除此之外,CT 检查还可以监测肿瘤治疗效果。连续CT 扫描图像的对比,可以使医生评估肿瘤大小、形态及密度变化,从而确定治疗的有效性。

总之,CT 检查作为临床广泛应用的一种影像学检查工具,在许多疾病的诊断中,都有着出色表现。

(作者供职于山东省淄博市淄川区中医院)