

如何降低血液透析对身体的影响

□王艳玲

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭等肾脏疾病的常用方法。然而,许多人对血液透析并不了解,会产生恐惧和担忧。本文将为您介绍血液透析的原理、过程以及对人体可能产生的影响。

血液透析的原理与过程
血液透析是一种利用半透膜原理,通过扩散、对流和吸附等作用,清除体内多余水分、代谢废物和毒素的过程。在血液透析过程中,患者的血液通过与透析液之间的半透膜进行物质交换,以达到净化血液、纠正电解质和酸碱平衡的目的。

具体而言,血液透析的过程如下。

建立血管通路 通过手术或导管等方式建立一条通向体外循环的血管通路,以保证血液能够

顺利进入透析器。

体外循环 血液从患者体内引出,通过管道流入透析器的动脉端。在透析器的静脉端,净化后的血液重新返回患者体内。

物质交换 在透析器中,半透膜两侧的血液和透析液通过扩散、对流和吸附作用进行物质交换,清除体内多余的水分、代谢废物和毒素。

结束治疗 完成物质交换后,将净化后的血液重新输回患者体内,关闭血管通路,结束治疗。

血液透析对人体可能产生的影响

虽然血液透析在治疗肾功能衰竭等疾病方面具有重要作用,但也会对人体产生一定的影响。以下是血液透析对人体可能产生的影响。

生理变化 血液透析过程中,

患者的血液循环会发生变化,导致血压波动、心率失常等生理反应。这些反应可能会给患者带来不适感。

过敏反应 部分患者可能会出现过敏反应,如皮肤瘙痒、荨麻疹等。这可能与透析液中的某些成分或消毒剂有关。

出血和感染 血液透析过程中需要进行血管穿刺或置管,这可能导致出血和感染的风险增加。因此,患者在接受血液透析时应严格遵守医生的建议和注意事项,以降低并发症的发生率。

营养流失 血液透析过程中会清除一部分营养物质,如氨基酸、维生素等。因此,患者需要在饮食上加强营养补充,以维持身体的正常生理功能。

心理压力 血液透析可能会

给患者带来一定的心理压力,如恐惧、焦虑等。这可能与疾病本身和治疗过程有关。患者应积极与医护人员沟通,寻求心理支持和帮助。

如何降低血液透析对身体的影响
为了降低血液透析对身体的影响,患者可以采取以下措施。

严格遵守医生的建议和注意事项 患者在接受血液透析时应严格遵守医生的建议和注意事项,包括饮食控制、药物治疗等。这有助于降低并发症的发生率。

保持适当的运动和休息 适当的运动有助于改善患者的身体素质 and 心肺功能,而充分的休息则有助于降低疲劳感。

维持良好的心理状态 患者应积极面对疾病和治疗过程,与医护人员建立良好的沟通关系,

寻求心理支持和帮助,以降低心理压力 and 焦虑情绪。

关注自己的身体情况 患者应密切关注自己的身体情况,如有异常症状或不适感,应及时向医生报告,以便及时诊断和治疗。

接受专业化的治疗和护理 患者应选择正规的医疗机构和专业的医护人员进行治疗和护理,以保证治疗的安全和有效性。

总之,血液透析是一种有效的治疗肾功能衰竭等疾病的方法,但也会对人体产生一定的影响。患者应正确认识血液透析,采取相应的措施降低其对身体的影响,并在治疗过程中保持积极的心态和良好的生活习惯,以获得最佳的治疗效果。

(作者供职于山东省济宁市微山县人民医院)

糖尿病患者如何控制日常饮食

□柴小燕

对于糖尿病患者来说,控制饮食是日常管理中的重要一环。合理的饮食不仅有助于控制血糖水平,还能预防和延缓并发症的发生。那么,糖尿病患者应该如何安排自己的日常饮食呢?

食物多样
养成和建立合理膳食习惯是糖尿病患者控制饮食的关键。食物的多样性是保证营养均衡的基础,建议每天摄入不同种类的食物,包括谷物、蔬菜、水果、豆类、鱼肉、蛋类等。同时,要避免偏食或暴饮暴食,保持适度的食量。

能量适宜
控制体重和预防消瘦是糖尿病患者的重要目标之一。膳食能量的摄入和消耗应保持平衡,避免过度摄入膳食能量导致体重增加,同时也要保证摄入适量的膳食能量以维持身体健康。通常推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量分别为:蛋白质 15%~20%、碳水化合物 45%~60%、脂肪 20%~35%。

对于出现营养不良或消瘦的患

者,应在专业营养师的指导下,增加膳食能量、蛋白质的供给,达到和维持理想的体重。

主食定量
主食是糖尿病患者饮食中的重要组成部分,建议定量摄入。优选全谷物和低GI(血糖生成指数)食物,如糙米饭、全麦面包、荞麦馒头、燕麦等,这些食物能缓慢升高血糖,有助于控制血糖波动。

注意避免过多摄入高GI食物,如白面馒头、大米饭、土豆泥、南瓜等。建议根据个人情况,合理搭配主食的种类和份量。

清淡饮食
糖尿病患者应保持清淡饮食,每日烹调油使用量宜控制在25克以内,每日食盐用量不宜超过5克。注意食物的烹饪方式,尽量采用蒸、煮、炖等低油烹饪方式,少用煎、炸等高油烹饪方式。此外,适量摄入蛋白质,如鱼、肉、豆类等,以满足身体的需要。

限制饮酒
酒精会影响血糖的稳定,损害

人体胰腺,引起肝损伤,也是痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。

规律进餐
糖尿病患者应保持规律的进餐习惯,避免忽多忽少的进食方式。尽量保持每天三餐定时定量,不要跳过任何一餐或过度饥饿。对于血糖控制不佳的患者,1型糖尿病患者、消瘦的糖尿病患者、妊娠期糖尿病患者以及注射胰岛素的2型糖尿病患者,两餐之间适当添加一些健康的小食品,如水果、坚果等,以防降低血糖的发生。但要注意加餐的选择和份量控制,不要过量摄入能量。

总之,糖尿病患者的饮食控制是一个长期的过程,通过养成和建立良好的饮食习惯,保持适度的体重和健康的身体状况,糖尿病患者就能更好地控制血糖水平,预防和延缓并发症的发生。同时患者也要注意个体差异和医生的建议,根据自身情况调整饮食和生活方式。

(作者供职于山东省滨州市滨城区市中街道办事处社区卫生服务中心)

护肤,可以这样做

□陈少芳

你是否经常在商场的护肤品区徘徊,面对五花八门的产品感到无从下手?其实,选择护肤品的关键在于了解自己的肤质,然后有针对性地挑选适合的产品,这样才能拥有健康美丽的肌肤。

了解自己的肤质
我们主要依据皮肤含水量、皮脂腺分泌情况、皮肤PH值、皮肤对外界反应程度的不同,将皮肤分为以下五种类型。

中性皮肤 中性皮肤是一种理想的肤质,既不油也不干,毛孔细小,皮肤光滑有弹性,对外界刺激不敏感。

干性皮肤 干性皮肤在换季时容易干燥、脱皮,缺乏水分和油脂,容易生成皱纹及斑点;可能与先天因素、过度清洗、风吹日晒等有关。

油性皮肤 油性皮肤容易出油、长痘,毛孔粗大,皮肤粗糙;大多与雄激素分泌旺盛、喜食高脂高糖食物和辛辣刺激食物有关。

混合型皮肤 混合型皮肤T区(额头、鼻子、下巴)容易出油、长粉刺,U区(脸颊)偏干。

敏感性皮肤 敏感性皮肤对外界刺激及温度湿度变化的耐受性较差,尤其是换季或遇冷热时皮肤容易发红,起小丘疹,毛细血管扩张或者出现瘙痒。

选择合适的清洁产品
清洁是护肤的第一步,选择合适的清洁产品非常重要。对于油性和混合性皮肤,选择一款温和的洁面乳能有效清洁毛孔,避免油脂堆积;干性和敏感性皮肤则应选择滋润型的洁面产品。此外,洁面产品的质地也会影响其清洁能力,泡沫状的洁面产品通常更为温和。

注重保湿和补水
保湿和补水是护肤的关键。对于干性和敏感性皮肤,选择一款富含保湿成分的乳液或面霜能有效锁住水分,缓解干燥;对于油性皮肤,清爽的保湿产品既能提供水分又不会增加油腻感;对于混合性皮肤,在干燥部位使用保湿产品能保持水油平衡。

针对肌肤问题选择特定产品
大家可以针对肌肤问题选择特

定的护肤品。如针对痘痘问题,可以选择含有水杨酸、果酸等成分的产品;针对色斑问题,可以选择含有维生素C、熊果苷等成分的产品;针对皱纹问题,可以选择含有透明质酸、胶原蛋白等成分的产品。

注意防晒
防晒是护肤的重要环节。紫外线会加速肌肤衰老,导致色斑、皱纹等问题。

因此,无论肤质如何,都需要注意防晒,室内靠窗工作时可以选用SPF(防晒指数)为8~15的防晒霜,外出游玩、游泳或日光浴时则需选用SPF(防晒指数)在30~50的防晒产品。防晒霜的使用必须足量,这样才能真正阻止长短波紫外线的辐射。

总之,选择适合自己的护肤品并不是一件难事。只要我们了解自己的肤质,根据各自肤质再选择合适的护肤品,注意护肤步骤和方法,就可以拥有健康、美丽的肌肤。

(作者供职于广东省佛山市顺德区第五人民医院)

内镜室感染控制的关键措施与实践

□高倩

随着医疗技术的不断发展,内镜技术在临床诊断和治疗中的应用越来越广泛。然而,由于内镜操作的特殊性,其感染控制成为一个不可忽视的问题。本文将介绍内镜室感染控制的关键措施与实践,帮助大家更好地了解和掌握这一领域的知识。

内镜室感染的主要原因
内镜操作过程中,由于患者体内环境的暴露、内镜与患者组织的接触以及操作过程中的污染等原因,极易导致感染的发生。常见的感染类型包括消化道感染、呼吸道感染和血液感染等。

内镜室感染控制的关键措施
建立完善的消毒制度 对内镜及附件进行严格清洗、消毒和灭菌,确保其在使用前达到无菌状态。消毒过程中,应遵循先清洁、再消毒、最后灭菌的原则。同时,要做好相关记录,确保消毒工作的可追溯性。

强化手卫生管理 医护人员的手部卫生对感染控制至关重要。应定期开展手卫生宣传教育和培训,提高医护人员对手部清洁和消毒的重视程度。同时,提供方便的手卫生设施,如洗手液、干手器等,确保医护人员在使用内镜前后都能及时清洁手部。

隔离与防护措施 对于疑似或确诊感染的患者,应采取相应的隔离措施,防止交叉感染。医护人员在操作过程中应佩戴适当的防护用品,如手套、口罩、护目镜等。同时,应定期对空气、物表进行监测,确保环境清洁卫生。

一次性用品的使用 对于一些一次性使用的内镜附件,如活检钳、注射器等,应确保其在使用后及时丢弃,避免交叉感染。同时,要确保一次性用品的质量和合规性。

规范操作流程 制定并执行严格的内镜操作流程,确保操作的规范性和安全性。在操作过程中,应遵循无菌原则,避免污染。同时,要定期对操作流程进行评估和优化,提高感染控制的水平。

加强监督与检查 建立完善的监督与检查机制,定期对内镜室的感染控制工作进行检查和评估,发现问题及时整改,并追究相关责任人的责任。同时,鼓励员工积极参与感染控制的各项工作,提高整体防控水平。

培训与教育 定期开展感染控制相关的培训和教育活动,提高医护人员对感染控制的认知和技能水平。培训内容可包括内镜清洗消毒技术、手卫生规范、隔离与防护措施等。通过培训和教育,医护人员可充分认识到感染控制的重要性,自觉遵守相关制度和规范。

建立反馈机制 鼓励医护人员在日常工作中发现感染控制的不足之处,提出改进意见和建议。同时,定期收集相关数据和信息,对感染控制工作进行分析和总结,以便及时调整和完善相关措施。

综上所述,内镜室的感染控制是一个系统工程,需要从制度建设、人员培训、设备管理等多个方面入手。通过以上综合措施,我们可以有效降低内镜操作过程中的感染风险,保障患者的安全和医疗质量。

(作者供职于山东省淄博市北大医疗淄博医院)

脑梗死的症状和预防措施

□王式伟

脑梗死是一种由于脑部血液循环障碍引起的缺血、缺氧性疾病。随着生活节奏的加快和生活方式的改变,脑梗死的发病率呈逐年上升趋势。因此,提前了解脑梗死的症状和预防措施至关重要。

脑梗死的症状
脑梗死的症状多种多样,主要取决于梗死的部位和程度。以下是脑梗死常见的症状。

偏瘫 脑梗死患者可能会出现不同程度的偏瘫,表现为一侧肢体无力或完全瘫痪。

言语不清 患者可能会出现口齿不清、失语等症状,有时还可能伴随吞咽困难。

视力障碍 脑梗死可能导致视力模糊、视野缺损或失明。

意识障碍 患者可能出现昏迷、嗜睡等症状,严重时可能导致脑疝,危及生命。

眩晕 脑梗死可能导致突然的头晕、恶心、呕吐、抽搐等。

其他症状 如头痛、恶心、呕吐、抽搐等。

脑梗死的预防措施
预防脑梗死的发生对于降低发病率和死亡率具有重要意义。以下是一些有效的预防措施。

控制危险因素 高血压病、糖尿病、高血脂等都是脑梗死的危险因素。保持血压、血糖、血脂在正常范围内,可以有效降低脑梗死的风险。同时,戒烟限酒也是预防脑梗死的重要措施。

健康饮食 合理膳食是预防脑梗死的重要环节。多食富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食品等,有助于降低血脂、控制血糖。减少高脂肪、高热量食物的摄入,避免暴饮暴食。

适量运动 适量运动有助于促进血液循环和新陈代谢,降低血液黏稠度,预防血栓形成。建议根据个人情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。

控制情绪 情绪波动可能引起血压升高、心跳加速等反应,增加脑梗死的风险。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。

定期体检 定期体检可以及时发现高血压、糖尿病等危险因素,并进行干预和治疗。建议中老年人定期进行体检,以便及早发现潜在问题。

药物治疗 如有需要,可以在医生的指导下使用一些药物来预防脑梗死的发生,如抗血小板聚集药物、降脂药物等。切勿自行随意使用药物或更改用药剂量。

积极治疗原发病 如高血压病、糖尿病等慢性疾病,应积极治疗并控制病情,以降低脑梗死的发生风险。

注意保暖 寒冷天气可能导致血管收缩,增加脑梗死的风险。在冬季应注意保暖,避免长时间暴露在寒冷环境中。

保持良好生活习惯 规律作息、充足睡眠、避免熬夜等良好生活习惯有助于维护身体健康,预防脑梗死的发生。

学习急救知识 了解基本的急救知识,如心肺复苏等,可以在紧急情况下为患者争取宝贵的抢救时间。提前了解脑梗死的症状和预防措施很有必要。在生活中应保持健康的生活方式和饮食习惯,积极控制危险因素,定期进行体检,以便及早发现潜在问题并进行干预和治疗。同时,学习急救知识可以在紧急情况下为患者争取宝贵的抢救时间。如有疑问或出现脑梗死症状请及时就医检查与治疗。

(作者供职于山东省济南市章丘区枣园街道办事处社区卫生服务中心)

揭秘ICU如何与死神赛跑

□黎晓强

在医院里,有一个神秘而紧张的地方,那就是重症监护室(ICU)。对于许多人来说,ICU是生命的最后一道防线,是医护人员与死神较量的主战场。本文将带您走进ICU,揭秘他们安顿生命的背后,医务人员是如何与死神赛跑的。

ICU是医院内专门为重症患者提供集中监护和治疗的特殊病房。这里配备了十分先进的医疗设备和专业的医护人员,能对各种危重病情进行连续、动态的监测和治疗,以确保患者在最佳状态下恢复身体健康。
ICU的“武器库”
先进医疗设备 ICU内拥有各种先进的医疗设备,如呼吸机、心电监护仪、血液透析机、除颤仪等。这些设备能帮助医护人员实时监测患者的生命体征,及时发现病情变化,为治疗提供有力和及时的支持。

高效治疗手段 ICU采用了许多高效的治疗手段,如连续性血液净化、体外膜肺氧合、主动脉内球囊反搏等。这些治疗手段能在关键时刻挽救患者的生命,为后续治疗赢得宝贵的时间。

专业医护团队 ICU的医护团队具备丰富的临床经验和专业技能,他们24小时不间断地守护着患者,随时应对可能出现的病情变化。他们不仅提供治疗,还给予患者心理支持,帮助他们度过生命中最艰难的时刻。

与死神赛跑的日常
在ICU,每一秒都在与死神赛跑。医护人员需要密

切关注患者的病情变化,及时调整治疗方案。他们不仅要处理各种突发状况,还要预防并发症的发生。在这个过程中,医护人员需要高度的责任心和敬业精神,因为他们时刻准备着为患者抢夺生命的时光。

ICU的心理关怀
在ICU,患者和家属都承受着巨大的心理压力。因此,心理关怀在ICU中同样重要。医护人员会关注患者的心理需求,给予他们安慰和鼓励。同时,他们也会与家属保持沟通,解释病情和治疗方案,帮助他们度过这段艰难的时光。

ICU的转出与康复
当患者的病情稳定并好转时,他们将从ICU转出,进入普通病房继续治疗。在这个过程中,医护人员会制定详细的康复计划,帮助患者逐步恢复健康。不过,要注意的是,转出ICU并不意味着治疗的结束,而是一个新的开始,患者需要在医护人员的指导下,继续努力战胜病魔。

ICU是一个充满挑战和希望的地方。在这里,医护人员与死神赛跑,为患者抢夺生命时光。他们用自己的专业知识和技能,为重症患者提供最好的治疗和关怀。让我们向这些白衣战士致敬,感谢他们为守护生命付出的辛勤努力。同时,我们也要关注自己的健康,珍惜生命。预防疾病的发生,保持健康的生活方式,是我们每个人对生命的最好守护。

(作者供职于广东省高州市人民医院)

情绪支持对癌症患者很重要

□朱玉萍

当我们身边有人被诊断为癌症时,除了关心他们的身体健康,情绪支持同样重要。癌症不仅仅是一种生理疾病,它对患者心理的影响也不容忽视。

患癌后一般会
出现的心理阶段

癌症尚未确诊前 在这个阶段,患者可能会不断猜想自己的病情,不断查阅资料,试图找到一些蛛丝马迹来证实自己的担忧。

癌症确诊后 一旦被确诊为癌症,患者可能会经历震惊、否认、愤怒、恐惧和悲伤等多种情绪。他们可能会质疑自己的生活方式和价值观,感到无助和绝望。

治疗阶段 在治疗过程中,患者可能会因为药物不良反应、治疗带来的痛苦和不确定性而感到沮丧和焦虑。他们可能会对自己的身体失去控制感,感到恐惧和无助。如果治疗不顺利,可能会产生悲观、失望等情绪,还可能对保健品、小广告等做出非理性的选择,延误病情。

康复期 在康复期间,患者可能会经历回归正常生活的喜悦和不安。他们可能会担心癌症复发,对自己的未来感到不确定。

情绪支持的重要性
提升抗癌意志 通过情绪支持,患者可以感受到家人、朋友和医护人员的关心和支持,从而产

生积极的抗癌意愿。这种积极的情绪有助于患者更加积极地配合治疗计划,增强康复信心。

缓解心理压力 癌症治疗过程中,患者常常承受着巨大的心理压力。情绪支持可以帮助他们减轻焦虑、恐惧和沮丧等负面情绪的影响,提高应对挑战的能力。同时,情绪支持还可以为患者提供情感上的依靠和安慰,减少孤独感。

增强社交支持 情绪支持能促进患者与家人、朋友以及其他肿瘤患者之间的联系。通过参加康复活动或社区机构,患者可以得到来自他人的理解和支持,建立起互相分享经验和情感的组

带。

有效的情绪支持方法
倾听和沟通 与患者进行坦诚而温暖的沟通非常重要。给予他们充分的倾听空间,理解他们的需求和感受。表达对他们的关心和支持,让他们感到被理解和接纳。

提供情绪支持服务 鼓励患者参与心理咨询或心理治疗等服务。这些专业的支持可以帮助他们有效地应对压力和焦虑,学习积极的情绪调节技巧。

关注日常生活品质 帮助患者保持积极的生活态度,鼓励他们参加适量的运动,保持良好的饮食习惯和进行休闲活动。这些都可以