

透析时头痛是怎么回事？掌握这3个护理对策

▲ 广西中医药大学第一附属仙葫院区 蒙花细

透析是一种用于治疗肾功能衰竭等肾脏疾病的重要方法。许多患者在进行透析过程中可能会出现一些不适症状，头痛就是其中之一。本文将深入探讨透析时头痛的原因，并分享三个有效的护理对策，以帮助患者缓解这一症状。

透析时头痛的原因

要了解如何应对透析时头痛，我们首先需要了解是什么导致了这些症状。以下是几个主要的可能原因：

高血压 高血压是透析患者最常见的并发症之一。肾功能衰竭患者由于肾脏无法有效排除体内多余的钠和水分，容易导致水钠潴留，进而血压升高。高血压除了可引起头痛外，还可增加心血管疾病的风险，对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。

低血压 低血压也是透析过程中常见的并发症。在透析过程中，由于血液被迅速清除，加上患者本身血容量不足，可能导致血压降低。低血压会引起脑部供血不足，从而导致头痛。

脱水 在透析过程中，水分被清除出体外。如果水分清除过多或过快，可能导致血液浓缩和颅内压增高，从而引发头痛。

透析液成分反应 某些透析液的成分可能导致过敏或不良反应，例如失衡综合征等，从而导致头痛。

应该怎么做，才能降低透析时头痛发生的

的概率呢？

健康生活方式

保持健康的生活方式对透析患者的身体和心理健康都有益处。

适当的运动和锻炼 根据医生的建议进行适当的运动和锻炼，有助于降低血压、减轻头痛症状。在透析前或透析过程中进行适当的运动，如散步、慢跑等，可以促进血液循环，缓解头痛。

规律作息，充足睡眠 保持良好的作息规律，充足的睡眠可以降低头痛的发生率。保证每天有足够的休息时间，避免过度劳累。同时，注意保持规律的睡眠时间，有助于调整生物钟，减少头痛的发生。

均衡饮食，控制盐分摄入 饮食上要注意低盐、低脂、高蛋白、高维生素的摄入，控制水分的摄入，以减轻身体负担。过多的盐分摄入会导致水钠潴留，加重高血压症状，因此应控制饮食中盐分的摄入。同时，保持足够的水分摄入，以避免脱水引起的头痛。

维持良好的水盐平衡

维持良好的水盐平衡对于透析患者非常重要。

定期测量体重和腹围 患者应该每周至少测量一次体重和腹围，以便及时了解水分潴留的情况。如果体重增加过多或腹围增大，应及时就医。体重和腹围的异常增加可能是

水钠潴留的表现，应引起重视并及时处理。

根据医生建议适当饮水 在医生建议下适当饮水，以避免脱水或过多的水分潴留。在透析前一晚和透析当天，应适当控制饮食中盐分的摄入。适当饮水有助于维持水盐平衡，避免脱水或过多的水分潴留引起的头痛。

注意透析时的脱水速度和量 在透析过程中，患者应该注意脱水速度和量，避免脱水过多导致的不适症状。医护人员会根据患者的具体情况调整脱水量和脱水速度。患者应与医护人员积极沟通，了解透析过程中的脱水情况，并及时反馈不适症状以便及时调整治疗方案。

正确使用药物

正确使用药物对于缓解透析时头痛症状非常重要。

按时服用降压药和抗贫血药物等 按时服用降压药、抗贫血药物和其他必要的药物，以维持正常的生理功能，减轻头痛症状。患者应遵医嘱按时服药，不可随意更改药物剂量或停药。

根据需要调整药物剂量和种类 在医生建议下，根据需要调整药物剂量和种类，以达到最佳治疗效果并减少不良反应的发生。如果患者在使用某种药物时出现不适症状应及时告知医生并遵医嘱进行调整。

注意药物之间的相互作用和副作用 在使用药物时，应该注意药物之间的相互作用

和副作用，特别是在使用多种药物的情况下。如有任何不适症状，应及时与医生沟通并进行调整。患者应定期检查所使用的药物是否存在相互作用或副作用，如出现不适症状应及时告知医生并进行调整。

非药物缓解头痛的方法

除了上述三个护理对策外，患者还可以采取以下非药物缓解头痛的方法：

冰敷 将冰袋放置在头痛部位可有效缓解疼痛。冰敷有助于收缩血管、减轻炎症反应从而缓解头痛。但应注意冰敷时间不宜过长，以免冻伤皮肤。

按摩 按摩头部穴位可促进血液循环、缓解头痛。患者可以使用手指或按摩器轻轻按摩头部穴位，如太阳穴等。按摩时力度适中，避免用力过猛导致不适。

冥想和深呼吸等放松方法 通过冥想、深呼吸等放松方法可以使患者心情平静，缓解紧张情绪，从而减轻头痛症状。患者可以定期进行冥想或深呼吸练习，以减轻头痛症状。

对于透析患者来说，保持健康的生活方式和良好的水盐平衡，正确使用药物以及做好日常护理是缓解透析时头痛症状的关键。通过采取这些措施，患者可以更好地管理病情并提高生活质量。同时，患者应保持良好心态，积极配合医生的治疗和建议，以便更好地控制病情并恢复健康。

痴呆患者居家常见问题及照护指导

▲ 广西壮族自治区平乐县人民医院 伍玉君

老年痴呆症是一种常见的疾病，其学名是阿尔兹海默病。但今天我们要说的痴呆，可不是单指阿尔茨海默病，而是一种以认知功能减退为特征的综合症。痴呆多是由其他脑部疾病引起，患者的记忆、学习、推理、语言、空间定向、精神等方面会出现异常，甚至人格都会发生改变。痴呆患者由于缺乏自理能力，在居家过程中需要家属对其进行护理，那么该如何为患者提供良好的护理呢？

痴呆患者会出现哪些症状

记忆受损 患者会经常忘记已经计划好的事情，或是近期发生过的事情，随着病情不断发展，患者的远期记忆也开始逐渐受到影响，会忘记一些较为久远的事情，并且患者难以发现自己记忆受损，多是由旁人发现。

学习能力下降 在痴呆早期，患者学习新知识、接收及理解信息的能力开始下降，经常难以对新知识进行理解并使用，这会导致患者时常出现暴躁、沮丧情绪。当病情发展到中晚期时，患者的分析判断能力、概括和表达能力、抽象思维和空间想象力都可能会出现不同程度受损，患者会出现计算能力下降、不断迷路、难以完成复杂任务、时常产生困惑等情况。

日常生活能力减退 当认知功能严重衰退后，患者就可能丧失自理能力，患者不仅无法自行穿衣、洗漱、进食，或是进行一



些其他日常事务，甚至可能会失语、失去认知能力，严重的患者需要终日卧床。

精神异常 患者会出现情绪不稳定情况，多数表现为焦虑、抑郁、躁狂、淡漠、幻觉等表现，部分时候还会表现出多疑、妄想表现。

人格改变 患者的性格会发生改变，如：原本性格为外向，在患病后变为内向，原本为内向，在患病后则会变为外向。患者也可能会突然变得十分固执、斤斤计较、崇尚暴力等，部分病情严重的患者甚至可能会出现暴力行为，漠视法律和他人生命。

痴呆患者的日常居家护理

日常生活护理 在日常生活中，家属要指导患者保持良好的卫生习惯，引导患者养成规律的作息，并帮助患者尽可能的完成生

活自理。随着患者的病情发展，家属要逐渐将患者的衣物更换为易穿脱的衣物，并不断教学、帮助患者进行穿衣、洗脸、刷牙、排泄等简单的自我照料。对于一些病情较轻的患者，家属可以让其进行一些简单的家务，如：洗菜、扫地等，但不得让患者自己进行劳动，一定要时刻关注患者，以避免患者由于操作错误出现危险。

当患者难以独立完成某件简单的事务时，家属要及时对其提供协助，可以通过语言、动作等方式来对患者进行教导。在教导过程中，要保持耐心，鼓励患者多参与，尽可能让患者独立完成，不要对患者显得不耐烦，也不要过度招呼，这对于提升患者自理能力，保持患者生活能力有着较大帮助。

饮食护理 患者的食物要尽量定时、定量，这能让患者保持良好的饮食习惯。患者的饮食应该易于咀嚼、温度适中、易于消化、营养丰富，不要为患者准备大块、坚硬的食物，以保证患者的进食安全，避免由于咀嚼问题出现喉咙堵塞情况。

如果患者拒绝进食，家属首先要了解原因，之后根据原因采取针对性措施。如：患

者由于情绪问题拒绝进食，就可以转移其注意力，等到患者情绪稳定后再让其进餐。对于吞咽困难的患者，应该为其准备流质食物，在进餐时要控制好每次吞咽的食物量，避免出现噎食、呛咳的情况。

睡眠护理 部分痴呆患者会存在睡眠颠倒的情况，因此，家属要帮助患者调整作息。在白天，家属可以鼓励患者进行活动，如：画画、下棋、拼图等，这不仅能锻炼大脑，也能减少患者白天的睡眠量，利于改善患者的夜间睡眠。

患者的睡眠环境应该安静，温度和光线也较为适宜，在睡前不要让患者饮用浓茶、食用食物。一些严重的失眠患者，可以适当服用药物来改善睡眠情况。

药物安全护理 由于患者记忆力衰退、自理能力也大幅度下降，很难自行做到规律服药。因此家属必须要起到监督作用，家属要监督患者服药，避免患者漏服、错服。部分患者存在妄想症状，会认为该药物是毒药，有人要迫害自己，当遇到这类患者时，家属要耐心解释，必要时可以将药物捣碎拌入食物之中，让患者服用。

痴呆会严重影响患者的正常生活，甚至会家庭造成极大的负担。但为了保证患者的生活质量，避免患者出现各种意外，家属一定要对患者提供良好的居家护理。只有共同的努力，才能帮助患者摆脱疾病的困扰，让家庭始终充满爱。