

血液透析：移动式的“血液洗衣机”

▲ 广西崇左宁明县人民医院 黎卫冲

肾脏就像我们体内的“厨余垃圾处理厂”，它可以帮助我们清除体内的废物和多余水分，使我们的身体保持健康。但由于各种原因，肾脏有时候可能会出现异常，导致不能正常工作，这时候就需要用到血液透析。

血液透析是慢性肾功能衰竭患者治疗方式之一，也可用于高钾血症、严重代谢性酸中毒、药物或毒物中毒等疾病的治疗。它是通过将体内血液引流至体外，经一个由无数根空心纤维组成的透析器中，血液与含机体浓度相似的电解质溶液（透析液）在一根根空心纤维内外，通过弥散和对流原理进行物质交换，清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡；同时清除体内过多的水分，并将经过净化的血液回输到身体的整个过程。

当然，血液透析需要经过医生的评估和建议才能进行。在治疗过程中，我们需要遵守医生的建议，如控制饮食、限制液体摄入量等，以保证治疗的效果和安全性。

血液透析的原理

人的肾脏会过滤掉身体里的废物，并把有用物质留在体内。而对于不能正常工作的肾脏，就需要通过血液透析来模拟肾脏的过

滤功能。血液透析的原理其实很简单，就是将患者的血液引出体外并通过一种特殊的透析器进行处理，再重新输回体内，达到清除垃圾和过多水分的目的。这种透析器相当于一个移动式“洗衣机”，通过不同的过滤层和反渗透技术，将血液中的废物、盐、水分等通过透析膜排出体外。

虽然听起来有点吓人，但是血液透析是一项非常安全、有效的治疗方法。通过它，可以帮助患者恢复一定的身体机能，提高生活质量，甚至延长生命。

血液透析的好处

首先，血液透析能够代替部分肾脏的功能，把体内毒素和多余水分清除干净，从而降低肌酐、尿素氮等指标的含量。这就好比你的小管家一样，帮你把家里的垃圾清理干净，让你的“房子”更加整洁舒适；其次，血液透析还可以保持水电解质及酸碱的平衡，避免心衰、高钾血症、酸中毒等并发症导致的身体不适，严重者可危及生命；最后，经过血液透析治疗，你的身体机能也会有一定恢复，生活质量会得到提高，可以让你享受到生活的“小确幸”。

血液透析治疗需要一定的时间，别看它看起来可怕，但是只要配合医生的建议，积极治疗，就能享受到治疗的好处。

近年来，随着医学技术的不断发展，血液透析的技术也有很大的提升。所以，如果需要接受透析治疗，完全不用害怕恐慌。

血液透析的注意事项

血液透析需要患者在治疗前进行详细的检查和评估，以确认是否适合进行该治疗。同时，在治疗过程中也需要注意以下几点：

- (1) 要按照医生的建议，规律进行治疗。这是非常重要的一点，因为如果没有规律地进行治疗，就会导致治疗效果不佳，出现各种并发症，甚至会严重影响身体健康；
- (2) 要控制饮食，避免过多摄入含钾、磷高的食物。透析治疗过程中，钾离子是需要紧密监测和控制的，否则会影响治疗效果和身体健康；
- (3) 保持健康的生活方式。避免吸烟和大量饮酒，这样才能更好地确保身体健康；
- (4) 定期检查肾脏指标。只有及时调整治疗方案，才能使治疗效果达到最优，维护身体健康。

血液透析的副作用

最常见的就是乏力、头晕、恶心和呕吐等症状。这一般是因为在治疗过程中，身体会失去一些必需的物质，从而导致身体不适。

另外，还有可能出现低血压、肌肉抽搐等不良反应。常见于超滤过多、合并有血管功能障碍（特别是糖尿病患者）及心脏病变的患者，所以控制好盐和水的摄入，避免体重增长过快也很重要。如果在治疗期间感觉异常，或者出现不明原因的不适情况，要及时向医生反映，千万不要轻视。

除此之外，还有一些其他的不良反应，比如头痛、心律失常、感染和血栓形成等。这些情况虽然不太常见，但是也需要引起重视。如果你变得异常肥胖或者被感染，那就赶紧去看医生。

这些副作用虽然可能会存在，但不一定会发生在每个人身上，也不一定持续很久。所以，如果你正在接受血液透析治疗，千万不要害怕！只要认真听从医生的建议，定期检查身体状况，并积极治疗不良反应，你一定能安全、有效地完成治疗，收获幸福健康的新生活。

针清之后如何护理

▲ 广西北海市皮肤病防治院 陈艳春

随着临床医学技术不断发展，针清技术被逐渐应用于皮肤疾病的治疗中，并获得一定成效，但大部分人群因对该治疗措施存在疑惑，故而产生担忧及恐惧心理，对针清后期的日常护理存在诸多未知性。本文通过阐述针清原理及适用人群、日常护理等相关注意事项，希望能够帮助更多人群了解针清治疗，更快恢复容貌，改善皮肤问题。

什么是针清

针清又称为清痘针、粉刺挤压，是应用微针刺刺激皮肤，使药物渗透到皮肤中，刺激真皮中胶原蛋白和成纤维细胞的增殖，加快新陈代谢，缩短皮肤的新陈代谢周期，加快角质层的脱落，去除老茧与除粉刺，使皮肤白嫩。

针清是最新的临床手段，可以快速清除粉刺和痤疮，其技术操作简便，引起的炎症反应轻，疼痛少，伤口愈合快，治疗效果显著。此外，针清能及时释放毛囊皮脂腺中的炎症分泌物，减少刺激，破坏毛囊皮脂腺的厌氧环境，因此可以促进痤疮的愈合，同时不会形成瘢痕，引起感染，损害皮肤。

可以解决的症状

闭口粉刺 如面颊密集的闭合型粉刺，这种类型粉刺治疗难度比较大，起效时间较慢；治疗过程中可能会发生痤疮加重的情况，该症状人群更适合做针清治疗。

开口粉刺（即黑头） 黑头粉刺一般情况下，不太可能发展成炎症丘疹和脓疱，可以去做针清。但需要注意的是，炎症性丘疹、脓疱、结节、囊肿不能进行针清处理，也就是说，所有发炎变红的，甚至有脓头的皮肤疾病均不能进行针清治疗，主要是由于该类皮肤疾病均是由炎症存在，极易在皮肤表面残留痘印痘坑，挤压可增加炎症程度，增加疤痕、凹陷及痘印概率。

注意事项

针清操作原理虽简单，但依旧需要注意

许多事项，如：1. 针清前必须清洁面部，清除表面油脂，有利于毛孔扩张；2. 针清刺破皮肤会出血，容易造成复杂细菌感染，所以粉刺针必须提前高温高压灭菌消毒；3. 一定要去正规的医疗机构，因为正规的医疗机构具备严格的消毒灭菌措施；4. 针清后一定要敷用具有抗菌消炎作用的面膜，如清热解毒的中药面膜，具有去红消肿的功效。条件允许下可开展红蓝光照射，抗菌消炎的同时，促进皮损修复。

后期护理

针清后可由专业人员操作，进行面部杀菌处理，必要时可使用红霉素软膏外涂预防感染，再使用消炎面膜进行敷脸。如果面部红斑较明显，还可冷喷5~10分钟，用以镇静、缓解疼痛症状，促进毛孔收缩。回到家中后，当天尽量不要洗脸，或接触其他的护肤品等，第二天可用清水洗脸，避免对脸部过度清洁，恢复期避免使用皂基洁面乳，从而减少对皮肤的刺激，适当选用补水修护面膜，选择有修护效果的水乳，修复功能的冻干粉，同时在短期之内不可使用彩妆产品。

除注意面部护理外，还需在饮食上禁食辛辣、刺激、油腻的食物，像火锅、辣椒、奶油蛋糕等。日常可以多吃富含维生素C的蔬菜、水果，如橘子、橙子等水果。并且在外出时要注意防晒。痘痘肌肤针清后，皮肤有一定的破损，很脆弱，如果不注意防晒，容易被紫外线照射而引起色素沉积，造成黑色素沉积、黑色痘印，从而生成面斑，故在出门前可使用物理防晒，如戴帽子、打伞等。

切勿用手挤压，注意针清部位的清洁卫生，进行针清祛痘后，由于局部皮肤存在小破损，如果沾水或触碰不干净区域，可能造成针清部位的皮肤出现炎症、感染。如出现感染应及时前往医院进行处理，勤换药以及外涂红霉素软膏等，以促进创面的愈合。

为什么人要保证良好的睡眠?

▲ 山东省临沂市精神卫生中心 聂玲

良好的睡眠对人体健康和日常生活至关重要。睡眠是一种恢复和调节身体功能的重要过程，有助于维持身体健康、促进大脑功能和情绪稳定。然而，许多人在现代快节奏的生活中经常面临睡眠问题。本文将解释为什么人们需要保证良好的睡眠，并提供一些改善睡眠质量的方法。

首先，良好的睡眠有助于保证身体健康。睡眠不仅是身体恢复的重要时间，还有助于维持免疫系统的正常功能。研究表明，睡眠不足会降低人体的免疫力，增加患感冒、流感和其他疾病的风险。良好的睡眠还有助于调节身体的代谢过程，有助于维持健康的体重和血糖水平。

其次，良好的睡眠对大脑功能和认知表现至关重要。睡眠是大脑进行记忆巩固和学习整合的重要时间。缺乏充足的睡眠会影响记忆力、注意力和集中力，从而影响学习和日常工作表现。

最后，良好的睡眠还有助于情绪的稳定性，缺乏睡眠可能导致焦虑、抑郁和情绪波动。

改善睡眠质量需要采取一系列的健康睡眠习惯和调整生活方式。下面是一些详细的方法和和建议：

建立规律的睡眠时间表 尽量在每天相同的时间上床睡觉和起床，以建立一个健康的睡眠习惯。遵循规律的睡眠时间表有助于调整身体的生物钟，提高入睡和醒来的效率，让你的身体更容易适应固定的睡眠时间。

创造舒适的睡眠环境 确保卧室安静、光线柔和、温度适中。使用舒适的

床垫和枕头，以确保良好的体位支撑和睡眠姿势。尽量避免在床上工作、使用电子设备或解决紧急事务，以确保床与放松和睡眠相关联。

避免刺激物和咖啡因 避免在睡前摄入咖啡因和刺激性食物或饮品，如咖啡、茶、巧克力和烟草。这些物质会刺激神经系统，干扰入睡过程。

放松身心 在睡前进行放松活动，如深呼吸、冥想或温水浸泡等。避免在睡前进行剧烈的体力或脑力活动，让身体和大脑有足够时间缓解压力和放松。

控制光照和蓝光暴露 尽量避免强烈的光线刺激，特别是在睡前减少使用电子设备，如手机和电视，在睡前1小时内停止使用，以减少蓝光对睡眠的干扰。

规律运动 适度的规律运动有助于提高睡眠质量。然而，要避免在睡前进行剧烈运动，因为它可能会使身体过度兴奋，难以入睡。

避免长时间午睡 长时间的午睡可能导致夜间难以入睡和保持睡眠。

寻求医学帮助 如果长期存在严重的睡眠问题，建议咨询医生或专业睡眠专家。他们可以评估并提供适当的治疗建议，如认知行为疗法或药物治疗。

总之，良好的睡眠对人体健康和日常生活至关重要。通过遵循良好的睡眠习惯、创造舒适的睡眠环境和采取放松的方法，我们可以改善睡眠质量，提高身体和大脑的功能。确保充足的睡眠将使我们在工作、学习和日常生活中更加健康和富有活力。