

# 血透患者的家庭护理

▲ 广西贵港市中医医院 许芳燕

## 引言

血液透析（简称血透）是肾功能衰竭患者常见的治疗方式。对于这些患者来说，除了医院的常规治疗，家庭护理也是至关重要的一部分。正确的家庭护理可以帮助患者更好地管理病情，提高生活质量。本文将为血透患者及其家人提供实用的家庭护理指南。

## 血透的基本知识

血液透析是一种通过特殊机器将血液与透析液进行交换的治疗方式。通过这个过程，患者体内的废物和多余水分被清除，以维持电解质和酸碱平衡。血透通常每周进行两到三次，每次四小时左右。

## 家庭护理要点

**血管通路管理** 对于血透患者，血管通路（如动静脉瘘或中心静脉导管）是生命线。在家中，患者应避免在血管通路部位进行血压测量、输液、抽血等操作。如发现异常，如红肿、疼痛、出血等，应立即就医。

**饮食管理** 血透患者的饮食应以低盐、

低脂、高蛋白、高纤维为主。控制水分摄入，避免过度口渴，以减轻肾脏负担。同时，保持营养均衡，以维持良好的身体状况。

**体重管理** 患者的体重对于血透效果有重要影响。家中应备有体重秤，每日晨起排便后，穿同样的衣服进行称重。体重的波动可能提示体内水分过多或过少，需要及时调整水摄入量。

**药物管理** 血透患者可能需要在在家中服用多种药物，如降压药、降糖药、磷结合剂等。家属应协助患者按时按量服药，并注意观察副作用。如有不适，应立即就医。

**心理疏导** 血透是一个长期的过程，患者可能面临生理和心理的压力。家属应及时关注患者的情绪变化，给予关爱和支持。鼓励患者积极参与社交活动，保持良好的心态。

**预防感染** 血透患者免疫力较低，容易感染。家属应保持患者个人卫生，定期洗澡、更换衣物。家中应保持空气流通，避免前往人群密集场所。如出现发热、咳嗽等症状，应及时就医。

**运动与休息** 适当的运动有助于提高血透效果。患者可在医生指导下进行适量的有氧运动，如散步、太极拳等。同时，保证充足的休息时间，有助于体力恢复和心理健康。

**定期随访** 血透患者需要定期到医院进行随访，以评估治疗效果和调整治疗方案。家属应协助患者预约随访时间，提醒患者按时前往医院。在随访过程中，积极与医生沟通，了解最新的治疗建议和注意事项。

**紧急情况处理** 在紧急情况下，如突发呼吸困难、胸痛、头晕等，患者立即就医。家属应熟知紧急情况的处理方法，以确保患者的安全。

## 常见问题解答

**问：血透患者如何控制水分摄入？**

**答：**患者应遵循医生的建议，控制每日的水分摄入量。在透析期间，过多的水分摄入可能导致心衰和其他并发症。因此，患者应避免口渴，并尽量选择低盐、低脂的饮食。在需要时，医生可能会建议使用药物来帮助控制水分摄入。

**问：血透患者如何预防感染？**

**答：**预防感染是血透患者家庭护理的重要一环。患者应保持个人卫生，定期洗澡、更换衣物。同时，家中应保持空气流通，避免前往人群密集场所。在医生指导下，患者可适当服用增强免疫力的药物，以降低感染风险。

**问：血透患者可以参加体育锻炼吗？**

**答：**在医生的指导下，血透患者可以适当参加体育锻炼。这有助于提高身体素质和免疫力，同时也有利于控制体重和血压。但患者应根据自己的身体状况选择适合的运动方式和强度，避免过度劳累。

**问：血透患者需要定期检查哪些指标？**

**答：**血透患者需要定期检查血常规、尿常规、肾功能、电解质等指标。这些指标可以反映患者的身体状况和治疗效果，有助于医生及时调整治疗方案。此外，患者还应定期进行心电图、超声等检查，以全面了解身体状况。

## 结语

血透患者的家庭护理是一项长期而艰巨的任务。通过血管通路管理、饮食管理、体重管理、药物管理、心理疏导等方面的护理措施，以及预防感染、适当运动与休息和定期随访等注意事项的实施，患者可以更好地应对疾病带来的挑战，提高生活质量。同时，家属的支持和关爱也是患者康复过程中不可或缺的力量。希望本文能为血透患者及其家人提供有益的参考和帮助。

# 血液检验在糖尿病管理中的作用

▲ 山东省济南市商河县贾庄镇卫生院 王安坤

糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性代谢性疾病，主要由胰岛素分泌不足或作用异常所致。糖尿病可以分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和其他特殊类型糖尿病等。糖尿病的管理是指通过药物治疗、饮食控制、运动锻炼、健康教育等手段，使血糖水平达到正常或接近正常的水平，预防或延缓并发症，促进患者康复。

在糖尿病的管理中，血液检验主要有以下几种作用：

**监测血糖控制水平** 通过定期检测空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白等指标，可以了解患者的血糖控制情况，评估治疗效果，指导用药调整，优化治疗方案。一般来说，糖尿病患者的空腹血糖应控制在4.4~7.0 mmol/L，餐后血糖应控制在<10.0 mmol/L，糖化血红蛋白应控制在<6.5%。

**降低心血管风险** 通过定期检测血脂、血压、尿微量白蛋白等指标，可以评估患者的心血管风险，预防或延缓动脉硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中等并发症的发生。一般来说，糖尿病患者的血脂控制目标是：总胆固醇<4.5 mmol/L，甘油三酯<1.5 mmol/L，高密度脂蛋白胆固醇>1.1 mmol/L，低密度脂蛋白胆固醇<2.5 mmol/L。血压控制目标是：收缩压<130 mmHg，舒张压<80 mmHg。尿微量白蛋白控制目标是：<30 mg/g。

**监测肾脏功能** 通过定期检测血肌酐、尿素氮、尿酸等指标，可以了解患者的肾脏滤过功能，发现肾脏受损的程度，调整药物剂量，避免药物积累和毒副作用。一般来说，糖尿病患者的肾脏功能控制目标是：血肌酐<133 umol/L（男性），<124 umol/L（女性），尿素氮<7.1 mmol/L，尿酸<420 umol/L（男性），<360 umol/L（女性）。

**监测肝功能** 通过定期检测谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总蛋白、白蛋白等指标，

可以了解患者的肝脏代谢功能，发现肝脏损伤的程度，调整药物种类，避免药物对肝脏的损害。一般来说，糖尿病患者的肝功能控制目标是：谷丙转氨酶<40 U/L，谷草转氨酶<40 U/L，总蛋白60~80 g/L，白蛋白35~55 g/L。

**评估并发症风险** 通过定期检测糖化血红蛋白、尿微量白蛋白、血脂、血压等指标，可以评估患者的并发症风险，及时发现并处理异常情况，防止并发症的恶化。研究表明，糖化血红蛋白的每升高1%，心血管病发病率就增加18%，肾脏病发病率就增加37%。尿微量白蛋白的升高是糖尿病肾病的早期标志，也是心血管病的独立危险因素。血脂异常和高血压是糖尿病患者最常见的并发症，也是导致心血管病死亡的主要原因。

总之，血液检验是糖尿病诊断和管理的重要手段之一，可以帮助患者及时了解血糖控制水平，评估并发症风险，优化治疗方案，促进身体康复。



# 得了类风湿怎么办？中医有妙招

▲ 深圳市龙岗中心医院 王英杰

类风湿，一种常见的自身免疫性疾病，关节炎和疼痛是其主要特征。病情严重会导致关节逐渐变形，影响患者的日常生活。中医认为，人体内部环境失衡是疾病发生的关键，在这方面，中医以其独特的理论和丰富的实践经验，为类风湿患者提供了许多妙招。

## 中医治疗类风湿的小妙招

**中药调理** 中药治疗是治疗类风湿常用的方法之一。中医认为类风湿主要是由于体内气血不足、经络阻塞、寒湿邪气入侵等原因导致。因此，中药治疗主要以祛风散寒、活血化瘀、舒筋活络为主要原则，根据患者体质和症状使用常用的中药进行调理，如雷公藤、清风藤、秦艽、威灵仙等，这些药物可以单独使用，也可以配合使用，以达到更好的治疗效果。

**饮食调理** 饮食调理可以调节人体气血阴阳平衡。“药食同源”，中医认为食物与药物同源，通过饮食调理对于类风湿患者来说非常重要。因此多食用薏苡仁、生姜、葱白、山楂、红枣等食物祛湿散寒，少吃寒性食物。患者还可以根据自身情况，选择一些具有舒经活络、活血化瘀的食物，如当归、川芎、红花等。

**针灸疗法** 针灸是中医的特色疗法之一，通过针刺特定穴位，达到调和气血、舒经活络的目的，对于治疗类风湿有很好的效果。常用的穴位包括足三里、曲池、阳陵泉等。但针灸治疗要在专业医师操作和指导下进行，以免误伤患者经络。

**推拿按摩** 通过推拿按摩关节及周围组织，促进血液循环，缓解关节疼痛、僵硬等症状。推拿治疗一般每周2~3次，疗程为2~3个月，在推拿治疗的同时，患者也可以配合中药熏蒸、拔罐等疗法，以增强治疗效果。

**养生锻炼** 类风湿患者通过适当运动可以促进关节血液循环、缓解疼痛和僵硬症状，有助于增强身体免疫力。做一些传统养生功

法，也可以缓解上述症状，比如太极拳、八段锦等。但需要注意的是，类风湿患者应该适度运动，避免关节损伤。

**心理疏导** 心理疏导在类风湿治疗过程中不可忽视，类风湿病程漫长且容易反复发作，导致患者产生焦虑和烦躁的情绪。因此，患者应保持乐观的心态去面对疾病，积极配合医生治疗。同时，家属和社会也应该给予患者更多的关心和支持，帮助患者战胜类风湿疾病。

## 类风湿的预防

在类风湿预防方面，中医也分享了自己的小妙招。首先，应加强体育锻炼，根据自身情况选择动作柔和缓慢的运动项目，防止关节损伤。长期坚持体育锻炼有助于增强自身免疫力和抵抗力，也利于增强关节的稳定性和灵活性，预防类风湿的发生和发展。其次，注意防寒保暖，保持室内空气干燥，避免潮湿环境等，保护关节避免受到寒冷刺激。再次，还要养成良好的生活习惯，饮食方面多食用温性食物，补充蛋白质、维生素和矿物质等营养素来增强免疫力和抵抗力。还要保持充足的睡眠时间和良好的心态，多活动关节避免长时间保持同一姿势，尽量减轻关节的负担。良好的生活习惯有助于预防类风湿的发生和恶化。最后，还要定期体检，通过常规血液检查和影像学检查等以便全面了解自身状况，及时发现类风湿疾病迹象，并及时治疗。通过定期体检可以降低类风湿的发生风险。

总言之，得了类风湿不必担忧，中医为我们提供了多种有效的治疗方法。从中药调理、针灸疗法、推拿按摩到食疗和养生锻炼，这些方法都能帮助患者缓解症状、改善生活质量。当然，患者在接受中医治疗时也需注意个体化原则、综合治疗、长期坚持等问题。通过中医的妙招，我们相信每一个类风湿患者都能找到适合自己的治疗方式，重拾健康与活力。