

透析患者的日常护理

▲ 河南省信阳市中心医院 程雯

血液透析是治疗肾衰竭的一种方法。正常情况下，肾脏的主要功能就是过滤血液并去除新陈代谢废物及过多水分，通过尿液的形式排出体外。当肾衰竭时，肾脏完全或几乎完全停止了工作。血液透析就是用机器代替肾脏工作，大致的过程就是：血液被引出体外，通过透析机器进行过滤，随后再送回体内，如此反复循环进行“清洗”。

需要透析的情况

首先是患有慢性肾功能衰竭的患者，因为患有肾脏疾病时，会随着时间的推移而导致肾脏功能逐渐丧失，对于患者的肾脏伤害是非常大的，这时就需要通过透析进行治疗。其次是出现急性肾损伤时，当患者的肝功能衰竭或是有营养不良等症状时，都是急性肾损伤的前兆，而且患者会出现恶心、贪睡以及水肿的症状，出现这种情况时也是需要通过透析来治疗。还有当出现中毒时，需要通过透析将身体内的毒物清理，生活中有

许多人误食药物而导致中毒，对于这种情况就需要通过透析清理毒物，才能更好地得到治疗。

最后一种就是水电解质紊乱，比如其中的高钠血症，如果患有这种疾病就会想要喝水，但是会导致小便次数减少，如果水电解质紊乱比较严重时，也就需要通过透析来进行治疗。

透析对身体的影响

透析会对身体造成一定的损伤，比如患者会出现低血压，因为在透析的时候需要隐血，对于身体体质比较虚弱存在肾功能不全的患者，就可能会出现低血压的情况，甚至会出现休克的症状，因此会对身体产生严重的影响。

在透析早期的时候可能会引起透析失衡综合征，从而出现头昏、头痛、恶心和呕吐等症状，有些患者会出现对透析液或者透析器过敏的现象。由于血液透析中会使用抗凝

剂，就会增加脑出血、消化道出血的风险。除此之外，透析还会造成凝血功能异常，因为在透析时会使用肝素，对患者的血液循环会造成影响，导致凝血功能异常。

透析患者饮食注意事项

透析患者在平时要注意多补充优质蛋白质、维生素B和叶酸，要少喝水，以及少吃含盐量高的食品，严格控制盐的摄入和钾的摄入量。在透析的过程中，透析液会导致患者的蛋白质流失，因此要补充优质蛋白质，比如牛奶、蛋清、瘦肉等。饮食方面要吃清淡的食物，避免大量的饮水，饮食要坚持低盐的食物。如果出现严重的高血压、水肿以及小便减少情况时，要减少盐的摄入。不要吃高钾的食物，比如葡萄、桔子、花生以及腌制食品等，高钾会导致患者出现严重心律失常，因此这类食物要少吃。

如果饮食过咸会引起血压的升高，透析患者中有许多患者有高血压，并且心脑血管

疾病的发病率也在不断上升，因此透析患者要减少吃腌肉、咸菜等腌制品。除此之外，透析患者很容易出现低钙、高磷，也容易导致血管硬化，从而增加心脑血管的发病率，因此坚果、动物内脏等食物也要少吃。透析患者应该根据自身情况，在医生的指导下合理饮食，改善营养状态，同时要养成正确的饮食习惯，才有利于疾病的控制，避免出现并发症。

透析患者平时应该注意劳逸结合，不要过度劳累。另外还要加强健康监测，如有不适症状应及时前往医院就医。养成良好的作息习惯，坚持规律作息、早睡早起，保证睡眠充足促进身体的良性循环。透析患者还可以适当锻炼，但是需要把握锻炼的强度和时长，如果出现任何不适要及时停止锻炼。

另外由于血液透析需要长期治疗，因此不能随意中断，如果在治疗的过程中有任何不适需要及时到医院检查，从而避免出现其它意外情况发生。

警惕胃癌来敲门 胃镜检查早发现

▲ 商丘市长征人民医院 侯保全

最新的数据显示，在全球范围内胃癌发病率呈不断上升趋势。在我国，2020年胃癌新发病例为47.8万，死亡病例为37.3万，已经严重的威胁到了人们的生命健康。同时再加上自身饮食结构的变化，幽门螺旋杆菌的感染以及生活压力过大等等原因，都使胃癌出现了年轻化的倾向。

胃癌初期的症状并不明显，很多人等到症状明显发现患有胃癌时，往往已经到了中晚期。这是由于早期诊断率较低，严重的影响到了胃癌的治愈率。

相关数据显示，我国早期胃癌发现率不到20%，所以对于胃癌我们应早期足够的重视，平时还要多关注自身的身体健康，一旦察觉到胃癌的入侵信号，这就需要及时检查和经专科医师诊断。

上腹部疼痛伴持续消化不良 早期的胃癌会出现间歇性的隐隐作痛，尤其是在饭后疼痛感会更加明显，通常有持续消化不良的症状，很容易被人们忽略为普通的胃炎、胃溃疡、消化不良等症状。

腹胀、腹痛 胃癌最典型多见的症状就是腹胀腹痛。当肿瘤侵犯胰腺时，就会导致持续性剧烈的疼痛，这种疼痛可向背部放射。当肿瘤一旦发生腹腔的转移，很容易会引发形成大量腹水，引起腹胀。

腹部肿块 当恶性肿瘤长到一定程度时，患者会在上腹部摸到肿块，肿块的质地比较坚硬，尤其是位于幽门窦和胃体的进展期胃癌。

体重速降、贫血 当出现胃癌时，患者的肠胃功能状态也是一个处于异常的情况，食物的消化吸收会受到影响，再加上腹胀、食欲差导致进食量减少等各方面的原因，很容易导致患者体重的快速下降。另外，因肿瘤生长过快导致破溃出血或饮食量减少等影响维生素B12的吸收，不少的患者还会出现头晕乏力、脸色苍白等贫血的症状。

大便出血或大便显黑色 当肿瘤的表面受到摩擦而出现破溃时，就会在大便时，

伴随有便血的情况出现，部分患者可出现间断性黑便的情况。若出现以上这些情况之一，都要高度警惕胃癌的发生，应及时去医院做胃镜确诊。

胃镜检查的作用

做胃镜检查已经成为最常规体检的必备项目，因为在早期的胃肠癌中，其他任何的手段都不能够代替胃镜对其进行诊断和确诊，胃镜精查几乎可以说是早期胃癌筛查的金标准。

胃镜可以发现1到2毫米的微小癌，而CT大于2厘米才有可能被发现，是十倍的差距，是争取早期治疗的黄金时间，这也是生与死的距离。有些胃癌做CT检查是看不到的，当CT能检查到已经是中晚期了，往往错过了治疗的黄金时期。因此CT检查一般不能用于发现和诊断胃癌。同样的道理B超、核磁都不能够诊断胃癌，尤其是诊断早期胃癌。对不愿意接受胃镜检查的患者可以使用胃肠钡餐x线造影、食管拉网筛查，对浸润型胃癌来进行诊断。

对早期胃癌的发现和诊断只有胃镜能达到预期目的，通过胃镜可把癌变的黏膜剥离掉，达到根治的目的，这一过程不需要开刀，也不需要化疗，更不需要切除胃组织，是胃癌治疗史上有一大突破性进步。

什么时候做胃镜？

无症状的普通健康人，无论男女均建议在40岁左右开始做常规胃镜。若是无症状的高风险人群，则需要30岁左右做胃镜，这一类无症状的高风险人群，包括消化道、肿瘤家族史、高发地区人群有不良嗜好、久治不愈的胃溃疡、癌前病变、胃息肉、萎缩性胃炎、术后胃、残胃等。若患者经常出现消化不良、长期腹胀、腹痛、胃痛、烧心、食欲减退等情况，特别是久治不愈且有进行性加重的情况下就更需要通过胃镜检查了解胃粘膜是否有早期胃癌如点状胃癌的情况。

出现这些信号小心是甲状腺癌

▲ 郑州大学附属洛阳中心医院 贺亮

近16年来，甲状腺癌的发病率增长了20倍，成为了增速最快的恶性肿瘤。2022年国家癌症中心发布的最新数据显示，近年来，甲状腺癌的发病率呈快速上升趋势。

在众多恶性肿瘤中，甲状腺癌因相对进展缓慢而有“懒癌”之称。实际上，并非所有的甲状腺癌都是“懒癌”，不能以“懒癌”的观念去对待恶性肿瘤，癌细胞会跑会转移，不按常理出牌、悄无声息进攻，这些特质与生俱来，如果不及时规范治疗，往往容易出现淋巴结转移甚至远处转移，严重影响治疗效果。

甲状腺癌是一种最为常见的甲状腺恶性肿瘤。按照病理类型可以分为甲状腺滤泡状癌、甲状腺乳头状癌、甲状腺未分化癌、甲状腺髓样癌4种类型。对于大部分甲状腺癌来说，它们生长缓慢，恶性程度越低的甲状腺癌，治疗的效果就越好，甲状腺未分化癌、髓样癌的恶性度高，当患者在甲状腺癌早期时，就会发生血行转移和淋巴结转移。一旦患者确诊甲状腺癌就应该及时按照医生的指导进行治疗，达到延缓病情进展，提高生活质量的目的。

当患者饮食中含碘量不适当时就会促进甲状腺癌发病率，比如饮食中碘缺乏或者高碘饮食的情况。患者受到了放射线的照射，就会使细胞核变形或者甲状腺素分泌出现问题，这种情况也有可能导致癌变。患有甲状腺功能亢进症、结节性甲状腺肿、甲状腺增生等患者，也有可能合并甲状腺癌。

除了以上原因，还有可能是家族遗传因素，在临床的案例中也能见到一个家庭中两个或者两个以上的成员患有乳头状癌。

甲状腺癌的症状

滤泡状癌和乳头状癌在初期时，并无什么明显的症状，但是随着疾病的发展，肿瘤逐渐质硬、增大、吞咽时肿块移动度减小、表面高低不平等。当处于晚期癌肿，就会经常因压迫喉返神经、食管或者气管而出现呼吸困难、声音嘶哑、或吞咽困难

等症状。如果压迫了颈交感神经节，就有可能产生Horner综合征；如果颈从浅支受侵，可能会出现枕、耳、肩等部位的疼痛。

肿块 当患者处于甲状腺癌早期时，是不易被发现的，因为并没有什么明显的症状，一般我们发现甲状腺异常时，可能是因为患者摸到颈部有肿块，经过就医才发现的，或者是体检时查到的，颈部肿块是甲状腺癌最常见的症状。

吞咽困难 当患者患有甲状腺癌时，可能会出现咀嚼东西后下咽费劲，器官有压迫感，让人有一种呼吸困难的感觉，甚至声音变得沙哑。

甲状腺结节 还有一部分患者可能会出现甲状腺结节的生长速度产生有质变，同时会出现说话发音困难、声音沙哑的症状，这个时候我们就要及时就医看看是不是甲状腺癌了。

淋巴结肿大 当发现患者淋巴结肿大，同时伴随组织边界密度不均匀、周围不清晰时，就需要警惕是不是甲状腺癌了。

咳嗽不止 有咳血 当患者出现并没有感冒但是咳嗽不止的症状，同时还有咳血的现象，这时就要去医院排查是否为甲状腺出了问题，当甲状腺癌转移到呼吸道时，就会出现这些症状。

不明原因骨头痛 甲状腺癌的种类繁多，滤泡癌是比较常见的，主要发生在40岁以上的女性，症状是会出现骨头莫名其妙的疼痛。

甲状腺癌的治疗以手术为主，此外对于中高危患者还建议手术后接受碘131辅助治疗和内分泌抑制治疗，这三种治疗方式被称为甲状腺治疗的“三驾马车”。对于早期发现的甲癌患者，通过手术手段可以达到临床治愈。

需要强调的是，恶性肿瘤通常是悄无声息地出现和发生变化的，应提倡每年健康查体，早期发现。要想得到良好的治疗效果和生存质量，一定要坚持‘早发现、早诊断、早治疗’原则。