

血液净化的方式及适用人群

□赵盼利

血液,作为人体生命活动的重要载体,其质量直接关系到人体的健康状况。血液净化,日益受到人们的关注,逐渐走进大众视野。那么,血液净化究竟是怎么回事?它有哪些方式?对患者的健康又有什么意义呢?让我们一同开启血液净化的知识之旅。

什么是血液净化

血液净化是借助特定的设备和技术手段,将人体的血液引出体外,再利用一系列方法清除其中的某些致病物质或代谢废物,然后再把经过处理的血液回输到人体内。这一过程,就像给血液做了一次“过滤”和“净化”,使血液能够更好地发挥其运输营养物质、维持内环境稳定等功能。

常见方式

血液透析 血液透析主要用于治疗肾衰竭患者。其原理是利用半透膜的特性,将患者的血液和透析液分别置于半透膜的两侧。血液中的小分子毒素,如尿素氮、肌酐等,以及多余的水分会顺着浓度梯度透过半透膜进入透析液中,而透析液中的一些有益成分则可以进入血液,从而达到清除毒素,纠正水、电解质紊乱,维持酸碱平衡的目的。

血液过滤 血液过滤与血液透析类似,但它更侧重于清除血

液的中分子物质。血液过滤采用的是一种高通量的过滤膜,在压力差的作用下,血液通过过滤膜时,不仅可以清除小分子毒素,还能有效去除一些中分子的炎症介质、细胞因子等。

血浆置换 血浆置换是将患者的血液引出体外后,先分离出血浆,然后把含有致病物质的血浆丢弃,再将等量的新鲜冰冻血浆或其他替代品回输到患者体内。血浆置换,可以快速清除血液中的大分子物质,如自身抗体、免疫复合物等。

血液灌流 血液灌流是利用吸附剂的吸附作用来清除血液中的有害物质。吸附剂通常是活性炭或树脂等材料,具有丰富的微孔结构,可以吸附血液中的毒素、药物、毒物等。

适用人群

严重肾脏疾病患者 如肾衰竭、尿毒症患者,需要依靠血液透析或血液过滤来维持肾脏的排泄功能。

自身免疫性疾病患者 例如,系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、重症肌无力等疾病患者。在疾病活动期,血浆置换可以帮助患者清除体内的自身抗体和免疫复合物,缓解症状。

药物中毒或食物中毒患者 尤其是中毒症状严重、药物或毒

物在体内代谢缓慢的患者,血液灌流是快速清除毒物的有效方法。

具有心血管疾病高危因素并且血脂水平控制效果不佳的患者 如家族性高胆固醇血症、多次发生心血管疾病的患者,可以考虑血脂吸附疗法。

长期亚健康状态,经过生活方式调整和常规治疗效果不佳的患者 患者可以在医生评估后尝试血液净化疗法,改善身体状况。

注意事项

血液净化是一种医疗操作,必须在正规的医疗卫生机构由专业的医务人员进行。在进行血液净化治疗前,医生会对患者进行全面的评估,包括身体状况、病史、实验室检查等,以确定患者是否适合进行血液净化及选择合适的血液净化方式。

在治疗过程中,患者可能会出现一些并发症,如低血压、过敏反应、出血倾向等。医务人员会密切监测患者的生命体征和治疗反应,及时处理并发症。患者在治疗过程中如果感到不适,应立即告知医务人员。

血液净化治疗后,患者要注意休息,适当补充营养,以促进身体康复。同时,患者要按照医嘱定期复查,观察治疗效果和身体指标的变化。

血液净化不能替代健康的生活方式,如合理饮食、适度运动、戒烟限酒等。患者在接受血液净化治疗后,仍然要保持良好的生活习惯,以维持身体健康。

常见误区

血液净化能治百病 有些人认为血液净化是万能的,可以治疗各种疾病,包括一些疑难杂症。实际上,血液净化主要用于治疗特定的疾病,如尿毒症、中毒、自身免疫性疾病等,并不是对所有疾病都有效。对于一些慢性疾病,如高血压病、糖尿病等,血液净化并不能从根本上解决问题,不能替代规范的药物治疗和生活方式干预。

将血液净化当作常规保健手段 有些人把血液净化当作一种高级的保健方式,定期去医院做血液净化,认为这样可以清除体内所有“毒素”,让身体更加健康。然而,人体自身有完善的排毒系统,如肝脏、肾脏等,在正常情况下可以有效清除代谢废物和毒素。健康人频繁进行血液净化,可能会破坏身体的内环境稳定,导致一些不必要的风险,如感染、出血、过敏等。

血液净化没有风险 有些人认为血液净化技术很成熟,没有什么风险。其实,血液净化是一种有创的治疗方法,无论是血液

透析、血液过滤,还是血浆置换等,都存在一定的风险。在血液透析的过程中,患者需要穿刺建立血管通路,这就可能导致穿刺部位出血、感染。在治疗过程中,由于体外循环和血液成分的改变,患者可能出现低血压、心律失常等并发症。此外,为了防止血液在体外循环过程中凝固,需要使用抗凝剂,可能导致出血风险增加。有的患者进行血液透析后,出现牙龈出血、皮肤瘀斑等情况,就是抗凝剂使用不当导致的。

总体来说,血液净化在维护血液健康、预防和治疗疾病方面有着重要的作用。从血液净化的基本原理到常见方式,从健康管理中的应用到适用人群与注意事项,每一个环节都与我们的健康息息相关。了解血液净化知识,有助于我们在追求健康的道路上做出更明智的选择。根据自身情况合理利用这一技术,可以让我们的生命之河更加清澈。

此外,随着医疗技术的不断进步,血液净化技术也在持续发展和创新。新的净化材料、设备和治疗理念不断涌现,未来或许有更高效、更安全、更便捷的血液净化方式出现。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院)

高血压病患者用药误区

□薛建文

高血压病是一种以体循环动脉血压增高为主要特征,收缩压≥140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压≥90毫米汞柱,可伴有心脏、大脑、肾脏等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

高血压病的治疗方法包括药物治疗和非药物治疗。非药物治疗是生活方式干预,包括控制体重、戒烟限酒、适度运动等。治疗高血压病的药物主要分为五大类,包括血管紧张素转化酶抑制剂、钙离子拮抗剂、利尿剂、β受体阻滞剂、血管紧张素受体阻滞剂。医生会根据患者的实际情况选择合适的治疗方案,将血压控制在正常范围内。但是,在实际

治疗过程中却存在不少误区,有些甚至可能导致严重后果。现将高血压病患者用药误区介绍如下。

自行选择用药时间 一些高血压病患者在睡觉前吃降压药,以为这样可以获得更好的降压效果。其实人在睡觉时,全身都处于一种松弛的状态。患者如果在睡觉前吃降压药,2小时后血药浓度达到高峰,就会引起血压下降,心脏、肾脏等重要器官供血不足,血小板、纤维蛋白等凝血物质在血管中堆积,堵塞脑血管,诱发缺血性脑卒中。

凭感觉服药 不少高血压病患者凭自己的感觉服药,这是很不可取的。有的患者平时不测量

血压,仅在血压升高后出现头晕、头痛等症状时才服药或加大药量,血压降下来后便停止服药。这是非常危险的做法。其实,血压升高是长期存在的结果,而不是一时波动。因此,高血压病患者应在医生指导下规范服药,并定期到医院复查。

不愿意过早吃药 许多高血压病患者认为,自己一生都要服用降压药,对降压药会产生“抗药性”。其实,这种想法是不对的。尽早控制血压,可以对血管起到保护作用。

血压降得越快、越低越好 这是一种错误的观点。在通常情况下,在进行降压治疗的过程中,一定要控制好速度,使血压

平稳地降下来,如果血压下降过快或者过低,都有可能导致脑卒中。

盲目追求速效 有的高血压病患者急于求成,希望立刻将血压降到正常水平,并在短时间内治愈高血压病。这是非常危险的。高血压病的治疗是一个长期过程,患者要有足够的耐心。

擅自停药 有些患者自行停药或减药,结果血压上升,对心脏、大脑、肾脏造成损害。正确的做法是,坚持长期服药,使血压控制在正常范围内,缓慢减药。

盲目用药 医生应根据血压的控制情况,选择适合患者的药物。患者要避免盲目用药。

不规范用药 在服药期间,患

者要定期监测血压,由医生根据实际情况调整药物剂量。患者切记,不能自己随便增加或减少药物剂量。

不定期复查 有些患者平时血压控制得比较好,但由于忽视血压监测,结果在某一天突然出现血压升高,才知道自己有高血压病。高血压病的治疗是一个长期过程,患者必须坚持定期复查。

患者不按医生的要求服药,随意增减药物剂量,不按照医嘱定期复查等,都是血压难以控制的重要原因。患者应该严格执行医嘱,规范服药。

(作者供职于山东省东营测井社区卫生服务中心)

什么是老年性痴呆

老年性痴呆是一种中枢神经系统的退行性病变,主要特征是大脑组织中出现异常蛋白质沉积,导致神经元死亡和脑细胞功能受损,最终引发认知功能障碍和记忆力减退。患者的行为和情绪发生变化,可能表现为易激动、社交能力下降等。患者的生活自理能力下降,难以完成简单的日常活动,如穿衣服、洗澡等。

老年性痴呆通常进展缓慢且不易被察觉,最初可能表现为记忆力减退,逐渐发展到失去语言、判断、抽象思维等能力,甚至影响生活自理能力。

护理方法

环境布置 保持家中环境整洁、明亮,避免布置过多的装饰品和复杂的家具,以免患者感到困惑或迷路。在显眼位置贴上提示标签,如“卧室”“卫生间”等,帮助患者辨认方向。

安全措施 如增加夜间照明、防滑垫和护栏。确保家中无尖锐的边角,卫生间安装扶手和防滑垫。将危险物品(如药品、清洁剂、刀具等)放置在患者无法触及的地方。患者可以佩戴写有姓名、地址和联系电话的卡片或使用智能设备,如定位器或紧急呼叫按钮,以免患者外出时迷路。

保持原来的生活习惯 保持患者原来的生活习惯,减少因环境变化带来的焦虑和压力。

耐心倾听 即使患者的表达能力下降,家属也要耐心倾听他们说的每一个字。这不仅是对患者的尊重,还是情感沟通的重要方式。

温柔对话 使用简单、清晰的语言与患者交流,避免复杂的句子和生僻词语;经常询问患者的感受和需求,给予患者足够的时间理解和回答。

共同活动 参与患者喜欢或曾经喜欢的活动,如散步、听音乐、阅读等。这些活动能够刺激患者的记忆,增进情感联系,同时也是一种有效的情绪调节方式。

创造记忆点 制作家庭相册、视频、音乐等,记录生活中的点滴,尤其是那些对患者有特殊意义的时刻。定期回顾这些记忆点,可以帮助患者重温过去,减少孤独感和失落感。

饮食护理 为患者提供营养均衡、易于咀嚼和消化的食物,避免过冷或过热的食物。定期监测患者的体重,避免营养不良或过度肥胖。

保持个人卫生 协助患者进行日常洗漱、更衣,保持个人卫生。对于已经失去生活自理能力的患者,需要特别注意皮肤护理,预防褥疮和感染。

健康管理 家属要遵照医嘱帮助患者按时足量服药,定期带患者进行体检,监测病情变化;注意观察患者的情绪和行为变化,及时与医生沟通,调整治疗方案。

理性的行为管理 患者可能表现出焦虑、徘徊或攻击性行为,护理时需要耐心引导,帮助患者解决情感需求或环境不适。**心理调适** 面对老年性痴呆患者,家庭成员也承受着巨大的心理压力。参加支持小组、心理咨询等活动,可以帮助家庭成员更好地应对情绪问题,增强护理的信心和耐心。

家庭协作 家庭成员之间应保持良好的沟通,共同分担护理患者的责任。制定轮班制度,确保每位家庭成员都有休息的时间,避免过度劳累。

(作者供职于河南省荣康医院)

合理膳食准则

□李江敏 李 洁

合理膳食是身体健康的基础,不仅可以满足我们每天生理需要的能量和营养物质,还有利于自我健康管理和预防疾病。在社会发展进步和人民追求幸福生活的今天,“吃好”对儿童生长发育、成年人健康及老年人长寿等显得愈发重要。

准则一 食物多样化,合理搭配。人们应坚持以谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。每天摄入12种以上的食物,每周25种以上,并且合理搭配。每天摄入谷类食物200克~300克,其中包含全谷物和杂豆类50克~150克,薯类50克~100克。

准则二 吃动平衡,保持健康体重。人们应坚持适度运动,保持健康体重。食不过量,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5次中等强度运动,累计150分钟以上;主动锻炼身体,最好坚持每天6000步。鼓励进行适度的有氧运动,每周2次~3次。避免久坐,定时站起来活动。

准则三 多吃蔬菜、水果、奶制品、全谷物、大豆。蔬菜、水果、全谷物、奶制品是合理膳食的重要组成部分。餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200克~350克的新鲜水果,果汁不能代替新鲜的水果。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上的液态奶。经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入要适量,平均每天120克~200克。每周最好吃鱼2次或

300克~500克,蛋类300克~350克,肉300克~500克。少吃深加工肉制品。鸡蛋的营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。优先选择鱼肉,少吃肥肉、烟熏和腌制肉。

准则五 少盐少油,控糖限酒。培养清淡的饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天食盐的总摄入量不超过5克,烹调油25克~30克。控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。每天摄入的反式脂肪酸不超过2克。儿童、青少年、孕妇、哺乳期妇女,以及慢性病患者不能饮酒。成年人若饮酒,一天摄入的酒精量不超过15克。

准则六 规律进餐,足量饮水。合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天坚持吃早餐。规律进餐,不暴饮暴食,不偏食挑食,不过度节食,足量饮水。在正常情况下,成年男性每天应饮水1700毫升,成年女性每天应饮水1500毫升。推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白开水。

准则七 会烹会选,会看标签。在生命的各个阶段,都应做好健康膳食规划。正确认识食物,选择新鲜的、富含营养的食物。学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。学习科学的烹饪方法,享受食物的天然美味。

准则八 公筷分餐,杜绝浪费。选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。厨房工具生熟分开,熟食二次加热要热透。讲究卫生,从分餐公筷做起。珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

婴幼儿腹泻脱水的应对措施

□李 雲

婴幼儿腹泻是常见的儿童健康问题,如果不及时处理,可能会导致严重脱水,对婴幼儿的身体健康造成损害。腹泻脱水是指患儿因腹泻而失去过多的水分,导致身体水分失衡。了解并快速识别婴幼儿腹泻脱水的危险信号,对于家长来说非常重要。本文主要介绍婴幼儿腹泻脱水的症状、原因及应对措施,帮助家长更好地守护孩子的健康。

主要症状

尿量减少 在正常情况下,患儿每天需要使用6片~8片纸尿裤。若患儿4小时~5小时无尿或尿液少且色黄,可能是脱水的信号。

皮肤干燥弹性差 脱水导致皮肤失去弹性,捏起后恢复慢,并

且变得干燥脱屑。

眼窝凹陷 眉毛下眼窝不饱满,可能出现异常的双眼皮。

嘴唇干燥 嘴唇干燥无光泽,甚至脱皮,口水减少。

精神萎靡 患儿虚弱无力,精神状态差,可能烦躁不安、哭闹或嗜睡。

四肢冰冷 由血液循环不良导致,严重脱水会影响患儿的心脏功能。

口渴 患儿频繁要求喝水,是身体水分缺失的自然反应。

发病原因

肠道感染 病毒、细菌等病原体侵入肠道,导致肠道炎症和腹泻。这是婴幼儿腹泻较常见的原因之一。

饮食不当 患儿摄入不卫生、油腻、生冷食物,容易引起消化不良和腹泻。

天气变化 环境气温、湿度等异常变化,可能导致患儿的身体难以适应,引发肠道功能紊乱,导致腹泻。

应对措施

一旦发现患儿有脱水症状,家长应立即送患儿到医院就诊,以免病情恶化。

补充水分 患儿脱水时,应尽快补充水分。对于轻度脱水的患儿,可以口服补液盐来补充水分。

调整饮食 腹泻期间,患儿的饮食应以清淡、易消化为主,避免摄入油腻、生冷等刺激性食物,以免加重腹泻症状;同时,保证患儿

摄入足够的营养,以满足身体的需求。

及时就医 如果患儿严重脱水,如出现高热、频繁呕吐、无法进食、血便等症状,家长应立即带患儿到医院就诊。

观察患儿的病情变化 家长要密切观察患儿的尿量、精神状态、皮肤弹性等变化,及时告知医生,正确处理脱水症状。

如何预防

注意饮食卫生 给患儿喂食前,要确保食物干净、卫生;避免给患儿吃生冷、油腻等刺激性食物,避免暴饮暴食。

增强免疫力 提高患儿的免疫力,可以降低腹泻的风险。家长应帮助患儿合理饮食、适度运

动,保证充足的睡眠,提高患儿的免疫力。

及时接种疫苗 及时接种轮状病毒疫苗等疫苗,可以预防腹泻。家长可以根据患儿的年龄和医生的建议,带孩子及时接种相关疫苗。

注意天气变化 家长要注意天气变化,及时为患儿增减衣物。总之,婴幼儿腹泻脱水是需要家长高度重视的问题。家长应掌握快速识别脱水的方法,并采取有效的应对措施,以保障孩子的健康和安全。在日常生活中,家长应重视预防婴幼儿腹泻脱水,为孩子的健康成长保驾护航。

(作者供职于河南省漯河市中心医院儿科)

心衰患者生活护理要点

□陈景玲

心衰患者生活护理要点

心力衰竭(简称心衰)是一种因心脏无法有效泵血而导致身体器官供血不足的疾病。随着年龄的增长,心衰的发病率逐渐增高。本文主要介绍心衰患者的护理要点,帮助患者更好地维护身体健康。

合理饮食 饮食在心衰管理中起着非常重要的作用。患者坚持合理饮食,不仅能控制体重,还能调节血压和血糖,减轻心脏的负担。因此,心衰患者应遵循以下饮食原则:

低盐饮食 摄入过多的盐分,会导致体内水、钠潴留,加重心脏的负担。因此,心衰患者应严格限制食盐的摄入量,避免食用高盐食品。

控制液体的摄入量 一些心衰患者可能会出现水肿症状。限制液体的摄入量,有助于减少体内水分积聚,防止病情加重。

保证营养均衡 患者应摄入

足够的蛋白质、维生素和矿物质,以确保身体的基本需求。新鲜的水果、蔬菜 and 全谷物是理想的食物选择。

避免摄入高脂肪和高糖食物 高脂肪和高糖食物,会使血脂和血糖水平升高,增加心脏的负担。因此,心衰患者应避免食用这些食物。

控制体重 体重管理是心衰患者的重要任务。超重或肥胖会加重心脏负担。因此,患者保持标准的体重,对于减缓心衰进展非常重要。肥胖患者应坚持合理饮食和适度运动,减轻体重。患者要定期监测体重,若发现体重

大幅增加,应及时就医,检查是否有液体潴留等问题。

适度运动 坚持适度运动,可以增强心脏功能,改善血液循环,缓解心衰症状。但是,过度运动会加重心脏的负担。因此,心衰患者应在医生指导下进行低强度的运动,如散步、游泳等。

定期复查 心衰患者应定期进行心脏功能评估,包括心脏超声、心电图等检查,以了解心脏的功能状态和病情变化。此外,患者还需要定期监测体重、血压、血糖等指标,确保及时发现潜在的健康问题。

合理用药 药物治疗是心衰

的重要部分。在治疗过程中,患者需要遵照医嘱规范服药,不能自行调整药物种类或剂量。此外,患者应定期到医院复查,以便医生评估药物的疗效,及时调整治疗方案。

戒烟限酒 吸烟,会加重动脉粥样硬化,增加心脏的负担;摄入过多的酒精,则会影响心脏健康。

避免精神压力过大 长期精神压力过大,会使心脏的负担加重,导致病情恶化。心衰患者应避免过度焦虑和紧张,可以选择深呼吸、瑜伽等方法来缓解压力,保持良好的心态。

保证充足的睡眠 保证充足

的睡眠,对心衰患者非常重要。患者应每天保证7小时~8小时的睡眠,避免熬夜和过度劳累。此外,患者休息时适当抬高双腿,可以避免下肢水肿,改善血液循环。

科学的护理和生活方式干预,可以帮助心衰患者控制病情,缓解症状,提高生活质量。合理饮食、体重管理、适度运动、定期复查等,都是防止心衰加重有效方法。在进行药物治疗的同时,患者还应养成良好的生活习惯,提高健康水平,预防并发症。

(作者供职于河南省新乡市中心医院心血管病重症监护病房)