

血液透析,您了解吗

平煤神马医疗集团总医院血液净化科 王淑敏

人体有两个肾脏,位于腰部两侧,像“蚕豆”一样。它是人类“排毒”器官,将营养留下,将人体自身的代谢废物、进入体内的有害物质、服用的药物等排出体外。

人体的血液每天经过肾脏过滤40~50遍,肾脏过滤血液并去除新陈代谢废物及过多水分。肾脏调节着人体内的血容量稳定,维持酸碱平衡,维持钾、钠、氯等电解质稳定,维持血压的稳定,同时肾脏还具有重要的内分泌功能,比如生成肾素、促红细胞生成素、活化维生素D3、前列腺素等。肾脏的这些功能,保障了人体内环境的稳定,使新陈代谢得以正常进行。如果肾脏病变,会出现血尿、蛋白尿、高血压、水肿等,还会出现代谢性酸中毒、血肌酐升高、高血钾、贫血、缺钙、高磷血症等,为人体带来一系列问题。

血液透析,简称血透,是血液净化技术的一种。血液透析利用半透膜原理,通过扩散、对流将体内各种有害物质以及代谢废物移出体外,达到净化血液、纠正水电解质及酸碱平衡的目的。

自1960年起,血液透析技术开始用于治疗肾功能衰竭,现今透析设备更先进,操作程序更简单,并发症明显减少。但血液透析仍是个复杂的治疗,需要包括专业人士在内的整个健康护理团体的共同努力,即你的肾脏病医师、透析护士、透析技师、营养师和社会工作者,你和你的家人。你和你的家人需要学习这方面的知识,有利于和健康护理团体密切合作,给

自己创造一个完整的人生。

血液透析能够完全替代肾脏功能吗?不能。血液透析只能替代肾脏清除功能的20%,肾脏还有其他的功能如合成、分解和分泌激素、制造促红细胞生成素及活性维生素D等,这些功能缺乏将导致贫血、骨代谢异常等其他并发症。所以,在接受血透治疗的同时,医师会根据您的情况给予其他药物,如降压药控制血压、促红细胞生成素改善贫血、钙剂改善肾性骨营养不良等。也就是说,合适的药物治疗,加上良好的饮食习惯,可以更好地提高透析病人的生活质量。

什么是诱导透析?慢性肾衰患者从开始透析过渡到规律透析的阶段(1~2周左右)称为诱导透析期,此期间的透析时间和透析频率因人而异,一般每周透析3~4次,每次约1~4小时循序渐进。诱导透析的目的是通过缩短透析时间、增加透析频率,使血液中的毒素缓慢下降,从而机体内的环境有个平衡适应的过程,以减少不良反应。因此,诱导透析是很重要的。在此期间患者可能出现从身体到心理的不适应反应,特别是毒素水平高、一般状况差的,需要密切观察。

什么是规律透析?经过一段时间的调整后,就进入规律性透析阶段,这个阶段的标准透析频率一般为每周3次,每次4小时左右。

多数患者刚开始透析时,由于对透析知识不了解,往往比较紧张,家属和医护人员要提高患者对血液透析的认识,消除其内心的恐惧。

好好吃饭,调理高脂血症

平顶山市第一人民医院神经重症监护病区主管护师 王娟

高血脂是很多心脑血管疾病,如冠心病、脑出血、脑梗死等疾病的重要危险因素。由于高血脂对身体的损害往往是隐匿性、渐进性和全身性的,早期没有什么特异的症状或不适,而一旦引起血黏稠度增高,血流缓慢,血液中过多的脂质沉积于血管壁,就会导致血管动脉粥样硬化的发生,无论发生在脑血管或是心脏血管其结果都是致命性的。因此,高血脂的病人必须通过各种方式来降低血脂,除了药物、戒烟酒和多做运动外,饮食控制对高血脂的病人是最基本和效果最好的。

合理的膳食结构是维持脂质代谢平衡的重要措施。其一般原则是“四低一高”,即低能量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。

低能量饮食有利于减轻体重,同时肥胖者更应注意饮食有节,避免暴饮暴食,不吃过多甜食。可见的脂肪不要吃;减少动物性脂肪的摄入,如肥肉、黄油、猪蹄等。额外油脂不要加;减少含油脂过多零食的摄入。限制膳食胆固醇的摄入:忌食胆固醇含量高的食物,如动物内脏、蟹黄、鱼子、蛋黄等。膳食纤维能促进胆固醇排泄,减少胆固醇合成,能降低胆固醇。

食物的选择:(1)节制主食,体重超重或肥胖者尤应注意节制。

(2)多食用鱼类、豆制品、禽肉、瘦肉等,能提供优质蛋白。

(3)控制动物内脏的摄入,对动物脑、蟹黄、鱼子等要严格限制。

(4)多食用蔬菜、水果、粗粮等,保证适量食物纤维、维生素摄入。

(5)已发现许多食品具有降血脂作用:①大蒜:大蒜可升高血液中高密度脂蛋白,预防动脉硬化。②茄子:茄

子在肠道内的分解产物,可与过多的胆固醇结合,使之排出体外。③香菇木耳:能降血胆固醇和甘油三酯。④洋葱海带:洋葱、海带(碘、镁)可使动脉脂质沉着减少。⑤大豆:对动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低明显。⑥茶叶:茶对降血脂有一定作用。⑦鱼类:鱼中含有大量高级不饱和脂肪酸,对降血胆固醇有利。

饮食治疗是高脂血症治疗的基础,采取任何药物治疗之前,首先必须进行饮食治疗。饮食治疗无效时或病人不能耐受时,方可用药物治疗。在服用降脂药物期间也应注意饮食控制,以增强药物的疗效。遵循“五谷杂粮为主,肉菜适量,荤素搭配”饮食习惯。

学会了怎么吃,生活中我们还应该做些什么?

(1)戒烟忌酒。香烟中的尼古丁能使周围血管收缩和心肌应激性增加,使血压升高,心绞痛发作。

(2)适量饮茶。茶叶中含有的成分有增强血管柔韧性、弹性和渗透性的作用,可预防血管硬化。但过多喝浓茶,会刺激心脏,使心跳加快,对身体有害。(3)适当运动。控制肥胖是预防血脂过高的重要措施之一,提倡坚持体育锻炼。(4)限制咖啡。咖啡因会增加体内的胆固醇。(5)正确烹调。在烹调动物性食品中避免油炸。

良好的生活习惯是降血脂的基础,要在医生的指导下分清楚自己属于哪一类高血脂,合理用药。《内经》将之作“度百岁乃去”重要一环:劳逸结合,修身养性,适量运动。

肝硬化患者如何进行自我营养干预

平顶山市第一人民医院感染性疾病科主治医师 庞康清

肝脏是人体最重要的代谢器官,蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢、维生素的储存和激活等广泛而复杂的生化过程都在肝脏进行。肝硬化时可出现复杂的营养代谢改变和不同程度的营养不良,而营养不良又反过来影响肝硬化的发生、发展和预后,形成恶性循环。营养支持在肝硬化患者的治疗中起着重要作用。合理的营养干预可以提高肝硬化患者自身免疫力、改善肝硬化患者临床预后。

营养不良在肝硬化患者中普遍存在,肝硬化合并营养不良的发生率为65%~90%,主要表现为骨骼肌减少及肌肉无力,肌肉减少通常伴随着内脏脂肪及皮下脂肪的减少。此类患者伴有更高的腹水、感染、食道胃底静脉曲张破裂出血等并发症发病率,导致生活质量下降。

饮食中防治肝硬化患者营养不良,建议从以下方面进行自我营养干预:

保证适量碳水化合物的摄入。碳水化合物是人体主要的热量来源之一,充足的肝糖原储备可维持肝细胞的功能。由于肝硬化患者肝糖原的合成储存与降解均受到损害,碳水化合物若摄入过多,则会增加肝脏的负担,诱发高血糖等问题;若摄入过少,则会导致机体分解蛋白质的糖异生来维持血糖,造成肝硬化患者蛋白质能量营养不良。建议肝硬化患者的总热量供应量为每天35~40kcal/kg,每日摄入碳水化合物的量占总热量的60%~65%,约合葡萄糖的供给量为2~3g/kg,必要时定期监测血糖情况,预防低血糖。

保证优质蛋白质的摄入。肝硬化患者每日蛋白质摄入量应保证在

12~15g/kg。对于肝硬化合并肝性脑病时每日蛋白质摄入量为0.5~1.2g/kg,该剂量不会加重肝性脑病,推荐增加口服支链氨基酸供给。肝硬化患者应从不同来源获取蛋白质,包括植物蛋白(如豆制品)和动物蛋白(如奶制品及鱼虾类)。

控制脂肪摄入。适量的脂肪摄入,能刺激胆汁分泌,促进脂溶性维生素的吸收。肝硬化患者应减少饱和和脂肪的摄入,避免脂肪肝的发生。建议脂肪摄入的总量保持在40~50克/日。

保证足够维生素和微量元素的摄入。对于肝硬化患者,饮食中建议补充多种维生素制剂、微量元素制剂和水分,临床上明显的维生素不足需要特别治疗,以改善肝功能。

养成少食多餐的最佳饮食模式。为了保证机体平衡的热量供应,改善营养状况及降低并发症,肝硬化患者必须采取少食多餐的方法,一天均匀分配小餐,少量多餐,吃到六成饱,每日4~6餐,包括睡前加餐,睡前加餐以富含碳水化合物食物为主。要避免长时间空腹,白天禁食时间不应超过3~6小时。

最后,建议肝硬化患者绝对戒酒,以清淡、质软易消化饮食为主,避免刺激性食物。同时,伴有腹水时宜配合医生行低盐饮食,食盐摄入量不超过3克/日。

综合以上饮食中的自我营养干预措施,配合肝硬化病因的规范化治疗,能有效减低脂肪和蛋白质的分解代谢,促进葡萄糖的利用,改善氮平衡和能量代谢状态,可以提高肝硬化患者免疫力,改善其临床预后和生存质量。

形成排便好习惯,不做有“痔”人

平顶山市中医院肛肠科副主任医师 孔祥运

夏季是吃烧烤和海鲜的季节,同时也是痔疮的高发季,尤以混合痔最为多发,对患者的折磨也最强烈。

那么,痔疮有哪些症状呢?在医学上,人们俗称的内痔,是长在肛门齿状线以上的痔疮,而长在肛门齿状线以下的叫外痔。内痔以出血和脱出为主,外痔以肛门不适、瘙痒、疼痛为主。混合痔,也叫里外痔,属于痔疮中较严重的一种,兼有内痔和外痔的症状,主要特点有瘙痒、坠痛、便血、痔核脱垂,多见于中老年人、妇女及体质虚弱者,是痔疮发展到一定程度的结果。大多数病人临床晚期都会有先便血后脱垂的窘况,尤其是在咳嗽、行走等腹压稍稍增大时,痔核极易从肛门脱出,且不易自行“归位”,导致患者无法参加体力劳动。

那么,如何做才能不让痔疮“找上门”呢?在日常生活中,我们应注意如下几点:

一要养成良好的排便习惯。每天定时排便,不要忍便,排便时不要过度用力。每次排便时间最好控制在5分钟以内。每次蹲厕时间超过30分钟的人,其痔疮发病率高达68.52%。上厕所看书、看报、吸烟、玩手机、打游戏的人,注意力容易分散,患痔疮的概率在65%左右。

二要避免吃辛辣食物。切忌过量食用生葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、咖

喱及味道浓烈、香料多的东西,严禁饮用烈酒,因为这些辛辣食物及酒精会刺激直肠肛门部位,使该部位血管充血、扩张,造成排便时刺痛和坠胀感,进而诱发混合痔。痔疮患者还要控制盐的摄入量,过量的盐会使病情加重。有痔疮的人也不宜吃难消化、坚硬的食物,以免因消化不良产生便秘,致使直肠血管曲张,导致痔疮复发。与此同时,有痔疮的人还要少吃橘子、枣、桃、龙眼、杏、李、菠萝、荔枝等温热水果,这些热性水果易使大便便秘,令痔疮“雪上加霜”。

三是女性朋友要注意孕产期保健。有科学调查发现,孕产妇特别是难产妇女的患病率高达79.72%。女性怀孕后,尤其是在孕晚期,由于子宫压迫肠道,造成肠道排便不畅,引起便秘进而导致混合痔的产生。同时,女性阴道与肛门相邻,阴道分泌物较多,可刺激肛门皮肤,诱发痔疮。因此,应当经常保持肛门周围的清洁,每日温水熏洗,勤换内裤,可达到预防痔疮的目的。

四是无论劳作负重、久行下蹲,还是久坐不动,最终都能酿成肛门直肠部位静脉曲张、曲张,诱发混合痔。因此,加强局部的运动对减少局部静脉曲张以及静脉曲张都有很大的益处。

此外,对于老年人预防痔疮,要多做提肛运动,加速肛周部位的血液循环;经常进行各种体育运动,如广播体操、太极拳、气功等,以增强机体的抗病能力。同时,还要保持心情舒畅,情绪紧张、忧郁焦虑都会使便秘消失,间接导致习惯性便秘。

TIPS:

科普园地

联系电话:13592191890