

血液透析后的重点护理：如何应对透析并发症？

■海口市人民医院 陈菊梅

血液透析是一种关键的医疗过程,用于治疗慢性肾病等肾脏疾病。尽管它在改善患者的生活质量方面发挥了巨大作用,但血液透析也可能伴随一些并发症。为了确保透析的成功和患者的安全,护理和关怀至关重要。本文将介绍如何应对透析并发症,以确保患者获得最佳的治疗结果。

一、透析并发症的常见类型

血液透析可能伴随着一系列潜在并发症,了解这些常见的并发症是提高透析患者生活质量的第一步。常见的透析并发症包括:透析过

程中,患者可能会经历低血压,导致头晕、恶心和呕吐。电解质不平衡可能引发肌肉痉挛,导致肌肉紧张和疼痛。透析需要通过血液接触设备,容易引发感染。血栓可能在透析通路或其他血管中形成,增加心脏风险。体液平衡紊乱可能导致心脏负荷增加,需要监测。透析可能增加患者患负荷性心脏病风险。透析患者需要限制某些营养素的摄入,但仍需确保获得足够的营养。

二、预防透析并发症的关键措施

为了降低血液透析患者可能面

临的并发症风险,预防措施至关重要。首先,定期监测患者的血压,并根据需要调整透析速度,以有效预防低血压。其次,确保患者的电解质水平保持正常,必要时提供药物治疗以减轻肌肉痉挛。因为透析需要通过血液接触设备,严格遵循无菌技巧和设备清洁是预防感染的关键。定期按摩透析通路,控制血液凝血情况,可以降低血栓形成的风险。同时,监测患者的体液平衡,以确保心脏负荷得到维持,有助于减少心脏负担。最后,制定合适的饮食计划,以满足患者的营养

需求,同时遵守限制某些营养素摄入的要求。

三、心理支持

透析患者需要应对长期治疗的挑战,因此提供心理支持非常重要。首先,长期治疗可能对患者的心理健康产生负面影响,因此提供专业的心理支持是必要的,有助于帮助患者应对情感压力,减轻焦虑和抑郁情绪。其次,患者教育是关键,通过教育患者有关透析并发症的风险和预防方法,可以提高他们的治疗参与度,使他们更好地理解自己的病情和治疗

方案。最后,鼓励患者积极参与治疗决策,让他们了解自己的健康状况,这有助于建立患者与医疗团队之间的信任和合作关系,从而提高治疗的成功率。

结论

血液透析是一项复杂的治疗,但通过了解并发症、采取预防措施以及提供心理支持,患者可以更好地应对透析治疗,提高生活质量并降低并发症风险。护理人员和患者的紧密合作是取得成功的关键。

医学检验如何助力早期疾病预防与发现？

■东方市人民医院 冯 娜

当我们谈论健康时,常常会忽略医学检验所扮演的关键角色。这些看似普通的检查项目实际上在早期疾病预防和发现方面发挥着不可或缺的作用。本文将带您深入了解医学检验如何助力早期疾病预防与发现,以及如何在日常生活中利用它们。

1.疾病的早期迹象

早期疾病通常不会引起明显的症状。因此,医学检验成为捕捉疾病早期迹象的关键工具。从血液检测到尿液分析,这些检验可以发现疾病的生化和细胞学变化,帮助医生提前采取行动。

2.预防胜于治疗

医学检验早期疾病不仅意味着早期发现问题,还包括了预防措施。例如,胆固醇检测也可以在早期发现一些潜在的疾病风险。高胆固醇水平与多种疾病(如糖尿病、甲状腺问题和肝病)之间存在关联,通过定期检

测胆固醇水平,医生可以及早发现这些问题,并采取必要的措施,以避免进一步的健康问题。

3.病毒和感染的监测

特别是在当今的世界,病毒和感染病例的早期监测至关重要。例如,COVID-19 病毒的核酸检测已成为全球应对流行病的一种关键工具。通过定期检测,我们能够识别并控制传染源,减缓疫情传播。

4.癌症筛查

癌症通常在早期阶段不易察觉,但通过一些常规检查,如乳腺 X 线检查、结肠镜检查、宫颈抹片检查等,我们可以在癌症进展到晚期之前识别问题,为治疗提供了更多的机会,提高了康复率。

5.遗传疾病筛查

遗传性疾病,如先天性心脏病、遗传性癌症、囊性纤维化等,通常与基因突变有关,这些疾病可以通过遗

传学检验来预测。家庭史和个人遗传风险的分析可以帮助个体采取措施,降低遗传性疾病的风险。

6.饮食和健康监测

血糖检测和肾功能检查是管理糖尿病和高血压的关键工具。通过监测这些生化参数,患者可以了解自己的身体状况,采取适当的饮食和药物治疗,从而维持健康。

医学检验是我们保持健康和预防疾病的得力助手。通过早期发现和预防,我们可以减少疾病对生活的影响。因此,不仅是医生,每个人都应该了解医学检验的价值,并积极参与健康监测。在科技不断进步的今天,医学检验已经变得更加精确和便捷,为我们提供了更多的掌握健康的机会。不要等到问题变得棘手才采取行动,让医学检验成为您的早期疾病预防和发现的得力伙伴。预防胜于治疗,让我们一起迎接更健康的明天。

来自玻璃罐的神奇力量——中医拔罐疗法

■海口市人民医院 杨慧茹

中医拔罐疗法作为一种古老而神奇的疗法,在中国数千年的历史中一直被广泛应用。拔罐疗法通过将罐子贴附在人体特定穴位上,利用罐内的负压效应,从而产生一系列疗效。本文将介绍拔罐疗法的原理、方法以及其在中医中的应用,帮助读者更深入了解这一传统疗法。

一、拔罐疗法的原理

拔罐疗法的原理基于中医的理论,其中最重要的概念是“气血不畅”。中医认为,当气血在人体经络中流通不畅时,会导致疾病的发生。而拔罐疗法通过罐子的负压效应,可以改善气血循环,促进身体的自愈能力。

在拔罐疗法中,医生会在患者的皮肤上放置一个罐子,然后利用火燃烧罐子内的氧气,使罐子内形成负压。这种负压会对患者的皮肤产生吸附作用,从而形成一个局部的真空环境,罐子负压的作用使得皮肤下的血

管扩张,促进了血液循环,加速了新陈代谢,并排出体内的毒素。同时,负压还可以刺激穴位,调整经络的平衡,从而达到治疗疾病的效果。

二、拔罐疗法的方法

拔罐疗法有多种方法,其中最常见的是干罐和火罐。干罐是将罐子贴附在患者的皮肤上,利用罐子内的负压效应产生治疗效果;火罐则是在罐子内点燃火焰,使罐子内的氧气燃烧完毕后迅速贴附在患者的皮肤上,形成负压效应。

拔罐疗法的选择和使用方法取决于患者的具体病情和个人条件。医生会根据患者的症状和体质,选择合适的拔罐方法和穴位。通常,拔罐疗法需要在专业医生的指导下进行,以确保安全性和有效性。

三、拔罐疗法在中医中的应用

拔罐疗法在中医中有广泛的应用。它可以用于治疗各种疾病,如风

湿病、肩周炎、颈椎病、痛经等。拔罐疗法通过改善气血循环,促进疾病的康复,并且可以缓解疼痛和炎症。

此外,拔罐疗法还可以用于美容和保健。在美容方面,拔罐疗法可以促进皮肤的血液循环,增加皮肤的光泽和弹性。在保健方面,拔罐疗法可以帮助调整人体的阴阳平衡,增强免疫力,提高身体的抵抗力。

结语：

中医拔罐疗法作为一种古老而神奇的疗法,通过罐子的负压效应,可以改善气血循环,促进身体的自愈能力。拔罐疗法在中医中被广泛应用于各种疾病的治疗,并且在美容和保健方面也有积极的作用。然而,拔罐疗法仍然需要在专业医生的指导下进行,以确保安全性和有效性。希望通过本文的介绍,读者可以对中医拔罐疗法有更深入地了解,并在有需要时选择这一传统疗法来改善健康状况。

聆听检验科声音 体验医学魅力

■海南医学院第二附属医院 钟业腾

花开时节,有一种美丽叫检验人的奉献!作为检验科的一名普通员工,平时的我们每天面对着显微镜,与细胞为伴,时间流淌,只为镜下那一抹精彩。在这里,有加不完的试剂,检不完的标本,审不完的报告。我们的使命是:驱散病痛阴霾,点燃生命炬火,传递人间温暖,延续生命美好。

医院里血常规、止血筛筛查、血生化、粪便常规、尿液分析、骨髓形态、染色体检查、血小板聚集抗体、血流变及细胞因子等相关检查均是我们的责任范围。疫情来临时,更是闻令而动,义不容辞,向险而行,只为核酸检测“加速度”,只为与病毒赛跑,只为守护人民健康。检验科的工作就像是临床医生的“眼睛”,是连接诊断和治疗的“纽带”,有时候还能提前预知疾病。在别人看来,检验科是个不起眼的辅助科室,实际上,正是因为这些看似枯燥、乏味的工作,却能第一时间为患者、为医生提供诊断和治疗依据。我们虽居幕后,但尽显风采。

无数夜晚,万籁俱寂,我们这里却灯火通明。检验人员,虽然很少与患者近距离接触,却每天与咫尺之遥的高危病毒、细菌标本打交道,甚至是近身博弈!每天日夜不分、相互协作、循环往复地操作;从

标本接收、信息核对、标本编号、试剂制配,到处理和加样、扩增分析、读取数据,最后信息再核对、上传结果,一棒接一棒,一站紧接着一站,紧张有序、环环相扣、高效运行,为临床诊断提供坚实可靠的数据支持。特殊的工作性质向我们提出了近乎苛刻的工作要求:近距离、高风险、高强度、高压力和高要求。我们必须以严谨细致的工作态度,按照相关检测流程准确无误地完成每一步操作。那些熬过的夜,走过的路,受过的委屈,都是我们成长路上最大的收获。

疫情期间,每一位检验人白衣执甲,重任在肩,三年年如一日,日复一日,昼夜奋战,我们一直保持顽强拼搏的作战精神,切实做好疫情防控工作,用坚守和担当筑牢全体人民的安全防护墙。如果说医院是一艘航母,那检验科就是在甲板上患者看不见的机舱里,马达铿锵,加速运转。我们身处疫情防控阻击战的第一线、最前沿,我们个个练就“火眼金睛”,无数次与危险亲密接触,让隐藏的病毒无处藏身,最终病毒以失败告终。我们,就是医学检验人。

医路漫漫,让我们在自己的岗位上发光发热,熠熠生辉,奉献全部力量。

你知道吗？麻醉有多重要！只有“小”手术,从无“小”麻醉

■海口市骨科与糖尿病医院 于姗姗

麻醉学是国家重点建设的临床学科,是为了减轻疾病本身或诊治疾病过程中的痛苦而诞生的医学学科。麻醉学不仅是一门技术,更是一门艺术,一种责任,是一次生命与生命之间的对话,是对生命的尊重和守护。在麻醉学诞生之前,手术对于病人来说就是一场清醒中的酷刑,麻醉学的诞生,是医学外科新纪元的开始,从血肉横飞的野蛮时代走向了文明时代,开启了科学战胜疼痛的发展旅程。

手术台前总有这么一群人,他们每天最早进入手术室,他们试图帮助患者消除痛楚,营造出安全舒适的环境,他们就是麻醉师。麻醉师是一个有责任心、有毅力、有担当、有爱心的角色,因为他们守护的不仅仅是患者的生命,更是生命救助最前线的战士。

麻醉医生经常说:只有“小”手术,从无“小”麻醉。麻醉并不是一个简单的过程,是一台手术的生命线和安全线。没有麻醉,就不可能手术,没有麻醉的手术将会寸步难行。在大家的印象中,麻醉似乎只是睡一觉这么简单,麻醉医生对整个外科手术来说就是领航员,手术时麻醉医生需要每时每刻对患者进行监护,维持患者生命体征。若患者一会就醒了或者乱扭乱动、状态不好时,那么这个手术就没办法继续完成。此时经麻醉医生出手,

会让整个“战场”局势发生扭转,起到力挽狂澜的作用。

一台手术,无论是术前、术中,还是术后,我们都要仰仗麻醉师。麻醉,不但要让患者麻过去,减少术中痛苦,还要让患者醒过来。为了增加手术安全性,减少并发症,麻醉医生需要在手术前对患者身体情况和重要器官及生理功能做出充分的评估,评定患者接受麻醉和手术的耐受性,并详细地与患者沟通,缓解术前的紧张与焦虑。麻醉前还需要告知患者禁食等相关注意事项,以防手术时发生呕吐、误吸等并发症,可见有效的术前评估是确保患者麻醉安全的重要保证。术中,麻醉医生随时伴患者左右,监测患者呼吸、心跳、血压等,维持合理的麻醉深度,及时处理患者的各种突发状况,如心脏骤停、过敏反应等,保护患者生命安全。术后,麻醉医生还要负责患者的术后镇痛,同时观察患者的恢复情况,确保患者安全度过麻醉恢复期,成功苏醒过来。

俗话说,一名成功的外科医生背后,一定站着几名优秀的麻醉医生,一台成功的外科手术,一半的功劳应归属于麻醉医生。外科医生治病,麻醉医生保命。正是有了麻醉医生的保驾护航,才有了外科领域突飞猛进的发展。麻醉医生撑起生命的责任,成为病人最坚实的守护者。

口腔健康非小事,护牙意识从小抓起

■海口市人民医院 梁刘凤

孩子爱吃甜食,蛀牙越来越多?忽视了口腔护理,牙结石长时间不清理,就会导致牙龈发炎、出血、疼痛等症状。所以我们要帮助孩子从小就养成良好的护牙习惯,让他们从小就了解口腔健康知识,能有效预防牙齿疾病。

一、乳牙龋齿要早预防

乳牙是孩子吃东西的主要工具,它的咀嚼功能对孩子的生长发育很重要。但由于乳牙萌出早,牙冠小,牙质薄,其抗酸能力差,容易被细菌侵蚀而发生龋齿。乳牙萌出后要及时清洁牙齿,最简单的方法是家长用纱布蘸温开水擦拭牙面和牙龈。

二、儿童换牙后要注意清洁牙齿

6岁开始,孩子的乳牙逐渐脱落,新长出的恒牙慢慢填补空缺。换牙时,孩子的牙龈和牙床之间的缝隙也会越来越大,因此也是牙齿清洁的关键时期。这个时候,家长需要帮助孩

子学会正确的刷牙方法。但要注意不能用力过大、时间过长,以免对孩子的牙龈造成伤害,最好在孩子换牙期间由家长协助刷牙。

三、维护口腔健康要从儿童抓起

从幼儿时期开始,就要养成良好的口腔卫生习惯。家长可以给孩子选择适合他们年龄段的牙膏和牙刷,并教会他们正确的刷牙方法,同时要养成良好的刷牙习惯,早晚各一次。

在日常生活中要注意控制孩子甜食的摄入量,少吃零食、糖果、巧克力等。养成良好的饮食习惯是维持口腔健康的基础,多吃水果和蔬菜,从而有利于牙齿的生长。在吃过饭后要督促孩子及时漱口、刷牙,这样才能有效清除食物残渣和细菌,从而减少口腔疾病的发生。除此之外,要多喝水、多喝牛奶,少喝碳酸饮料、果汁等饮品,这样不仅有利于口腔健康,而且还有助于消

化和吸收营养物质。

四、定期检查儿童口腔问题

要想儿童口腔保持健康,就必须定期到医院进行口腔检查,以便能够及时发现牙齿的问题,并对儿童牙齿进行定期的护理。建议家长或照护者帮助和监督儿童进行口腔定期检查,每3至6个月接受一次口腔检查,如发现有蛀牙,及时进行补牙,按照医嘱进行口腔治疗。

口腔疾病与全身健康有着密切的联系。不仅会影响到人们的饮食、睡眠和心理,甚至还会影响到心血管和内分泌系统,如龋齿、牙周病可诱发冠心病、糖尿病等。所以说,口腔健康是全身健康的重要组成部分。护牙意识应该从小抓起,人们应该对牙齿的护理引起重视,牙齿具有咀嚼、发音、美观等功能,一口健康的牙齿不仅能提高生活质量,还能让我们在社会活动中更加自信。