

专家释疑

正确认识血液透析

血液透析是目前最主要的肾脏替代治疗方式,80%~90%的尿毒症患者在接受血液透析治疗。对于尿毒症患者,除个别严重低血压、心衰,及由于血管原因无法透析的,均可接受血液透析治疗。

何时开始血液透析治疗是尿毒症患者十分关注的问题。一般而言,血肌酐水平>707毫摩尔/升或出现明显症状被认为是尿毒症患者开始血液透析治疗的时机。但是更重要的是,应针对不同患者“适时”透析。所谓“适时”就是指在选择透析开始时机时,除了要参考血肌酐水平,还要综合考虑患者的年龄、原发病、病情进展情况以及心力衰竭、电解质紊乱、消化道症状等并发症情况。

很多患者担心一旦开始接受血液透析就意味着生命即将结束,将“长期依赖”透析甚至“上瘾”,从而在心理上十分排斥透析。这些患者即使在血肌酐水平远高于707毫摩尔/升或出现明显症状,甚至合并多种并发症时,仍不愿接受透析治疗。实际上这种观点是错误的。适时透析是为了更好地提高患者的生活质量。当肾脏功能衰竭到一定程度时,肾脏无法满足人体排毒、排水的需求,这就需要通过透析来排出体内多余的代谢毒素、水分。此时的透析就像人每天都要通过进食来摄入人体必需的营养成分一样,成为人体维持新陈代谢平衡的基本条件,而非所谓的“依赖”或“上瘾”。

血液透析已经成为一种十分成熟的治疗方法。只要尿毒症患者能够正确认识血液透析,积极配合医生护士,在保证充分透析的同时,通过严格的饮食控制、适度运动,就可以过上高质量的生活。 郑州大学第一附属医院 王沛

六种情况需调整胰岛素

临床上一般根据糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后血糖水平,以及生活方式和饮食习惯等,来调整胰岛素治疗方案。如果出现以下几种情况,就需要在医生指导下对胰岛素治疗方案进行适当调整。

1. 糖化血红蛋白(HbA1c)不达标

糖化血红蛋白反映了最近两三个月血糖的平均水平,首先要

控制在7%以下,进一步达到6.5%以下。如果糖化血红蛋白不达标,说明治疗方案需要调整。

2. 空腹血糖异常

建议将空腹血糖控制在6.0毫摩尔/升左右。若空腹血糖异常往往需要调整睡前的胰岛素剂量。

3. 餐后2小时血糖升高

餐后2小时血糖一般应控制在8.0毫摩尔/升左右。餐后

血糖升高大多与进食过多或餐前胰岛素剂量不足有关。

4. 发生低血糖

若发生低血糖反应(如出汗、心悸等),有条件的话,应及时检测血糖并进食,在饮食与运动规律的情况下,应减少胰岛素的剂量。

5. 饮食和运动变化

糖尿病患者规律饮食和运动是很重要的,饮食和运动发

生变化,就需要相应调整胰岛素的用量,特别是在减少进食或运动量增加时应及时减少胰岛素剂量。

6. 合并其他疾病

当糖尿病合并其他疾病时,血糖常有波动,需通过血糖检测及时调整胰岛素剂量。特别是在合并感染的情况下,血糖会难以控制,胰岛素剂量往往需要增加。 雪怡/文

预防为主

夜间呼吸困难不能轻视

一般情况下,人在休息时出现呼吸困难、喘气不顺、呼吸过快等症状时,多见于心脏病或者呼吸系统疾病。如果出现夜间阵发性呼吸困难,憋醒后改半坐位后方能缓解,可能有如下原因:

1. 支气管哮喘:如病人有支气管哮喘的家族史或有过敏体质,儿童时期有哮喘史,现闻到异味后易诱发类似发作,则可能性较大。确诊需到医院进行支气管激发试验,或发病时到医院就诊。

2. 左心功能不全:如有冠心病、风心病等心脏疾病,夜间出现心功能不全时易出现呼吸困难。确诊需到医院进行心脏B超、心电图等相关检查。

3. 睡眠呼吸暂停综合征:患者多有打呼噜症状,由于睡眠时上气道有阻塞,可以出现憋醒的症状。确诊需到医院进行呼吸睡眠监测。

4. 严重的胃食道反流:由于睡眠时胃内容物反流至呼吸道致呼吸困难症状出现。确诊需进行胃镜检查 and 食道24小时pH监测。

总之,所有呼吸困难的病症都有可能是某种重大疾病的症状,不能轻视。特别是出现夜间呼吸困难时,应当及时到医院找医生检查,详细向医生介绍病情,避免重大疾病的漏诊和治疗的延误。

广州军区广州总医院呼吸内科主任 黄文杰

无症状心肌缺血莫忽视

无症状心肌缺血是冠心病患者的临床表现之一,又叫无痛性心肌缺血或隐匿性心肌缺血,是指确有心肌活动、左室功能、心肌血流灌注及心肌代谢等异常,但缺乏胸痛或与心肌缺血相关的主观症状,往往在体检时才能发现。临床证实,无症状心肌缺血占心肌缺血症的75%,明显高于有症状的心肌缺血。无症状心肌缺血可造成心肌可逆性或永久性损伤,容易引发心绞痛、心律失常、急性心肌梗死或猝死。因此,它作为冠心病的一

个独立类型,越来越引起人们的重视。

如果确诊为无症状心肌缺血,可坚持服用速效救心丸,经临床验证,无症状心肌缺血患者,早、晚各服5粒速效救心丸,连续服药8周后,心电图显示正常。

患者还应定期到医院做心电图或其他检查,以观察病情,防患于未然。如多次检查心电图结果仍显示为缺血图形,则应做核素进一步检查,以了解缺血心肌所占面积,或做动脉导管造影,准确查看血



管堵塞程度,考虑做支架或血管搭桥手术等治疗。

无症状心肌缺血者要注意饮食调养,多食低脂肪高纤维的食物,保持情绪上的稳定,不要大喜大悲,保证充足睡眠,养成良好的生活习惯,定时排便,不能过度劳累。

刘磊成/文

迎风流泪 擦泪不当反加重

正常情况下,泪液一部分被蒸发掉,一部分则通过泪小点、泪小管及鼻泪管流入鼻腔。如果排泄眼泪的“下水道”收缩变细,引流眼泪不充分,就会导致迎风流泪。老年人由于眼轮匝肌及泪道肌肉松弛,泪液泵作用减弱或消失,更易出现迎风流泪。

出现流泪现象时,许多患者习惯往眼睛下方擦泪水,殊不

知这样可能导致眼泪越擦越多,形成恶性循环。这是因为擦泪不当容易加重下眼睑和下泪小点外翻。泪小点外翻是流泪的常见原因之一。当泪小点不能与眼球表面正常接触时,泪水无法顺利从泪小点处流走,眼泪流不走,自然就从眼睛里流了出来。这种情况更多见于老年患者。

正确的做法是,擦眼泪应

向上并偏向鼻侧擦,最好是用手绢或纸巾轻轻擦拭。如果是泪小点外翻严重导致的泪流不止,则需进行手术矫正。

爱流眼泪的患者饮食宜清淡,多吃含有维生素A、B的食物,它们主要存在于胡萝卜、红枣、芝麻、大豆、鲜奶等食物中。猪肝、枸杞也是护眼法宝,用枸杞泡茶喝既营养又护眼。 刘虎/文

异常刺激或诱发心梗

受到惊吓后持续胸痛,这说明心脏承受不了如此强烈的刺激,应该去医院做心电图的检查,以排除心脏疾病。但如果是高血压、冠心病或老年人,情况就没这么简单了。这三类人本身血管弹性差,被这么一吓,血管骤然收缩,容易爆血管或者让血管里的斑块脱落,堵塞冠状动脉,造成心梗。因此,这些人在生活中不

能受到太大的刺激和惊吓。

另外,心脑血管患者平时对强烈刺激很警惕,但还是有人每天会被小小的闹钟吓到。研究显示,人在熟睡过程中,心跳、血压、体温、呼吸频率、脑电波都比清醒的时候慢,比如睡眠时呼吸为每分钟16次,而清醒时为每分钟24次。被闹钟吵醒的那一刹那,人体从熟睡中被惊醒,交感神经和副交感神经均处于兴

奋状态。如果长期被尖锐刺耳的闹铃惊醒,交感神经和副交感神经则一直处在慢性应急状态,血管收缩,血压升高,时间久了就会引起心脏病。而那些本身有心血管病史的人,清晨肾上腺素分泌会较多,被闹钟突然惊醒,可能会导致心梗、心律失常等状况,这些情况都极为危险。

广州市红十字会医院心内科主任 吴同果

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台