

专家提醒

血液净化期间 注意七点

血液净化是把患者的血液引出体外,并通过一种净化装置除去其中某些致病物质,净化血液,达到治疗疾病的目的,包括血液透析、血液滤过、血液灌流、血浆置换、免疫吸附等。这种治疗方法通常在肾脏功能受损或其他疾病导致血液净化能力下降时使用。在接受血液净化治疗期间,有7个方面需要注意。

1. 遵循医生的建议。在进行血液净化前,医生会评估病情并制定个体化的治疗计划。血液净化的频率、时间和持续时间等,需要严格遵循医生的建议,以免发生不必要的风险。

2. 调整紧张情绪。血液净化是一个长期且可能伴随一定不适的治疗过程,患者容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。因此,心理调适也是患者在血液净化期间需要注意的一个重要方面。患者可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,以放松心情,缓解紧张情绪。

3. 留意身体变化。在治疗过程中,可能出现低血压或其他一些不良反应,如寒战、发热、恶心、呕吐等症状。如果出现任何不适,要及时向医生报告异常情况。

4. 保持营养均衡。在血液净

化期间,需要限制某些食物的摄入,如橘子、香蕉、葡萄、萝卜、坚果等高钾、高磷食物,以减轻肾脏或其他器官的负担。应遵循医生的建议,选择健康、营养均衡的饮食,多吃一些含优质蛋白的食物,如牛奶、蛋、瘦肉等。

5. 适度运动。适度运动可增强肌力,改善心功能,还能提高身体素质。可以选择步行、游泳、太极拳、八段锦等有氧运动。运动应遵循循序渐进的原则,避免体力消耗过大。如果运动过程中有不适症状,应该立即停止运动。

6. 注意皮肤护理。血液净

化过程中,患者需要通过血管通路和透析机相连,因此穿刺部位的护理尤为重要。患者在血液净化后应使用弹力绷带按压穿刺部位,防止出血,还应按时换药消毒,保持穿刺部位的干燥和清洁,避免感染。

7. 注意个人卫生。在血液净化期间,免疫系统较弱,容易受到感染。因此,保持良好的个人卫生非常重要,包括勤洗手等。

另外,如果出现任何感染迹象,如发热、红肿、疼痛等,要立即向医生报告。

济南市长清区人民医院

赵红

饭后易犯困 可能与三种激素有关

吃完饭就犯困或许与以下3种激素有关:

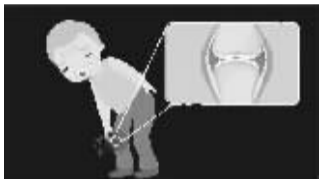
胆囊收缩素。胆囊收缩素分泌于小肠,会激活大脑中负责睡眠的区域,让人产生困倦感。饭后两小时,胆囊收缩素含量会明显上升,高脂肪食物会刺激胆囊收缩素分泌。

下丘脑泌素。下丘脑泌素也叫食欲素,是下丘脑分泌的一类激素。它参与调节进食、睡眠和自主神经功能等,对“血糖稳态”有调节作用。下丘脑泌素随着进食量的增加而逐渐减少,在下丘脑泌素水平低下时,容易产生困倦感。饭后血糖升高,同时下丘脑泌素含量降低,容易引起困倦。

褪黑素。饭后血糖升高同时会刺激胰腺分泌胰岛素,来进一步降低血糖水平,在大脑中形成褪黑素。褪黑素是一种睡眠激素,分泌增多时,人就会产生睡意。此外,胰岛素还会促进人体中钾离子从血液中进入细胞内,若人体处于轻度低血钾状态,身体也会出现疲劳和困意。

应对餐后犯困,要注意以下几点:日常控制饭量;饮食均衡,以粗粮、豆类、薯类代替部分精制谷物(占全部主食的1/3左右);增加绿叶蔬菜等膳食纤维含量高的食物,适量食用鱼禽蛋瘦肉等;减少高脂肪、高碳水食物摄入,不要暴饮暴食。 牟新/文

正确认识关节弹响



关节弹响分为生理性关节弹响和病理性关节弹响。生理性关节弹响主要是由于关节腔内负压、生物力学不对、滑液分泌不足等原因导致,一般情况下生理性关节弹响为关节腔内无痛的爆裂样响声,通常见于关节突然前引或者曲折时,短时间内不会有频繁的响声,响声比较单一、清脆,弹响时及过后不会有疼痛或者明显不适感,有时反而会感觉到轻松。如果关节弹响带来不适,响声频繁,或者伴有明显疼痛等则考虑为病理性关节弹响,应当及时就医,明确原因。

海建/文

用药知识

市面上的“护肝片”,通常为清肝解毒剂,由数种中药成分组成,有保肝、护肝、调肝,以及疏肝理气、健脾消食功效。

人的肝脏本身就具有代谢和解毒功能,对于正常人来说,并不需要额外服用护肝药物。相反,不合理服用“护肝片”,反倒可能加重肝脏负担,甚至造成

乱吃“护肝片”反而会伤肝

药物性肝损伤。因此,不建议正常人吃“护肝片”。

对于肝脏不好的人,则需要具体情况具体分析,明确肝功能损害的病因,并对症治疗。比如,若患者检查出肝脏转氨酶升高,可以在医生指导下,服用护肝降酶药物;若是病毒引起的肝功受损,患者需接受抗病毒

治疗;若是酒精引起的肝功受损,患者需戒酒;若是肥胖引起的肝功受损,患者需减肥。

减少肝脏损伤,还需要改掉不良生活习惯。建议大家戒烟戒酒,少吃辛辣、刺激性食物,同时多运动,控制体重,避免肥胖。 杨民/文

听力下降是正常衰退现象

老年人出现听力下降,是正常的衰退现象。若患有中耳炎或有长期噪声接触史,这种衰退现象会更加明显。若听力衰退影响到日常生活,妨碍正常交流,应该及时到正规医院就医。

使用助听器是应对老年性耳聋最直接有效的方式之

一。佩戴助听设备,能有效缓解老年人听力问题和耳鸣症状。佩戴助听器要循序渐进,先选择在安静环境下佩戴,逐步过渡到嘈杂环境。佩戴助听设备的适应期因人而异,一般而言,不超过4周,就能从生理到心理上完全适应。

预防老年性耳聋,要保持

良好精神状态,积极参加社会活动;避免过度紧张,戒烟戒酒,不熬夜,保持充足睡眠;避免不恰当的挖耳习惯;避免置身于噪声刺激环境中;避免长期佩戴耳机;积极治疗高血压、高血脂、动脉硬化以及糖尿病,防止微循环障碍。

林乐雨/文

汇聚名医专家,长期开展惠民诊疗

本周六 以岭医院名医组团义诊

名医诊堂

本报讯(通讯员 魏欢欢)为给患者提供超高水平的诊疗服务,河北以岭医院汇聚多位名医专家,将在5月11日(本周六)举行公益联合惠民诊疗活动。据了解,河北以岭医院的名医义诊将形成长期、系列的公益惠民活动“名医汇以岭,惠民周周见”,以便更好、更全面地满足患者的不同就医需求,提供高质量的健康指导与保障。

义诊时间:5月11日(星期六)上午9:00-12:00

义诊地点:河北以岭医院一楼门诊大厅。

优惠项目:义诊当天免收名医挂号费。

咨询电话:0311-83836460

义诊名医简介:

1. 心血管病科-袁国强,主任中医师,医学博士,硕士生导师,师从中国工程院院士吴以岭教授,中华中医药学会络病分会第四届委员会常务委员、中华中医药学会心血管病分会第五届委员会委员、河北省中西医结合学会第五届心血管疾病专业委员会常务委员、河北省中西医结合学会第三届络病专业委员会常务委员、河北省中医药学会第三届心脑血管病专业委员会常务委员、“河北省三三三人才工程”第二层次人选、石家庄市市管拔尖人才。

业务专长:擅长中西医结合治疗冠心病心绞痛、急性心肌梗死、各种类型心律失常、心力衰竭、高血压、高血脂症、心肌病等心血管疾病,掌握冠脉造影、支架植入技术及相关并发症的处理。

2. 内分泌病科-马利成,副主任医师,现任河北省医学会内分泌学分会委员、河北省糖尿病防治协会理事、石家庄市医学会内分泌专业委员会委员、河北省药学会药物临床评价研究会专业委员会常务委员、河北省中老年保健协会骨质疏松及相关疾病专业委员会委员。

业务专长:从事内分泌专业30余年,擅长糖尿病及其并发症、糖尿病足、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、内分泌性高血压、电解质紊乱等内分泌与代谢疾病的诊断与治疗。

3. 康复科-李红霞,主任中医师,河北省中西医结合学会康复专业委员会常务委员、河北省康复医学会吞咽障碍康复专委会常务委员、河北省中医康复学会理事、河北省社区康复学会理事、河北省中西医结合学会老年病专业委员会常务委员、河北省康复医学会创伤康复专业委员会委员、中国心脏联盟心血管病预防与康复专业委员会河北联盟委员。

业务专长:擅长脑血管病、颅脑损伤、脊髓损伤、骨伤、骨关节病以及格林-巴利、小儿麻痹等神经肌肉病相关后遗症的综合康复治疗及肢体系统性康复训练等。

4. 骨伤科-王晖,主任医师,医学硕士,河北省中西医结合学会第四届骨伤科专业委员会常务委员、河北省医学会骨科学分会第十届委员会青年委员、河北省中西医结合学会第一届适宜技术推广专业委员会常务委员、河北省肿瘤防治联合会骨肿瘤专业委员会委员,荣获中国煤矿创伤学会、中国矿山骨科联盟第三届“中国矿山骨科十大杰出人才”奖。

业务专长:擅长骨与关节的损伤、疾病的诊断与治疗。成功开展膝关节单髁置换手术五百余例,开展膝关节镜手术治疗膝关节疾病与损伤,开展UBE微创治疗腰椎管狭窄、腰椎间盘突出、腰椎滑脱等脊柱疾病。

5. 神经外科-张志民,主任医师,河北省疼痛医学会神经外科专业委员会副主任委员,河北省中西医结合学会神经外科专业委员会常务委员,河北省社区康复昏迷促醒专业委员会常务委员,中国颅神经疾患诊治协作单位及河北省三叉神经痛、面肌痉挛诊治协作组专家成员,河北省血管健康与

技术协会脑血管介入专业委员会委员,河北省肿瘤协会脑转移癌专业委员会委员。

业务专长:擅长微血管减压术、微球囊压迫术等微创方法治疗面肌痉挛、三叉神经痛、舌咽神经痛、顽固性偏头痛、痉挛性斜颈等;高血压脑出血、脑梗塞、颈动脉狭窄、脑血管畸形、脑动脉瘤等脑血管疾病的微创手术治疗;手术治疗颅内肿瘤、椎管内肿瘤、颈椎病、颅底畸形、脑积水等。

6. 血管外科-王静晔,主任医师,医学硕士,河北省中医药学会周围血管病专业委员会委员、河北省中西医结合学会周围血管病专业委员会委员、河北省医学会介入医学分会青年委员、河北省血管健康与技术协会慢性创面管理专委会常务委员、河北省预防医学会健康科普专业委员会常务委员。

业务专长:熟练应用介入技术和/或开放手术治疗血管外科疾病及其他相关疾病;对下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉狭窄、椎动脉狭窄、锁骨下动脉狭窄、肾动脉狭窄、胸腹主动脉瘤、布加综合征、门静脉高压、深静脉血栓形成、浅静脉曲张等;与多学科合作开展血管畸形、盆腔淤血综合征、精索静脉曲张、各种出血性疾病、透析通路功能不良等的微创介入治疗。