

我的透析小秘书

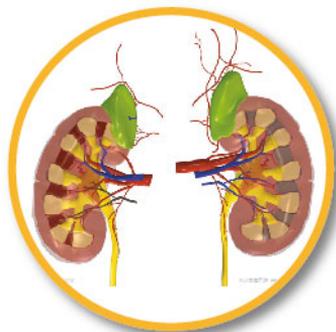




— 我是透析专家

① 什么是肾脏?

肾脏有两个，外形像蚕豆，左右各一个，对称分布在腰部脊柱两侧，右肾略低于左肾。在成年人，每个肾脏的大小与自己的拳头差不多大。



② 肾脏有什么作用?

如果把人体比作为一座庞大的城市，肾脏就是这座城市的清洁工，每天负责收集人体所不需要的大量废物和水，并通过输尿管、膀胱、尿道这样一个“下水道”系统排出体外。



③ 什么是尿毒症?

尿毒症，实际上是指人体不能通过肾脏产生尿液，将体内代谢产生的废物和过多的水分排出体外，从而出现自体中毒症状。

4 尿毒症患者为什么要需要透析?

透析就是用干净的液体清洗出体内的废物和排出多余的水，也就是替代肾脏完成一部分工作。

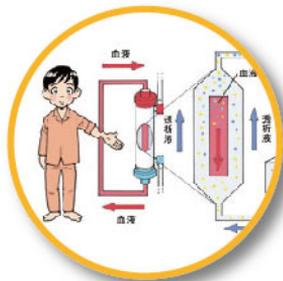
尿毒症目前治疗有以下几种方式：

一、血液透析；二、腹膜透析；三、肾移植。

具体选择何种方式根据病情等多种因素决定。

血液透析：

是指将体内血液引入透析器，并通过透析机的作用，清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡；同时清除体内过多的水分。



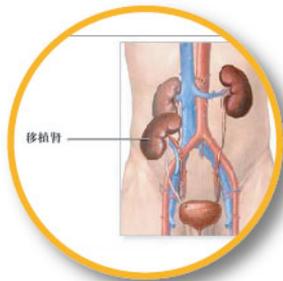
腹膜透析：

是利用腹膜作为透析膜通过弥散和超滤作用达到清除体内毒素和过多的水分，并纠正电解质和酸碱平衡失调。



肾移植：

肾移植就是将健康者的肾脏移植给有肾脏病变并丧失肾脏功能的患者。根据供肾来源的不同分为自体肾移植，同种肾移植和异种肾移植。

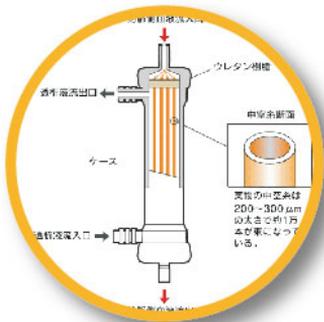


5 了解我们的透析器

每次透析的关键是**透析充分性**，透析充分了我们才会觉得身体舒服，生活质量才能提高。

而影响我们透析充分性的因素有很多，比如透析时透析器的选择、血流的速度、透析液的流速、透析模式的选择（常规血透还是血滤）、透析液的配方等等。

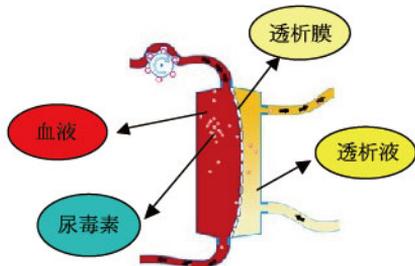
现在就让我们来了解下我们每次透析中必不可少的一样东西——**透析器**



合理的选择透析器是透析充分性的保证！

透析器的几个选择要点：

- 1、合适的膜面积
- 2、合适的通量
- 3、合适的透析器膜材料



选择透析器时的常见误区：

- ❌ **透析器个头越大，效果就越好。**
透析器个头大小往往是由其生产工艺决定的，一般进口透析器生产工艺先进，个头稍微偏小，血容量小，透析更安全。
- ❌ **有些透析病友初次更换膜面积大或者通量更高或者膜材料不同的透析器时，做的时候或者做完后不舒服就认为这个透析器不好。**
其实主要是身体未适应的表现，需要一段时间的适应。
- ❌ **盲目跟风周围病友透析器的选择。**
有时候一些高磷的透析病友更适合用三醋酸膜的透析器。

（具体使用以临床医生意见为准）

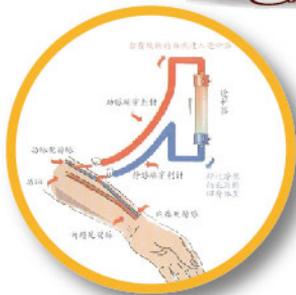




二、保护透析生命线——内瘘

1 什么是动静脉内瘘？

动静脉内瘘是对病人采用手术永久连接动脉和静脉，大多在手臂上。内瘘是作为血液透析长期血管通路首要的选择。



2 成功的动静脉内瘘的标准

- 手摸到动静脉内瘘的血管上可感觉有血液流动的震颤，也即称为“猫颤”。
- 动静脉造瘘的手臂放在枕头上人侧睡或将手臂放在耳旁均会听到打雷样的声音，也即称为“血管杂音”。
- 动静脉瘘的血管充盈明显，有比较好的弹性。



3 动静脉内瘘的自我检测方法

- 看：**造瘘侧口处的皮肤有无红肿、瘀斑、破溃、皮疹、皮肤是否清洁
- 听：**用听诊器放在瘘口处可听到清楚动脉血流冲击声
- 摸：**用手指触摸造瘘口处可感觉有力的动脉搏动伴有震颤，或皮下水肿的程度

4 保持良好的护理习惯

请您坚持做：

- ✔ 保持良好的卫生习惯，透析前确保手臂清洁
- ✔ 坚持每日触摸内瘘或移植血管有无搏动、震颤，倾听瘘管杂音
- ✔ 坚持遵医嘱，进行合理的饮食和水分控制，并进行适宜的运动
- ✔ 坚持遵医嘱，定时服药，维持良好的血压。
- ✔ 坚持透析针头拔出后轻压穿刺部位止血。压迫力度以止血的情况下震颤不减弱为原则，停止压迫后注意观察有无渗血。
- ✔ 坚持配合护士遵循“穿刺方案”，变换穿刺部位，或者医院有条件开展扣眼穿刺技术



请您务必注意以下事项

- ✔ 在皮肤消毒后或透析治疗过程中不要用手接触无菌区域
- ✔ 在内瘘或移植血管侧不要佩戴手表、首饰，避免衣袖过紧
- ✔ 在内瘘或移植血管侧肢体不要携带重物
- ✔ 睡觉时不压迫内瘘或置管
- ✔ 不要在内瘘或移植血管侧肢体进行静脉注射药物、抽血及测血压



三、快乐运动、快乐透析

运动缺乏，身体功能会变差

许多得了尿毒症的患者，往往认为自己辛苦了一辈子却得了这种病，就觉得此时理该家人来伺候，自己一点也不愿活动。时间一长，本来能活动的双腿现在是扶着墙也站不起来了。

更重要的是数据显示50%的尿毒症患者死于心脑血管并发症，而少量、多次的运动锻炼能有效减少心脑血管并发症的发生。

有效且适当的运动还可以帮助大家降低动脉硬化发生率、促进消化吸收，改善心理健康和生活质量，适度的运动还有助于提高其回归社会的可能。



尿毒症患者，应避免无氧运动



由于尿毒症患者产生的毒素难以自身清除，运动自然较常人不便，而缺乏运动又会加速身体衰退，从而陷入恶性循环中。因此，患者仍然有必要在医生的指导下进行适度的运动，以保持身体各器官的活力及功能。

但如果盲目选择锻炼健身方式也可能保健不成反酿成危害。

此类剧烈运动不适合尿毒症病友

尿毒症患者相较正常人群，其身体运动特点通常表现为协调能力差、耐力差、运动迟缓等，如果进行剧烈对抗性运动或是无氧运动则可能出现胸闷、想吐等现象，患者本身代偿功能往往也不好，太过激烈反而会难以耐受，从而加重病情。

尿毒症患者运动锻炼有非常多注意事项，简单列举几项原则如下：

1. 锻炼时应从轻体力运动开始，一般低于极限量的50%，例如，认为自己能走200米的，就先走100米，坚持几天后再逐步增加运动量；
2. 目标应定在：每周有氧运动3次，每次至少30分钟；
3. 有氧性锻炼：散步、慢跑、徒步旅行、骑自行车、踏车、上肢的力量型训练，也可以打太极拳、舞蹈；
4. 腹透患者应禁止游泳、马拉松、足球、篮球等项目。



四、做个快乐的透析病人

心理问题在血液透析患者中很普遍

- 有调查发现，血液透析患者中存在心理问题的达85%以上，是普遍现象
- 其中最多见的情绪反应是抑郁（74.47%）和焦虑（65.96%）
- 负面的心理状态不利于疾病的治疗和身体机能的恢复

血透患者往往会被这些不良情绪所困扰：



心理问题与康复密切联系：

心理问题绝对影响着患者的生活质量，透析质量也直接影响患者的生活质量，可见，心理问题与康复之间的关系是十分密切的。

透析患者保持快乐心情的作用：

提高机体免疫力

负面的心理会影响患者的免疫力，导致患者容易发生感染或其他疾病。但如果患者积极努力，让自己保持快乐的心情，机体的免疫力就能增强，从而避免出现不必要的健康问题。

减少并发症

患者可能因情绪不好，而不配合治疗，同时对自身的健康状况不够关注，因此可能容易发生并发症。

而如果患者能够保持积极乐观的情绪，遵循医护人员的治疗，密切注意自身状况，则能够保持健康，减少并发症的发生。

生活会更有质量

情绪不好的患者可能对其他事情都没有兴趣，生活简单乏味。

而快乐的心情则能使人以乐观的心态看待周围事物，积极参与体育锻炼、社会活动等等，他们的生活丰富多彩，质量明显提升。





透析病友如何自我调节心态?

1 放宽心态

- 之前所提到的失望、抑郁、暴躁等心理问题，无需过于担心
- 各种心理问题都有相应的解决办法
- 只要与医生、护士、家人加强沟通、合作，一定能够摆脱心理困扰
- 以快乐的心情，坚持长期血液透析治疗

2 如何摆脱心理问题

- (1) 增强对医生和护士的信任感
 - 多沟通多谈心，多了解自己的病情
 - 不要忽略身体上的任何不适
- (2) 对医学保持绝对的信任
 - 不要迷信所谓的祖传秘方，那将会延误治疗的时机
- (3) 努力使自己尽快适应角色转换，加强与家人的沟通，获得家庭的支持。
- (4) 在医生指导下用一些专门改善心理状况药物也是非常有效的。



3 如何保持快乐的心情

第一，要获得家人对自己的长期支持

- 随着透析时间的延长，亲属可能不像患病初期那样关心体贴，但是请体谅我们的亲属，多跟他们沟通
- 相互给予信心，一起克服种种困难坚持下去

第二，适当的体育锻炼对预防心理问题是很有帮助

- 选择适当的运动锻炼
- 做力所能及的工作

第三，还可与其他肾友保持联络，彼此多交流，能够获取很多与疾病作斗争的宝贵经验。



最后，送朋友们六句话：

~ 心情要舒畅 ~

~ 治疗要配合 ~

~ 饮食要节制 ~

~ 生活要规律 ~

~ 劳逸要结合 ~

~ 家庭要温馨 ~





Your Partner in Health Care

日本总部 尼普洛株式会社
日本国大阪市北区本庄西3-9-3

中国子公司 尼普洛贸易（上海）有限公司
上海市遵义路100号虹桥上海城B栋2001、15-16室 邮编：200051
电话：021-62370606 传真：021-62370186
<http://www.nipro-trading.com.cn>