

血液透析患者饮食护理

科学合理的饮食营养，是血液透析患者稳定病情、减少并发症、提高生活质量的关键。然而，不少患者因缺乏正确认知而陷入饮食误区，反而加重了身体负担。维持性血液透析患者的肾功能已基本丧失，无法正常排出体内多余水分、钾、磷及各类代谢废物。饮食不当不仅会加重肾脏的残余负担，还可能引发高钾血症、高磷血症、水肿、心力衰竭等严重并发症，甚至危及生命。面对患者“我到底能吃什么？不能吃什么？”的普遍困惑，本文详细梳理了血透患者日常饮食中的误区，并分享科学的饮食指南。

血透患者常见饮食误区

误区一：透析后要“大补”，多吃肉类、蛋类。

很多患者认为，血液透析会带走身体里的营养，所以透析后应多吃肉、多吃蛋，好好补一补。殊不知，透析患者虽然需要优质蛋白，但过量摄入会增加体内毒素堆积，增加身体负担，从而加重病情。因此，需要控制摄入量，维持性血液透析患者可结合自身理想

体重计算(特殊体型除外)，蛋白质的摄入量应为每天1.0~1.2克/公斤体重。例如，体重60公斤的患者，每日摄入优质蛋白控制在60~72克。

误区二：为了控水、控钾，完全不喝水、不吃水果。

还有不少患者为了严格控制水、钾的摄入，干脆一口水不喝，水果也完全不碰，这属于典型的过度控制，反而对身体有害。完全限水、禁食水果，易引发脱水、低钾、便秘及营养不良，甚至增加血栓性和低血压的风险。控水、控钾的核心在于精准计算，而非绝对禁止。透析患者(尤其是无尿患者)的每日饮水量=前一日尿量+500毫升(含汤、粥、水果中的水分)。水果可以吃，但要选择苹果、梨、草莓等低钾水果，每日食用量不超过200克；同时避免食用香蕉、橙子、柚子、杨桃等高钾水果。

误区三：低钠盐更健康，可以放心吃。

对于透析患者而言，这绝对不可取。低钠盐为钾盐，通常用氯化钾

替代部分氯化钠，导致其虽含钠量低，但含钾量高。透析患者排钾能力几乎为零，食用后易引发高钾血症、心律失常，甚至心脏骤停。因此，应严格禁止食用低钠盐。

误区四：只要不吃肉，就不会摄入磷。

还有患者认为，只要不吃肉就不会摄入磷，以此控制体内磷水平，这种想法也是错误的。磷的来源其实很多，并不仅限于肉类和动物内脏。我们日常食用的加工食品(如火腿、罐头、方便面、腌制食品)、坚果(如核桃、杏仁、花生)、蛋黄，以及部分乳制品，都含有大量的磷，因此，并非不吃肉就可以高枕无忧。

科学饮食指南：“123”原则

一、1类核心营养
优质动物蛋白：优先选择鸡蛋(每天1个，去蛋黄)、瘦肉(猪里脊、牛腱子)、鱼肉(草鱼、鲤鱼)、牛奶(低脂)。这些蛋白易吸收，代谢废物少，能补充身体所需营养，减少肾脏负担，严格限制植物蛋白摄入，少食豆制品、豆浆、豆

腐等食物。

二、2个严格控制：控钾、控磷

1.控钾：应避免高钾食物，如香蕉、柚子、杨桃、土豆、山药、菌菇、紫菜、坚果等。蔬菜建议先焯水、去汤后再炒，土豆可切片泡水1小时以上(期间换水2~3次)，以减少钾的含量。同时不喝菜汤、浓肉汤及鲜榨果汁。

2.控磷：应避免高磷食物(如加工食品、海鲜、动物内脏、蛋黄)。遵医嘱服用磷结合剂，以减少磷的吸收，每日磷摄入量应控制在800毫克以下。

三、3个重点注意：控水、低盐、规律进食

1.控水：透析间期体重增长不应超过干体重的5%，口渴时可含冰块、漱口，或吃酸糖刺激唾液分泌。避免一次性大量饮水，建议使用带刻度的杯子，小口慢饮。

2.低盐：每日盐摄入量应低于3克(约1个啤酒瓶盖量)。不吃咸菜、加工肉、重盐调味品等。烹饪以蒸、煮、炖、凉拌为主，多用葱、姜、蒜、醋、柠檬汁提味，减少对盐的依赖。

3.规律进食：三餐定时定量，不暴饮暴食。透析前1小时适量进食，避免空腹透析，透析后不要立即大量进补。

饮食护理的核心在于适量、对症、规律。只有避开误区、科学进食，才能减少并发症，提高生存质量。

(六安市中医院 郭勇)

在日常生活中，绝大多数人都听说过阑尾炎，并普遍认为它不是什么大病。然而，这种观点是错误的。对于阑尾炎患者而言，该病具有极高的危害性，若救治不及时，可引起阑尾化脓、穿孔等严重后果，甚至危及患者生命。接下来，本文将从病因、症状到护理预防，带大家全面了解阑尾炎。

什么是急性阑尾炎？

急性阑尾炎是外科的多发病、常见病，通常由阑尾感染、梗阻、胃肠道功能障碍等因素引起。若患者患病后未能及时接受有效治疗，极易诱发腹膜炎、阑尾穿孔等严重并发症，甚至危及生命。

如何判断是否需要就医？

一、出现典型症状时，要立即就医

1.转移性右下腹疼痛(最典型症状)
对于阑尾炎患者，患病早期会出现中上腹或脐周隐痛症状，与胃痛症状相似度较高，易被误认为是消化不良引起的腹痛；数小时后，疼痛逐渐转移，并于右下腹固定；如果腹痛6~8h内未缓解，或痛感加剧，要立即就医，以免延误病情。

2.伴随症状
阑尾炎患者患病后除产生腹痛症状外，还伴随一些其他症状，如低热、恶心呕吐、食欲不振、腹胀等。若患者出现此类症状，且同时伴有腹痛表现，也需考虑是否患有阑尾炎。若症状长时间未缓解，需及时就医。

二、特殊人群需警惕不典型症状

1.孕妇阑尾炎
随着孕周增加，阑尾位置会随之上移，因此患病后，患者腹痛可能出现在右上腹，压痛、反跳痛不明显，漏诊风险较高。对于孕妇而言，若出现腹痛伴随心悸、发热等症状时，需立即去医院就诊。

2.儿童阑尾炎
此类病症存在进展速度快、易穿孔等特征，且症状缺乏典型性，患儿可能出现持续哭闹、拒按腹部等表现。因此，在就医时机选择上，如果儿童出现不明原因腹痛且持续时间在2小时以上，或伴随低热症状，要立即到医院就诊。

3.老年阑尾炎
老年人若产生食欲下降、持续腹胀、低热等表现时，即便无明显腹痛表现，也需警惕阑尾炎，及时到医院诊断治疗。

阑尾炎的居家急救护理措施

对于无法确诊为阑尾炎的患者，要遵循“五禁”“四抗”原则。“五禁”：禁热敷、禁饮禁食、禁使用镇痛类药物、禁灌肠与禁止活动；“四抗”：抗感染、抗腹胀、抗体液失衡与抗休克。

1.卧床休息，保持半卧位，以缓解腹痛疼痛。

2.强化病情监测，留意腹痛位置、性质、持续时间、范围及伴随症状。若全腹部疼痛，腹部鼓胀，产生寒战等表现，则提示阑尾可能已经穿孔，病情严重，需立即就医。

3.取合适体位，如果患者腹痛强烈，可取左侧卧位，如此不仅可缓

阑尾炎的就诊时机与居家防护

解患者腹痛，还可避免因呕吐诱发误吸。未明确诊断前，切勿私自服用强效镇痛药物，以免掩盖病情，延误治疗。

4.维持呼吸道顺畅，及时送医。若患者已休克，需立即协助其取平卧位，头部稍低，做好口腔、鼻腔中异物与分泌物的清理工作。以维持患者呼吸顺畅，并立即拨打求救电话或快速送至医院。

如何预防阑尾炎？

一、做好饮食的管理

饥一顿饱一顿、暴饮暴食、进食速度快等均会造成肠胃负担加重，影响胃肠正常运转，增加阑尾炎发生风险。因此，我们在日常生活中需养成良好的饮食习惯，以减轻饮食因素对阑尾的影响。同时还可适量进食菠菜、芹菜等膳食纤维含量丰富的食物，以促进消化排便。

二、保持积极乐观的心态

悲伤烦恼、焦虑抑郁等负面情绪均会影响神经系统的平衡。受负面情绪影响，胃肠道会产生痉挛等症状，这会增加阑尾炎发生风险。因此，在日常生活中，需做好自身情绪调节，保持良好的精神状态。

三、控制体重

有研究表明，与正常体重人群相比，肥胖人群阑尾炎发生风险更高。因此，在阑尾炎预防中，需控制好体重，保持饮食结构均衡，适度运动。

四、养成良好的生活习惯

保持良好的生活、饮食习惯，餐后1小时内避免做剧烈运动，防止肠道蠕动异常诱发阑尾炎。早睡早起，适度锻炼，改善身体素质。

五、避免过量饮酒

大量饮酒会对人体肝脏、消化等系统造成严重影响。因此，在日常生活中，要避免过量饮酒，以降低阑尾炎发生风险。

(六安市中医院 陆伟玉)



公告

鸿路橘子洲小区全体业主：

我司现将鸿路橘子洲小区规划建设的物业用房(面积826.91平方米)、消防室(面积99.28平方米)、养老服务用房(面积506.79平方米)、公厕(面积49.52平方米)、配电房(面积97.41平方米)、架空层(面积489.85平方米)、非机动车库(面积917.16平方米)、门卫室(建筑面积30.32平方米)、垃圾站(面积105.60平方米)、公共配电房1#(362.01平方米)、2#(面积290.31平方米)、3#(面积274.23平方米)等公共配套设施，上述产权归鸿路橘子洲小区全体业主，无偿移交给小区全体业主委员会。特此公告

金寨县盛鸿置业有限公司

老年慢阻肺冬季养护防治手册

冬季慢阻肺高发的四大诱因

1.冷空气刺激：低温会使气道黏膜血管收缩，分泌物增加，加重气道阻塞，诱发咳嗽、喘息。
2.呼吸道感染：冬季流感、肺炎等呼吸道感染高发，病毒或细菌感染是慢阻肺急性加重的最常见原因。
3.室内空气污染：冬季门窗紧闭，通风不良，油烟、二手烟、煤炉取暖产生的烟雾等，会刺激气道，加重炎症。
4.活动减少：天气寒冷导致老年人户外活动减少，肺功能锻炼不足，呼吸肌力量下降，影响肺通气功能。

居家防护的五大关键措施

一、保暖防寒，避免冷空气刺激
1.外出防护：外出时需佩戴口罩、围巾，减少冷空气直接吸入。避免清晨或夜间低温时段长时间户外活动。
2.室内温度：保持室内温度在18~22℃，湿度50%~60%。使用加湿器时注意定期清洁，避免细菌滋生。

二、预防感染，筑牢呼吸道防线

1.接种疫苗：每年秋季接种流感疫苗，每5年接种肺炎球菌疫苗，降低感染风险。
2.勤洗手、戴口罩：避免去人群密

集场所，接触公共物品后及时洗手。家人感冒时注意隔离，防止交叉感染。

3.室内通风：每天开窗通风2~3次，每次30分钟，保持室内空气流通。

三、规范用药，切勿自行调整

1.坚持长期治疗：遵医嘱使用支气管扩张剂、吸入性糖皮质激素等药物，切勿因症状缓解而自行停药或减量。
2.正确使用吸入装置：需定期检查吸入器使用方法，确保药物有效到达肺部；如使用雾化器，注意清洁消毒。

四、适度锻炼，增强呼吸功能

1.呼吸训练：每天进行腹式呼吸、缩唇呼吸训练，增强膈肌力量，改善通气效率。
2.轻度运动：选择室内散步、太极拳等低强度运动，每次15~30分钟，每周3~5次，避免过度劳累。

五、饮食调理，提升免疫力

1.补充蛋白质：多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白，增强机体抵抗力。
2.多吃蔬果：摄入富含维生素C、维生素E的食物，如橙子、菠菜、坚果等，促进呼吸道黏膜修复。
3.避免刺激性食物：减少辛辣、油腻、过咸食物，避免加重咳嗽、痰咳。

急性加重的预警信号与应对

一、预警信号：当出现以下症状时，可能提示病情加重，需及时就医。

1.咳嗽、咳痰明显增多，痰液颜色变黄或变绿。

2.呼吸困难加重，活动后喘息明显。

3.出现发热、胸闷、意识模糊等状况。

二、应对措施

1.立即使用急救药物(如沙丁胺醇气雾剂)缓解症状。
2.保持坐位或半卧位，保持呼吸道通畅。
3.及时拨打120或前往医院就诊。

慢阻肺目前无法彻底治愈，但通过规范治疗(如使用支气管扩张剂、吸入性糖皮质激素)、呼吸康复训练(腹式呼吸、缩唇呼吸)和生活方式调整(适度运动、均衡饮食)，可有效缓解症状、延缓疾病进展。老年慢阻肺患者的防治需要长期坚持，家人应多关注患者的身体状况，帮助其养成良好的生活习惯。如出现病情变化，需及时就医，在医生指导下调整治疗方案。

(六安市中医院 马永山)



关爱未成年人

【给孩子一片畅游天地】