

老年高危不宜做血液透析

慢性肾衰竭血液透析的适应症有哪些？慢性肾衰竭血液透析安全吗？12月7日，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院肾内科副主任杨艳娜与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

慢性肾衰竭血液透析的适应症有5种

读者：慢性肾衰竭血液透析的适应症有哪些？

杨艳娜：(1)出现心力衰竭或尿毒症性心包炎；(2)难以控制的高磷血症，临床及X线检查发现软组织钙化；(3)严重的电解质紊乱或代谢性酸中毒，如 $K^+ \geq 6.5 \text{ mmol/L}$ ， $\text{CO}_2\text{-CP} \leq 13 \text{ mmol/L}$ ；(4)明显的水钠潴留，如高度浮肿和较高的血压；(5)严重的尿毒症症状，如恶心、呕吐、乏力等。

在有经验的血透中心治疗是相对安全的

读者：慢性肾衰竭血液透析安全吗？血液透析中会出现哪些并发症？

杨艳娜：血液透析发展到今天，在有经验的血透中心治疗是相对安全的，但是也会有一系列的并发症。

如：1、透析反应：透析时患者热源反应常始于透析后50~75分钟，患者畏寒不适、体温升高，头晕、头痛、恶心、呕吐；部分患者透前紧张。所以对症处理外应注意心理护理；在刚开始透析时透析时间宜短，逐渐过渡，第一次2小时左右，后逐渐延长，经1~2周诱导，可进入规律透析。

2、透析失衡综合征：可发生在透析结束前或透析后。主要症状有头痛、烦躁不安、恶心、呕吐、血压升高，严重者可出现视力模糊、震颤，甚至抽搐、昏迷而导致死亡。其病因尚未完全明了，初步认为是血透后患者血中代谢产物下降速度快，而肌酐、尿素氮等通过血脑屏障较缓慢，导致渗透压的不同，引起脑水肿、颅压升高，以及血液与脑脊液氯离子浓度差等引起的一系列中枢神经系统症状。其护理措施首先是安慰病人使之平静，卧床休息；其次建立静脉通路，静脉滴注葡萄糖、右旋



杨艳娜，硕士研究生，擅长肾小球疾病、慢性肾脏病、血液透析及并发症等相关疾病的诊治。

糖酐、新鲜血液等；再者予对症处理，如降颅压等。

3、心血管并发症：血透患者心血管主要并发症有心律失常、心包炎、心包填塞、心力衰竭、高血压、脑出血等。病人还可出现透析相关性低血压，可补充生理盐水、白蛋白、血浆等。

血液透析是有禁忌症的

读者：哪些尿毒症病人不适合血液透析？

杨艳娜：慢性肾衰竭终末期患者有的不适合血液透析，血液透析是有禁忌症的，如：1、老年高危，不合作的婴幼儿；2、由严重心脏病变导致的严重心衰或肺水肿；3、大手术后三天内，胃肠道严重活动性出血；4、恶性肿瘤晚期导致肾功能衰竭；5、肾病患者存在低血压或严重感染性休克；6、非容量依赖性高血压；7、颅内出血或颅高压；8、肾病患者同时并发有心功能不全或严重心律失常而不能耐受体外循环；9、患者本身存有未经控制的严重糖尿病；10、脑血管意外。

下周预告

如何判断宝宝智力发育是否滞后？除了母乳喂养外，宝宝还需要额外补充营养吗？下周五(12月14日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院(安徽省立医院)儿内科主治医师樊婷婷与读者交流。

樊婷婷，从事儿科临床及教学工作十余年，擅长新生儿危重症救治、早产儿的综合管理与出院后早期随访，尤其是超低出生体重和早产儿的系统管理及早期干预，儿童生长发育评价与指导、儿童营养评估。

□ 朱伟华 记者 马冰璐

一周病情

日常饮食应营养均衡 摄入过多或过少都不行

星报讯(屈澄皓 记者 马冰璐) 最近，因过度控制饮食，引发身体不适而就诊的老年市民增多。对此，安医大一附院营养科专家张宝提醒，老年人对膳食营养存在不少误区，例如，吃纯素食、抗拒油脂等，“日常饮食讲求营养均衡，摄入过多或过少都不行。”

“我血压、血脂都高，大鱼大肉不敢吃，只敢吃素。”家住合肥市绩溪路社区的王阿姨说，除此之外，她还尽量少吃油脂，“烧菜时，能不放油，就不放油。”对此，张宝表示，不少老年人存在类似误区，“鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分，因此，建议老年人尽量不要纯素食。”

此外，做饭做菜一滴油不放也是不对的。张宝建议，除了食物本身含有的脂肪外，老人每天烹调油摄入量以20~25克为宜，总脂肪每天平均60克左右是适宜的，过高过低均不利于健康。

食药安全在身边

问：药片过期怎么看？

答：如果药片出现变色、松散、粘连、糖衣开裂等改变，不仅会降低药效，有时还会出现毒副作用。

胶囊过期怎么看？胶囊如果出现发黏、破裂等现象，一般就是过期了。

大瓶液体药物过期怎么看？一般一次用不完，可能要保存一段时间再用。如果出现分层、沉淀、异味则可能是变质了，不可继续服用。

膏药等外用药物过期怎么看？膏药开封后容易挥发，味道变淡，药效会降低。因此，大家最好购买单独包装的膏药，如果买大包装的，应当注意封口。

若发现药物出现上述可疑变化，即使在包装盒上明确注明的“保质期”内，也不建议使用。

□ 石跃新 记者 王伟伟

好习惯+好心态+多运动=长寿

星报讯(记者 祁琳) 张怀宾是蚌埠人，今年93岁，性格豁达，他一生勤俭，对生活乐观向上，四世同堂营造和睦大家庭，而他与老伴尚玉珍相濡以沫，70年的婚姻令人感慨。

张怀宾与人相处，从不说东家道西家，“主动处理好邻里关系，营造良好睦邻气氛。”他常用这句话来勉励自己和家人。张怀宾一直热心社区公益活动，做些力所能及之事。

张怀宾现在已经93岁了，每天什么时间干什么事，生活起居特别有规律。他早上6时30分准时起床，中午休息1小时，晚上10时以前上床睡

觉。早晨起床后先把全身按摩一遍，接着在家门口锻炼身体，还能在卧室里做几个蹲立动作。问及张怀宾老人的长寿秘诀，老人开心地笑着说：老年人要选择适合自己的运动，并持之以恒，每天早晚运动2~3次，“好习惯+好心态+多运动”。

老人从不挑食、不贪食、不偏食，平时多素少荤七成饱，也不抽烟，高兴的时候会喝点酒，但不会贪杯。哪怕再爱吃的东西，也不能吃得过饱。张怀宾老人说，“知足常乐”心态好。尽量不要生气，有什么事情或想法就说出来，过后也不要放在心上。长期保持乐观心态和精神“松弛适度”，这很重要。

青春期心理健康不容忽视 家长应陪孩子迎接“成长”

星报讯(王永生 记者 马冰璐) 家住合肥市蜀山社区的晓晓正处于青春期，面对生理和心理上发生的变化，她有些手足无措。对此，合肥市一院心理咨询门诊专家姜彦芝提醒，青春期，孩子的心理健康不容忽视，这时候，家长要及时给予孩子关心，并帮助孩子调节心理，陪孩子一起迎接“成长”。

据统计，3成青少年在青春期到来时，会出现和晓晓一样的困扰。“青春期出现的生理、心理上的变化，会使孩子生活中出现较多的心理矛盾，这

时，家长应告诉孩子，青春期是人生的必经阶段，不必感到慌张，要从容面对这些变化。”姜彦芝表示，处于青春期的孩子一般比较懵懂敏感，因此，青春期心理健康不容忽视，家长要多多给予关心和指引。

“孩子自己也要学会调节心理，遇到挫折和失意时，要多向家人或好友倾诉；多培养一些兴趣爱好，多交朋友。”姜彦芝建议，青少年还可以多参加有益身心的运动。

寻医问诊

读者：我听说，手上长倒刺的话，不能撕拔扯咬，容易损伤皮肤，造成感染。该如何正确处理倒刺呢？

安医大四附院专家：正确的做法是先用温水浸泡有倒刺的手约5分钟，等指甲周围的皮肤变得柔软后，再用指甲钳或小剪刀在倒刺的根部将其剪掉即可。在剪除倒刺前，指甲钳或小剪刀可先用酒精消毒，倒刺在剪掉前与剪掉后也需涂上碘酒。如果倒刺周围发红或出现了化脓，则很可能是出现了感染，最好到医院就诊。

□ 付艳 记者 马冰璐