

定期透析后的常见并发症及应对策略

冯雪娇

大竹县人民医院肾内科 635100

【中图分类号】R459.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 08-109-01

定期透析是许多慢性肾功能衰竭患者维持生命的重要治疗方法。然而，在接受透析治疗时，患者也可能面临一些常见的并发症。这不仅让患者深感困扰，也让家属们忧心忡忡。本文旨在通俗易懂地介绍透析后的常见并发症及其应对策略，帮助患者和家属更好地面对和管理这些问题。

透析后，许多患者可能首先体验到的是疲劳和乏力。这种感觉可能源于透析过程中体液和电解质的快速波动。为了减轻疲劳感，患者应注意休息和保持规律的生活作息。同时，还可以通过合理的饮食调节，增加一些易于消化且富含蛋白质的食物，帮助身体更快恢复。

低血压是另一个常见的并发症，尤其在透析过程中。低血压可能导致晕眩、恶心甚至短暂的意识丧失。为预防低血压，建议患者在透析前避免大量进食或快速饮水，通过缓慢增加饮水量来逐步适应。此外，适当增加摄入含盐食物，配合医生的建议调整透析速度和液量，也能有效管理低血压。

透析患者还可能出现肌肉痉挛，尤其是在下肢。这种痉挛通常是由于电解质失衡引起的。患者可以在透析前后多进行一些温和的伸展运动，以放松肌肉。同时，服用富含钾、钙的食物，如香蕉、脱脂奶等，也有助于防止肌肉痉挛。如果症状持续或加剧，及时向医务人员报告非常重要，他们会根据具体情况调整透析方案或建议补充特定的电解质。

瘙痒是透析后较为普遍的皮肤问题。干燥、矿物质积聚以及透析导致的毒素排泄不完全是导致瘙痒的主要因素。患者可以通过保持皮肤清洁、使用保湿霜以及避免使用刺激性肥皂来减轻症状。另外，饮食中适当控制磷的摄入，如减少奶制品、豆类的摄入量，也可以有效缓解瘙痒症状。保持良好的皮肤护理习惯和定期复查，对预防和管理瘙痒非常关键。

透析过程中的心理变化也是容易被忽视的并发症。长期透析可能导致患者产生焦虑、抑郁等情绪问题，这不仅影响他们的生活质量，还可能负面影响治疗效果。为此，患者需保持积极的心态，家属也应多给予支持和理解。参加一些心理健康活动或咨询心理医生，都是非常有效的应对方式。

对于透析患者来说，饮食管理非常重要。高钾、高磷食物

需严格控制以避免电解质失衡带来的危害。建议患者遵循营养师的指导，制定专门的饮食计划，并定期进行营养评估。通过合理的饮食管理，不仅可以显著降低并发症的发生率，还能提升患者的生活质量。

感染是另一个需要高度重视的并发症，尤其是针对使用长期透析管道的患者。保持良好的个人卫生习惯，尤其是在透析过程中的清洁和消毒，是预防感染的重要措施。透析后避免接触不洁物品、定期更换敷料、及时处理任何感染迹象，这些都是非常实用的策略。此外，患者和家属也应对透析室的消毒和设备清洁提出高要求，以确保防控措施到位。

透析患者的心血管健康同样需要频繁关注。透析可能对心脏和血管造成一定的影响，如高血压或心脏衰竭。患者需定期监测血压、血脂等重要指标，并根据医生的建议，适时调整用药和治疗方案。通过综合管理，可以有效降低心血管并发症的风险。

长期以来，透析患者的生活质量一直是一个备受关注的课题。家属的支持和陪伴在这个过程中起到至关重要的作用。通过有效的沟通和关爱，家属能够帮助患者渡过心理难关，积极面对生活中的挑战。营造一个和谐、理解的家庭氛围，也是提升患者生活质量的关键因素。

接着谈及定期透析患者中常见的错误认知观念，了解并纠正这些误区也非常重要。一些患者误以为，通过透析就可以完全代谢废物，因此放松了饮食控制，认为只要有透析的“保护伞”，就可以随意进食，这种观点是极其危险的。事实上，透析只能部分代替肾脏的功能，过量的钾、磷和盐分依然会在体内积聚，导致严重的健康问题。另一个常见误区是，部分患者认为透析只是医生的事情，自己无需过多参与管理。这种想法大大削弱了治疗效果。真正成功的透析依赖于医生、护士和患者的共同努力，患者主动配合并监控自身症状，及时反馈给医务人员，才能确保治疗的高效和安全。一些家属可能错误认为透析过程是单一的体力消耗，不太注重患者的心理健康。其实，心理支持在透析治疗中同样至关重要，家属的理解和陪伴有助于增强患者的治疗信心。

(上接第 108 页)

• 适量运动: 适量运动有助于控制体重，增强身体免疫力，预防 2 型糖尿病。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车、游泳等。此外，进行 3-5 次/周的肌肉力量训练，可以增强身体耐力和肌肉力量。

• 控制体重: 肥胖是 2 型糖尿病的主要危险因素之一。保持健康的体重可以降低患 2 型糖尿病的风险。建议通过合理饮食和适量运动来控制体重，避免过度肥胖。

• 规律作息: 保持规律的作息时间可以减少身体应激反应，有助于预防 2 型糖尿病。建议每天保持充足的睡眠时间，避

免熬夜、长时间工作等不良生活习惯。

• 心理健康: 心理健康对身体健康的影响不容忽视。长期的精神压力、焦虑和抑郁等不良情绪可能导致体内分泌的紊乱，从而增加患 2 型糖尿病的风险。建议通过心理咨询、放松训练、社交活动等方式来缓解压力，保持心理健康。

• 家族遗传筛查: 对于有家族遗传史的人群，定期进行 2 型糖尿病筛查可以及时发现疾病，及早采取预防措施。建议定期进行血糖检测、体格检查等，以便及时了解自己的健康状况。