

血管通路那些事儿：了解一下做血透前要准备啥？

叶江

大竹县人民医院肾病内科 635100

【中图分类号】R459.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 08-116-01

当你或你家人第一次面对需要进行血液透析时，可能会感到一阵茫然。血液透析，这个看似复杂的医学术语，实际上是帮助肾脏完成过滤工作的过程。而在这个过程中，血管通路的建立和准备，就像是为一场重要的演出搭建舞台，确保一切顺利进行。那么，在正式“开演”前，我们需要做些什么准备呢？让我们一起来聊聊。

首先，了解血管通路的作用是关键。血液透析需要一个稳定的通道，让血液在机器和体内之间循环。这个通道就像是交通枢纽，必须畅通无阻。常见的血管通路有动静脉瘘、动静脉移植以及中心静脉导管。每种方式都有其独特的优势和适用场景，就像不同类型的交通工具，各有千秋。

动静脉瘘是最常见也是最推荐的血管通路类型。它通过手术将一条动脉和一条静脉直接连接，让静脉逐渐增大、变厚，适合多次穿刺。这种方式的好处在于耐用性强，感染风险低，维护起来相对简单。准备动静脉瘘，就像是在园艺中培育一株健康的植物，需要时间和耐心，但收获的果实却格外甜美。

对于动静脉瘘不适合的患者，动静脉移植是另一个选择。它使用人工血管连接动脉和静脉，提供一个可靠的通道。这种方法适用于血管条件较差的患者，虽然可能需要更多的护理，但它同样是一个稳固的选择。可以将其比作搭建一座坚固的桥梁，确保两岸之间的交通顺畅。

中心静脉导管则是临时性的血管通路，适用于急需透析或等待动静脉瘘成熟的情况。虽然它的使用时间较短，但在紧急情况下，它如同一条便捷的捷径，迅速解决问题。然而，这种方式的感染风险较高，需要更加严格的卫生管理。

在选择合适的血管通路类型之前，全面的健康评估是必不可少的。这包括详细的病史记录、血管状况检查以及整体健康状况的评估。就像准备一场演出前需要了解场地和设备情况，健康评估帮助医生和患者共同决定最适合的血管通路方案。

如果选择动静脉瘘或动静脉移植，手术前的准备尤为重要。这不仅仅是身体上的准备，还有心理上的调整。手术前，患

者需要进行一系列的检查，如血液检查、心电图等，确保身体状况适合手术。同时，遵循医生的指示，停止某些药物的使用，调整饮食习惯，以减少手术风险。

手术后，血管通路的护理至关重要。保持伤口的清洁，防止感染，是每位患者和家属需要牢记的事项。此外，适当的锻炼和按摩，有助于血管的成熟和功能的提升。正如一个舞台需要定期检查和维修，血管通路也需要持续的关爱和关注。

血液透析不仅是身体的挑战，更是心理的考验。面对长期的透析治疗，患者和家属可能会感到压力和焦虑。因此，心理支持和积极的心态至关重要。与家人和朋友的沟通，参与支持小组，甚至简单的自我调节，都能帮助患者更好地适应透析生活。记住，保持乐观的心态，如同在舞台上展现最好的自己，能够让整个过程更加顺利。

为了确保血管通路的稳定和透析的顺利，生活方式的调整是不可或缺的。这包括饮食的控制、适量的运动和良好的作息习惯。限制盐分和液体的摄入，有助于控制血压和减少体内积液；适度的运动，如散步或轻度的力量训练，能够增强体力，促进血液循环。良好的作息习惯，保证充足的睡眠，也是维持身体健康的重要因素。就像一场完美的演出需要和谐的背景音乐，良好的生活习惯为透析提供了坚实的基础。

在血液透析的过程中，家庭的支持扮演着不可或缺的角色。家人不仅是情感上的支柱，也是实际操作中的得力助手。从陪伴患者到协助日常护理，家庭的每一份力量都能让透析之路更加平坦。开放的沟通和理解，能够减少家庭成员之间的紧张，创造一个温馨和谐的环境，让患者感受到更多的关爱和支持。

在血液透析的过程中，难免会遇到各种各样的问题，如血管通路的堵塞、感染或其他并发症。面对这些挑战，灵活的应对和及时的处理至关重要。与医疗团队保持密切联系，定期进行复查和评估，能够及早发现问题，采取有效的措施解决。正如一场演出中可能出现的小插曲，及时调整和应对，能够保证整体演出的顺利进行。

(上接第 115 页)

以减少对呼吸道的刺激。保持室内空气清新对慢阻肺患者的健康非常重要。建议使用空气净化器去除空气中的污染物，并定期开窗通风，以保持室内空气新鲜。此外，避免在室内燃烧香薰、蜡烛等物品，以免产生有害气体刺激呼吸道。

3. 呼吸功能锻炼

呼吸功能锻炼可以帮助慢阻肺患者改善呼吸功能，提高生活质量。医护人员应向患者介绍呼吸功能锻炼的方法，如腹式呼吸、缩唇呼吸等。患者可在家中进行这些锻炼，每日坚持一定时间，逐渐增加强度和时长。

4. 营养支持

慢阻肺患者往往食欲不振，导致营养不良。慢阻肺患者需要注意饮食调理，以增强身体免疫力和改善呼吸功能，医护人员应指导患者合理安排饮食，保证营养均衡。建议多食用

高蛋白、低脂肪的食物，如鱼、瘦肉、蛋类、豆类等。同时，多食用富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，少量多餐，避免暴饮暴食，以免加重咳嗽和咳痰症状。

5. 预防感染

慢阻肺患者容易发生呼吸道感染，因此预防感染非常重要。医护人员应指导患者注意保暖，避免受凉感冒。对于长期卧床的患者，应定期翻身拍背，预防坠积性肺炎的发生。同时，患者应注意口腔卫生，定期刷牙漱口，以保持口腔清洁。

6. 适当运动

适当运动可以帮助慢阻肺患者增强身体免疫力、改善心肺功能和减轻症状。建议选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等。运动时要注意适量，避免剧烈运动引起呼吸困难和心悸等症状。