

过滤人生：不同透析方式大比拼，你该怎么选？

石馥瑛

四川省达州市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 (2025) 01-098-01

透析，被许多人称为“生活的滤镜”，对于那些肾功能不全的人来说，它是代替肾脏工作的一种方式。而在各种透析方式面前，患者常像是在美食节上的吃货，不知该如何选择。担心选错了，不仅滋味不好受，事后清理还麻烦。在这篇科普文中，我们将为透析选手们上一堂过滤人生的必修课，帮助你在选择透析方式时，心里有个谱。

血液透析与腹膜透析：“硬汉”与“柔士”的碰撞

首先出场的是两大主流透析方式：血液透析和腹膜透析。听名字好像很专业，其实就像两个风格完全不同的工匠。血液透析就像一个肌肉发达的硬汉，通过体外的“机器过滤”快速清理体内的废物和多余的液体。想象一下，身体就像是一个水库，而血液透析就是大型水泵，定时定量抽走体内的“泥沙”。它通常在医院或透析中心进行，每周需要几次，适合那些能接受固定安排并愿意与“硬核设备”打交道的患者。

腹膜透析则是一位“柔韧”的艺术家，它利用人体内的腹膜作为天然过滤器，清除体内多余的物质。这种方式灵活，可以在家中操作，好比家里养着一台定制的小型水净化系统。每天分多次进行，适合喜欢家庭环境或对“自我掌控”有特殊偏好的患者。

两种透析方式各有其璞玉未雕的魅力。血液透析对时间的控制和效率感是一绝，但对血流的冲击也较大，所以需要适应的时间和过程。而腹膜透析能提供更大的操作自主性，给患者带来不一样的生活节奏。

认识透析的误区：别让谣言乱了阵脚

谈到透析，误区和偏见就像影子，随处充斥在患者的生活中。首先，一些人误认为只要开始了某种透析，就无法更改。事实上，选择透析方法并非终身契约，患者的身体状况和生活需求可能会发生变化。这时候，与医生沟通，根据身体和生活状况调整透析方案是可行的。

还有人认为，腹膜透析较为“简单”，就等同于“小问题”，长期依赖会让病情“轻描淡写”。实际上，选择腹膜透析并不是逃避责任，而是出于对生活质量、经济状况等全面考虑的结果。腹膜透析需要患者持续的护理，因此学习和掌握技

能是非常重要的，有了这些支持，患者才能安心享受相对自由的生活。

至于血液透析，许多人认为它“依赖机器”，从而感到畏惧。其实，它是通过先进的设备帮助患者实现生命体征的相对稳定，而设备被家属或者患者逐渐熟悉，也就会感到不再神秘。所以，重要的是从自己的需求出发，选择适合自己的生活方式，而不是被表象遮蔽了眼睛。

生活的透析就是选择自己的节奏

除了前面提到的误区，还有一些常见的错误观点需要仔细甄别。比如，有些人认为透析时间越久，对身体的“磨损”就越大，于是刻意缩短时间或者减少频率。这实际上是对透析原理的误解。透析的重要作用在于清除体内堆积的代谢废物和多余水分，如果随意调整时间和频率，可能会引发身体代谢失衡，更不利于健康。

另一个常见误区是“透析后就不需要饮食控制了”。不少患者觉得透析能“清理一切”，因此在饮食上不加节制。但实际上，无论是血液透析还是腹膜透析，过滤效率都无法完全替代健康肾脏的功能，饮食管理仍然至关重要，尤其是盐分、钾、磷和液体的摄入，需要灵活调整。

消除这些误区，最重要的是和医务团队保持良好沟通，掌握正确的透析方式和生活护理技巧，帮助自己建立一个稳定的治疗和生活节奏。

当面对透析选择时，患者不仅需要理性思考，还可以用一种轻松的态度去看待它。毕竟，无论是血液透析还是腹膜透析，都是为了让患者在拥有更好生活质量的同时，找到自己的生命节奏。有的患者愿意在固定的时间享受到设备的精密和严谨，而有的则愿意在自家小天地中，享受生活的掌控感，这之间并无优劣之分。

透析之路，就像过滤人生中的一部分，为患者提供了一种观察生活的新视角。了解不同透析方式的特点，以及从中选择适合自己的生活方式，可能是健康管理中一个踏实的开始。而这个选择的过程，也可能是重新认识自我、调整生活的重要一步。

（上接第 97 页）

同时，减少高胆固醇、高脂肪和高盐食品的摄入。此外，要保持规律的进餐时间，避免暴饮暴食和过度饥饿。

• 适度运动：增强心血管功能的良方

适度的运动对心血管健康至关重要。您可以选择适合自己的运动项目，如慢跑、快走、游泳、瑜伽等，以增强心肺功能、提高代谢水平。在运动过程中，要遵循适度、规律的原则，避免剧烈运动和过度疲劳。同时，最好在专业人士的指导下进行运动，以确保运动安全和效果。

• 合理用药：远离不良嗜好，科学使用药物

预防急性心肌梗死，还要注意合理用药和生活习惯。首先，要戒烟限酒，避免过度疲劳和压力。其次，要根据医生建议，

科学使用药物，如阿司匹林、硝酸甘油等。同时，要了解药物的使用方法和注意事项，确保用药安全。

• 心理调适：保持积极心态，应对生活压力

心理健康对预防急性心肌梗死同样重要。要学会合理应对生活压力，保持积极乐观的心态。可以尝试放松身心的方法，如冥想、瑜伽、书法、听音乐等。同时，要避免孤立自己，多与家人、朋友交流，分享心情和困惑，以获得更多的情感支持和理解。

总之，急性心肌梗死是一种严重的医疗急症，了解其症状、治疗及护理方法，有助于更好地保护自己和他人的健康。我们应该重视急性心肌梗死的危害，并积极采取措施预防这一疾病的发生。