

透析治疗的那些误区，你中招了吗？——揭开肾病患者的常见误解

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】2095-9753 (2025) 02-096-01

透析治疗作为肾功能不全患者的主要治疗手段之一，却因为一些误解而让许多患者及其家属感到迷惑。为了帮助大家更好地了解透析治疗，这篇文章将揭示几个常见误区，助您科学认知，轻松应对。一起来看看，你是否也不小心“中招”了？

1 透析 = 靠机器活命？

许多人一听到透析，往往会感到恐慌，认为这意味着从此要依赖机器生活，其实不然。透析并不意味着生命从此只能“依赖机器”。事实上，透析是一种替代疗法，帮助因肾功能下降而无法自行处理废物和多余液体的身体完成这些工作。透析有两种主要形式：血液透析和腹膜透析，每一种都有其特定的机制和适用人群。通过透析，患者可以有效管理体内的电解质和液体平衡，从而改善生活质量。

透析后的生活并不是悲观的无尽期，相反，许多患者通过科学的安排仍然可以过上充实且有质量的生活。透析的目的在于改善身体状态，让您能够参与更广泛的活动，而不是限制。许多透析患者在充分调节生活节奏后，依然能从事工作、旅行，并享受家人朋友的陪伴。因此，透析治疗是疾病管理的一部分，而不是生活的全部。

2 饮食只要少吃盐？

肾病患者在饮食上确实需要特别注意，但如果你认为透析只是单纯“戒盐戒糖”那么就简单化了实际问题。透析患者的饮食需要综合考虑蛋白质、钾、磷等多种营养素的摄入平衡，而不仅仅是控制盐分。肾病患者可能需要根据透析的种类调整饮食策略。例如，有些患者需要增加优质蛋白的摄入，而有些则要严格限制。如果您对某种食物是否适合存在疑虑，不妨与营养师讨论，共同制定符合您健康状态的饮食计划。

在饮食管理方面，巧妙利用一些小技巧也能够提升生活质量。例如，可以通过使用天然香料如姜、蒜、柠檬等来提升食物风味，从而减少对盐的依赖；选择富含纤维的食物帮助维持胃肠功能；控制液体摄入量以防体液过剩等。科学调整，不仅是为了“活下去”，更是为了“活得好”。

3 透析就是无尽的限制吗？

透析疗法常被误解为给生活套上了一道“无形枷锁”，让患者感到生活受限、自由被剥夺。然而，透析并不意味着生活中的种种选择变得不可实现。虽然透析需要定期与机器

或特殊设备接触，但这并不完全等于限制活动。做好计划，您依然可以追逐梦想、探索世界。

许多患者通过灵活安排透析时间，你可以选择晚上透析后白天自由活动，或者利用家用透析设备在家进行，也可能通过与医生商讨调整治疗方案，来满足工作和社交需求。关键在于保持积极心态并主动与医护团队交流，分享您的计划和需求，以便在确保健康的同时，拥有一个积极而丰富的生活。

同时，不要忽视心理健康，面对透析带来的独特挑战时，心态调适也至关重要。参与患者互助小组，或通过心理辅导，坦诚与家人沟通，都有助于缓解心理负担，让自己焕发活力。透析确实会要求一定的规矩和习惯改变，但这并不是生活的终点，而是新的开始。

在透析的旅途中，学会看见生活中微小的乐趣，利用每一个机会创造快乐。这不仅是对患者个人的建议，更是给每一位关心他们的家属的温暖提醒。疾病管理需要知识作伴，但更需要温情相依。愿每一位患者，在科学积极地面对透析的同时，成就自己的精彩每一天。

4 透析会让你“精疲力尽”？

很多人认为，透析意味着持续的身体虚弱和精疲力尽，事实上，这种看法并不完全准确。透析初期，患者可能会感到疲劳和不适，但随着身体逐渐适应，这些症状通常会减轻或消失。透析期间的疲劳感往往与其他因素，如贫血、不良的饮食习惯或缺乏运动等有关，通过合理的健康管理，这些问题是可以缓解的。

采取措施改善整体健康状况，如保持均衡饮食、适度的体育锻炼以及良好的休息习惯，可以有效管理疲劳，并提升身体的适应能力。透析治疗并不应成为生活的包袱，科学的护理和积极的生活态度能让透析患者同样享受多彩的人生。

5 结语

正如我们看到的，透析治疗并不完全等同于限制和负担，了解并打破这些常见误区，有助于更清晰地面对与之共存的生活。抛开对透析的错误观念，关注如何通过科学方法改善健康，提升生活质量，是我们能给予每位肾病患者及其家属的支持。希望本文能帮助您更好地理解透析，以开放和乐观的心态面对未来的每一刻。

（上接第95页）

复缺失牙的形态和功能，患者可以自行摘戴的一种修复体。具有费用相对较低、便于洗刷清洁、牙体组织磨除少、易于修理等优点，但是还存在一些缺点，比如初戴时有异物感，有时会影响发音，引起恶心，咀嚼效率均不如固定义齿等。

5 关于牙齿美容

牙齿需要美容的原因一般包含，以前牙为主，与牙齿的

颜色有关（如一些神经坏死引起牙齿变色、发黄的老年性牙齿、四环素牙、氟斑牙、牙齿存在烟斑、茶渍以及自己感觉牙齿不够白）；对自己牙齿的排列、外形不满意者（如前牙排列不齐、轻度扭转、牙齿间隙、过小牙）。美容的步骤包含进行详细的检查、与就诊者沟通了解其具体要求，确定具体的治疗方案，根据制定的方案进行超声波洗牙、冷光美白、牙齿贴面或牙齿矫正等。