

# 局麻、全麻傻傻分不清？一文看懂麻醉方式的区别

□徐成飞 蚌埠市第三人民医院

手术时，麻醉是至关重要的一环。然而，对于局部麻醉(局麻)和全身麻醉(全麻)，许多患者并不清楚它们的区别。在得知手术需要麻醉时，人们往往会有各种疑问：“局麻和全麻哪种更安全？”“局麻会疼吗？”“全麻会影响记忆力吗？”针对这些问题，本文将为您详细讲解局麻和全麻的特点、适用场景以及安全性保障，帮助您对麻醉有一个全面的认识，从容面对手术。

## 局麻和全麻的基本概念

局部麻醉和全身麻醉是两种常见的麻醉方式，它们通过不同的作用机制为患者提供无痛的手术体验。局部麻醉是利用麻醉药物作用于身体的特定部位，使该区域的神经暂时失去传递疼痛的能力。常用的局麻方式包括表面麻醉、浸润麻醉、神经阻滞和椎管内麻醉(如腰麻和硬膜外麻醉)。局麻的一个重要特点是患者术中意识清醒，可以与医护人员沟通。全身麻醉则是通过静脉注射或吸入麻醉药物，使患者进入类似深度睡眠的状态，在整个手术过程中完全没有意识。全麻的特点是作用范围广，适用性强，尤其适用于时间较长或需要完全放松肌肉的手术。

## 局麻和全麻的适用场景

选择局麻还是全麻，通常由手术类型、手术范围以及患者的身体状况共同决定。

局部麻醉多用于小范围的手术或

诊疗操作，尤其是那些不需要切开深部组织的手术。例如，拔牙、皮肤缝合、腱鞘炎治疗以及部分四肢手术等都是局麻的常见适用场景。此外，局麻在产科领域也有重要应用，如硬膜外麻醉被广泛用于分娩镇痛和剖宫产。局麻的另一个优点是，它可以避免全麻对呼吸、循环等系统的影响，因此常用于高龄患者或心肺功能较差的患者。

全身麻醉则适用于需要大范围操作或长时间进行的手术。例如，腹腔镜胆囊切除术、胃肠手术、心脏手术和神经外科手术通常需要全麻。此外，某些特殊人群如儿童，由于不能配合医生完成手术操作，也需要采用全麻。全麻的另一个重要应用场景是某些患者对局麻有强烈恐惧心理或局麻效果不足的情况下。

## 局麻与全麻的优势与局限

局麻和全麻各有优势，也各自存在一定的局限性。局麻的优势主要体现在术后恢复快、对全身影响小、患者术中意识清醒，能够配合医生完成操作。例如，在分娩过程中，硬膜外麻醉可以有效缓解产时的阵痛，同时不影响分娩的意识，使其可以在清醒状态下完成分娩并第一时间与新生儿建立亲密接触。然而，局麻也有局限性，比如不适用于大范围或深部的

手术，而且部分患者可能在清醒状态下感到紧张不安，影响手术效果。

全麻的最大优势在于能够让患者完全无痛且无意识，从而避免手术

中可能引发的不适感或心理压力。这对于某些需要精准操作的复杂手术尤为重要，如脑外科手术和心脏手术。同时，全麻还可以通过肌肉松弛剂完全放松患者的肌肉，为外科医生创造更有利的手术条件。然而，全麻的术后恢复时间通常较长，部分患者可能会出现恶心、呕吐或头晕等不适反应。尽管如此，现代麻醉技术的发展已经使这些副作用大大减少。

## 麻醉的安全性如何保障？

无论是局麻还是全麻，患者最关心的往往是麻醉的安全性。事实上，现代麻醉技术的发展已经使麻醉的风险降到极低水平。麻醉医生作为专科医生，不仅负责术中麻醉的实施，还对患者的术前评估、术中监护和术后恢复进行全程管理，为患者提供全面的安全保障。

在术前，麻醉医生会对患者进行详细的评估，包括既往病史、过敏史、心肺功能检查和必要的实验室检查。通过这些评估，医生可以为每位患者制定最适合的麻醉方案。在手术过程中，麻醉医生会通过先进的监测设备，实时监测患者的心率、血压、血氧饱和度等生命体征，并根据手术进展调整麻醉深度和药物剂量。一旦出现异常情况，麻醉医生能够迅速采取措

施，确保患者安全。此外，术后恢复阶段，患者通常会被安置在恢复室接受监护，麻醉医生会密切观察患者的生命体征，并及时处理可能出现的

术后不适反应。

## 常见疑问解答

许多患者对麻醉存有疑虑，例如“全麻会不会醒不过来？”“麻醉会不会影响记忆力？”对此，医学研究和临床实践表明，现代麻醉药物的代谢迅速，麻醉医生能够精准控制用药剂量，确保患者术后顺利苏醒。麻醉相关的意外发生率极低，远低于手术本身的风险。至于术后短暂的记忆力减退或头晕，这通常是麻醉药物代谢的正常反应，随着时间推移会自行消失。对于老年患者，麻醉医生会特别注意药物选择和剂量控制，以尽量减少术后认知功能的影响。

## 总结

局麻和全麻各有特点，选择哪种麻醉方式取决于手术类型和患者的具体情况。现代麻醉学的发展使得手术无痛、安全成为可能，而麻醉医生的专业守护更是让麻醉风险降到极低水平。无论您需要接受哪种麻醉方式，都可以放心地将手术交给麻醉团队。在术前积极配合医生的评估和建议，了解自身情况与手术需求，保持良好的心理状态，您便能安心迎接手术

的顺利进行。局麻或全麻并不可怕，它们只是为手术提供舒适体验的不同方式。在麻醉医生的专业保障下，无论您进行小手术还是复杂的大手术，都能获得安全、无痛的治疗体验，真正做到“无痛手术不再遥远”。

## 帕金森病患者 在日常生活中应注意哪些饮食建议？

□江金华 潜山市立医院神经内科

帕金森病也被称作震颤麻痹，属于临床较为多见的老年神经系统退行性疾病，患者可出现静止性震颤、运动缓慢、肌强直、姿势平衡障碍等表现，同时伴随便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、自主神经功能障碍、精神障碍、认知障碍等非运动表现。对于帕金森病患者来讲，在日常生活中要注重饮食，才能保持良好的健康水平，配合临床治疗，控制病情的发展。本文将为大家介绍帕金森病患者在日常生活中的饮食注意事项。

### 一、帕金森病的日常饮食原则

#### 饮食丰富

帕金森病患者要保持饮食丰富，每日可多食用蛋白质、维生素、矿物质丰富的食物，以便保持健康水平，提高患者自身的免疫力，降低疾病的危害。

#### 少食多餐

因在帕金森病的影响下，患者的消化功能下降，应保持少食多餐的饮食原则，降低胃肠压力，提高食物营养的吸收率。

#### 减少刺激性食物

为控制帕金森病的发展，患者要减少刺激性食物的摄入，例如辛辣、油腻、生冷等食物，以免引发其他并发症，影响患者的生活质量。

### 二、帕金森病患者建议的食物类型

#### 优质蛋白质

帕金森病患者要注重日常优质蛋白的摄入，才能确保肌肉力量与肌肉基本功能，改善自身的肌肉震颤、肌肉僵硬等不适症状，为手术提供舒适体验的不同方式。在麻醉医生的专业保障下，无论您进行小手术还是复杂的大手术，都能获得安全、无痛的治疗体验，真正做到“无痛手术不再遥远”。

#### 肉类蛋白

例如牛肉、鸡肉、猪肉等，这些肉类有丰富的蛋白质，能够为患者提供人体所需的氨基酸物质，加快身体机能的恢复。

豆制品蛋白：例如豆腐、豆浆、豆干等，这些豆制品有丰富的蛋白质，便于人体消化吸收，建议帕金森病患者合理摄入。

#### 奶制品蛋白

例如牛奶、酸奶、奶酪等，这些奶制品含有钙元素、蛋白质，能够保持骨骼健康。

#### 新鲜的蔬菜与水果

新鲜的蔬菜与水果因有丰富的维生素、矿物质、纤维素，能够预防便秘，改善帕金森病患者的不适症状，提高患者的健康水平。

纤维素丰富的蔬菜：例如芹菜、菠菜、西兰花等，这些蔬菜有许多纤维素，能够加快肠道蠕动，改善帕金森病患者的便秘症状。

胡萝卜素丰富的蔬菜：例如胡萝卜、南瓜等，这些蔬菜富含胡萝卜素，能够保护帕金森病患者的视力，提高患者的免疫能力。

维生素C丰富的水果：例如柑橘、草

## HIV 感染有哪些早期迹象，如何进行检测与治疗？

□袁倩倩 安徽理工大学第一附属医院感染科

HIV 感染是临床常见的传染性疾病之一，其具有极强的破坏性，现已得到全世界范围内的广泛关注。对于早期 HIV 感染而言，其主要是从血浆中的 HIV-1 抗体转阳，直至病毒载量下降，并维持在一个相对平稳的阶段，由于该疾病存在窗口期，因此导致早期 HIV 感染的漏诊率增加，且根据其不同窗口期，检测和治疗方法均存在明显差异，基于此，应对该疾病的早期迹象尽快查明，并对检测和

治疗策略进行优化处理，从而实现早发现、早预防、早治疗的目的。下面为大家介绍 HIV 感染的早期迹象，以及合理的检测和治疗方法。

### 一、HIV 感染的早期迹象

#### 淋巴结肿大

约有 55%–100% 的感染人群会出现该症状，特别对于高危人群而言，若出现不明原因的淋巴结肿大，考虑为艾滋病病毒感染；淋巴结肿大常常发生在人体颌下、颈后，且质硬，不融合，偶尔存在压痛感，不会引起表面皮肤

的改变，且肿大的程度与抗体滴度的高低存在密切关联性。

#### 全身症状

一旦被感染，会出现反复低热现象，与此同时伴有乏力、消瘦、寒战表现，且体重下降，继而出现极度嗜睡无力症状，无法完成日常的体力

活动；另外，部分患者还会出现慢性腹泻症状，且往往存在不明原因的体重减轻、腹泻和发热，约有 80% 以上的病人存在以上症状或体征。

### 各种感染

除以上全身和部分症状外，患者还出现复发性或特殊性的致命性感染，当病情反复发作时，会导致病情进展加速，还会使疾病进入典型的艾滋病期；约有 50% 以上存在脚癣，且一般为单侧，在腹股沟和腋窝位置，也常出现葡萄球菌感染，在生殖器、口腔黏膜和肛周，常伴有寻常疣和尖锐湿疣；感染口腔白色念珠菌的比例也较高，主要以口腔黏膜糜烂、存在乳酪状覆盖物和充血作为临床表现。

### 皮肤损害

皮肤黏膜作为最容易受到损害的部位之一，多数病人的首发症状是皮肤损害，在临床具有多样化的表现，比如尖锐湿疣、接触性湿疣、荨麻疹、皮疹以及全身瘙痒等，特别对于卡波济氏肉瘤的皮肤改变，其特征最为明显。

### 二、检测方法

随着临床对于 HIV 感染的检测方法不断更新，在 2020 年，全国艾滋病检测技术规范中通过对抗体检测流程进行优化，并对不确定的随访要求进行合理的改善，认为需要重视核

酸检测的重要性，特别对于早期疑似病例，可进行核酸检测，或在 2 周–4 周后接受随访，并以核酸定量检测作为诊断依据，需要检测值应在 5000 拷贝以上。HIV 抗体检测是诊断 HIV 感染的金标准，同时也是筛查感染的重要手段，首先是初筛、再进行确认，而 HIV 抗原检测以及核酸检测，均能使患者的窗口期得以缩短，也是确诊的辅助方法。

HIV 抗体筛查：可选择患者的血浆、干血斑、尿液、组织液、血液等作为检测样本，检测方法可选择化学发光或免疫荧光实验、明胶颗粒凝集实验、酶联免疫吸附试验、免疫层析试验等。

HIV 抗原和核酸检测：HIV 核酸作为感染后最早检出的，其次为 P24 抗原，最后为 HIV 抗体，当机体发生感染后，在机体产生抗体的这段时间，被称之为窗口期，一般在感染后的 2 周–12 周，因此选择抗体检测，能在患者窗口期检出疾病，但一般呈现阴性结果；而 HIV 抗原和核酸检测，能使窗口期得以缩短，对于感染时间在 2 周内的人群，可进行及时筛查。抗原检测一般以 CLIA 和 ELISA 法进行检测；对于核酸检测，一般选择第四代试剂与其进行结合，尤其对于高危人群的筛查，能使阳性筛查率

大幅提升。

### 三、治疗

从抗反转录病毒方案来看，对于初治病人而言，首选基于整合酶抑制剂作为主要的治疗方案，目前临床常用的整合酶抑制剂包括多种，如拉替拉韦、埃替拉韦、多替拉韦，其中多替拉韦具有较高的耐药屏障；而在核苷类反转录酶抑制剂中，TAF 逐渐替代了 TDF，且 TAF 的使用剂量小，对于人体骨和肾脏所产生的毒性非常轻微。

总之，艾滋病从以往的不治之症，已经转变为慢性病类型，通过早期启动相应的治疗，能使死亡率得以下降，还可延缓疾病的进展，重建机体的免疫功能，还可发挥病毒学抑制作用，使得病毒学失败和耐药的发生风险得以下降。除此之外，早期治疗能使患者治疗依从性得到提升，使失访率明显下降。根据 2018 年修订的相关指南中，取消了 CD4 细胞阈值的，并且向 HIV 感染人群免费提供抗反转录病毒药物，基于该情况，不仅需要加大资源的投入，与此同时还需要将基础设施、人力资源、后勤管理、药品管理的持续供应能力提高。重视患者的心理疏导工作，做好病情的全程管理，将患者就医依从性提升，使得患者接受治疗的同时，能获得更多的关心和照护。

## 无痛胃肠镜麻醉苏醒后，那些你必须知道的护理细节

□徐艳 马鞍山市人民医院麻醉复苏室

在无痛胃肠镜检查后的麻醉苏醒阶段，这一时期对于患者的全面恢复至关重要。适当的护理可以有效减少患者不适感，并促进其身体机能尽快恢复正常。接下来，我们将深入探讨无痛胃肠镜麻醉苏醒后应当关注的护理细节，以确保您或您的亲人能安全舒适地度过这一重要阶段，加速康复进程。

### 1. 关注生命体征

在麻醉苏醒的早期阶段，需要密切关注血压、心率和呼吸频率等体征指标，这是因为麻醉药物可能会对人体心血管系统及呼吸功能造成一定影响。此外，还需重视评估患者意识恢复情况，确保其能够清醒且准确回应基本问题，如确认自己的姓名、今天是几月几日等。这样做不仅有助于保证患者安全，也能够有效验证麻醉效果是否完全消退。

### 2. 调整饮食

在完成无痛胃肠镜检查后的两个小时之内，建议您避免饮水和进食，以防咽部麻醉药物尚未完全失效，分泌物误入气管导致呛咳或吸入性肺炎。待两个小时之后，可以开始饮用温凉的开水。待四个小时之后，可以逐渐进食流质食物，如米汤或者面汤，并逐步过渡到半流食，如稀粥、面片汤或者稀软的鸡蛋羹等。若无特殊不适，通常在检查后第二天方可恢复正常饮食。如果在检查过程中进行了息肉摘除或其他内镜下治疗，应根

据手术范围和医生的具体指示，从流质食物开始，逐步过渡到少渣的半流食。随着胃肠道功能的恢复，可以逐渐恢复正常饮食，并考虑摄入含有益生菌的食物，如酸奶和其他有益食品，以帮助恢复肠道微生物群的平衡。同时，应避免食用油腻、辛辣和难以消化的食物，如油炸食物、辣椒以及高脂肪肉类，以免刺激胃肠道。

### 3. 多注意休息

麻醉后，您可能会感到一段时间的身体虚弱，因此充分休息是恢复的关键。建议您至少安排一天的休息时间，避免剧烈运动和重体力劳动，以促进身体恢复。在麻醉后的一天之内，不宜驾驶或者操作机械设备，以免因反应迟缓而引发意外。此外，保持舒适的体位同样重要，如半卧位或者坐姿均可以帮助缓解腹部压力。记得定时改变姿势，防止长时间不动导致压疮。这些指导内容适用于大多数患者，但每个人的恢复进程不同，可及时联系专业的医护人员，获取个性化的建议与支持。

### 4. 监测不良反应

麻醉苏醒期间，应当密切关注可能出现的任何不良反应。呕吐、恶心是较为常见的麻醉不良反应，当症状较轻时可以不采取特别的治疗措施，但如果这些症状频繁或者变得严重，需要及时通知医护人员。此外，检查过程中向胃肠道充气可能会导致暂时性的腹胀或者轻度不适。如果这

种不适感加重或者持续不减，应及时寻求医生帮助。随着麻醉药物效果的逐渐消退，您可能会感到短暂的头晕和乏力。这种情况下，不应急于起身活动，而应在床上适当休息，直到感觉稳定。对于所有上述情况，保持警觉并根据实际状况采取适当的应对措施至关重要。若出现任何影响或者令人担忧的症状，及时与医疗团队沟通是确保安全恢复的关键。

### 5. 遵循医嘱

在无痛胃肠镜检查后，医生将依据您的具体情况制订相应的护理、康复计划。您应严格遵守医生的指示，按时服用药物，并定时接受复查和随访。此外，若有任何疑问或担心的问题或者疑虑，都可以随时向医生咨询，确保能够有效地管理自身的健康状况。

### 6. 戒烟限酒

为加速胃肠道康复，完成无痛胃肠镜检查后应考虑戒烟和限制酒精摄入。烟草中的有害成分会刺激胃黏膜，增加胃酸分泌，可能引发或加剧胃部疾病，还可能削弱免疫系统，影响伤口愈合。因此，建议患者在术后至少一个月内完全避免吸烟。酒精同样具有刺激性，可能会引起胃炎或加重胃溃疡，并且与某些药物相互作用可能导致副作用增强。所以在恢复期间，最好避免饮酒。如果确实有需要，应在医生的指导下进行，并严格控制摄入量。

### 7. 调整心态

检查后的心态调整同样不可忽视。无痛胃肠镜检查后，可能会因为检查结果或者身体上的不适而感到焦虑或者担忧。这种心理反应是正常的，但如果不加

### 8. 出院随访

根据检查结果和医生的专业建议，您可能需要安排后续的复查或接受进一步的治疗。这一过程对于病情的有效管理和及时监控至关重要，有助于早期发现任何潜在的问题并采取相应的干预措施。因此，您应当严格遵循医生的指示，及时预约复查，并在日常生活中密切关注身体的变化。

通过综合运用上述护理细节，不仅能够更快地恢复身体健康，还能增强心理韧性，迎接更加美好的生活。希望每位接受无痛胃肠镜检查的患者都能在专业医护人员的指导下，重拾健康的活力。



血液透析患者因肾脏功能衰竭，无法排除体内代谢产物和多余液体，故而需要依靠一种被称为“人工肾”“透析器”的设备来完成这一自然过程。通过该设备的帮助，可以在体外实现物质的过滤与交换，有效移除身体在日常新陈代谢过程中产生的毒素及过量的水分，从而将体内的化学平衡和液体水平维持在健康范围内。容量失衡在血液透析患者中十分普遍，会导致一系列复杂的生理互动，对患者的预后形成不良影响。本文简述血透容量管理的重要性，探讨加强血透容量管理的策略，以期为提高透析患者的生活质量提供助力。

### 1. 血透容量管理的重要性

有研究表明，46%–76% 的维持性血液透析患者会出现容量超负荷。容量超负荷是此类患者群体中一个普遍存在的问题，大幅增加了心血管事件的风险。若血液透析患者在透析间期发生容量超负荷，可能引发高血压、心衰、心律失常等病症。长时间的容量超负荷是影响血液透析患者的生存率的独立风险因素，做好血透容量管理是血液透析患者提升长期存活率的关键要素之一。每个患者的液体平衡需求都是独特的，根据个人情况制订的容量管理计划能够更好地适应不同患者的需求，提供更个性化的医疗服务。

### 2. 血透容量管理的目的

血液透析患者进行血透容量管理的根本目的为干体重，即患者在接受透析治疗前，体内水分达到平衡状态——既没有多余的液体积累，也不处于脱水状态时的体重。此时，患者通常会感到舒适，身体的各项机能也处于较为理想的状态。这一体重指标是每位患者个性化设置的，旨在确保患者在透析治疗期间和之后能够维持最佳的健康状况和生活质量。

### 3. 加强血透容量管理的策略

#### 3.1 重视体重

透析患者宜备有一台体重秤，并逐渐养成每日定时称重的习惯，建议每天早晨和晚上各称一次。为了确保数据的准确性，最好在相同的时间、使用同一台体重秤，并穿着相同的衣物进行称重。通过这种方式，患者可以清楚地掌握自己体重的变化情况，及时了解体内液体的增减，从而更好地管理自身的健康状况。此种日常监测有助于患者对体重增加保持警觉，做到心中有数，以便适时调整饮食和液体摄入，配合医疗团队优化

#### 3.2 控制水分的摄入

为了更好地控制水分的摄入，血液透析患者可采取以下措施：第一，准备专用工具。使用带有刻度标记的水杯和笔记本。每次饮水时，利用有刻度的水杯精确测量并记录下水用的水量，以便准确跟踪每日的液体摄入量。第二，计算与分配饮水量。根据 15ml/(kg·d) 的标准来估算每日适宜的饮水量，并将这个总量合理分配到一天中的多个时段，建议分多次慢慢小口饮用，以帮助身体更好地适应和处理这些液体。第三，缓解口渴的小技巧。对于感到极度口渴的患者，可尝试含一小片柠檬或嚼一小块无糖口香糖来刺激唾液分泌，这不仅能增加口腔湿润感，还能有效减轻口渴的感觉。第四，冰镇漱口液。用冰镇的冷水进行漱口可有效缓解口渴。冷感能够提供即时的舒缓效果，且不会增加实际的液体摄入量。第五，少食用含水量多的食物，如汤、稀粥、西瓜等。

#### 3.3 合理用药

对于血液透析患者而言，保持透析间期的容量平衡尤为重要。合理使用降压药、利尿剂等药物，能够更有效地管理患者的体液状态和血压，从而提高透析治疗的安全性和效果。在选择降压药时，应考虑其是否容易在透析过程中被清除，优先选用不易被透析影响的药物。

#### 3.4 减少盐的摄入

想要减少盐的摄入，血液透析患者可采取以下措施：第一，减少直接盐分添加。透析患者可以尝试用少量盐来蘸食，而不是在烹饪过程中加入大量盐分。这种方法可以在不显著增加总盐量的情况下提升食物的味道。第二，延迟加盐。在烹饪时不加盐，而是在食物上桌后根据个人口味适量撒入一点盐。这样不仅能够最大限度地感受到盐味，还能有效控制总体盐摄入量。第三，精确测量盐量。使用带有刻度的盐勺来精确控制每次使用的盐量，确保不会超过推荐的标准。第四，探索替代调味方式。利用酸、甜、辣等其他风味的调料来丰富菜肴的味道，减少对调味的依赖。第五，限制加工食品和外出就餐。尽量减少在外就餐或订购外卖，并少食用腌制食品。自己在家做饭时更容易掌控食材的新鲜度和调味品

的使用量，从而更好地管理盐分摄入。

抗氧化物质丰富的水果：例如蓝莓、黑莓等浆果类水果，这些水果有许多抗氧化物质，能够对抗自由基受损，加强神经细胞功能的保护。

钾元素丰富的水果：例如香蕉，富含丰富的钾元素，能够预防心血管疾病的发生。

#### 纤维素丰富的食物

由于帕金森病会影响人体消化功能，使患者出现便秘症状，在日常饮食中，患者食用纤维素丰富的食物，能够改善便秘症状，控制病情的发展。

全谷物类食物：例如全麦面包、糙米、燕麦等，这些谷物中含有丰富的膳食纤维，能够加快人体肠道蠕动。

豆类食物：例如黑豆、红豆、绿豆等，这些豆类有丰富的蛋白质与膳食纤维，能够增强帕金森病患者的消化功能。

坚果类食物：例如核桃、榛子、杏仁等，这些食物有许多健康脂肪、膳食纤维，能够提高帕金森病患者的肠道健康水平。

### 三、饮食注意要点

#### 控制高脂肪食物摄入

对于帕金森病患者来讲，应减少油炸、肥肉等高脂肪食物的摄入，高脂肪食物不但能使患者的胃肠负担加重，还不利于药物的吸收与代谢，使病情进一步发展。

#### 控制盐分摄入

帕金森病患者也要注重日常盐分的摄入，调节自身的血压水平，缓解水肿症状。临床建议每日盐分摄入量不超过 6 克，应减少日常腌制食物、酱油等高盐食物的摄入。

#### 减少刺激性食物摄入

帕金森病患者也要减少刺激性食物

的摄入，例如辣椒、芥末、洋葱等，这些食物容易对人体神经系统起到刺激性作用，导致病情进一步发展。

#### 关注药物和食物的相互作用

帕金森病患者在接受药物治疗时，也要关注药物与食物的相互作用，一部分药物容易和食物成分产生反应，对药物的治疗效果带来不利影响，引发不良反应。为此，在服药前，建议患者咨询临床医师，掌握药物与食物的相互作用，保障用药安全。

综上所述，在日常生活中，帕金森病患者要养成良好的饮食习惯，才能调节自身的健康水平，强化治疗效果。通过遵循少食多餐、营养丰富、减少刺激性食物

## 解密血透容量管理 助力透析患者高质量生活

□许海霞 庐江县中医院血液透析科

治疗方案。

### 3.2 控制水分的摄入

为了更好地控制水分的摄入，血液透析患者可采取以下措施：第一，准备专用工具。使用带有刻度标记的水杯和笔记本。每次饮水时，利用有刻度的水杯精确测量并记录下水用的水量，以便准确跟踪每日的液体摄入量。第二，计算与分配饮水量。根据 15ml/(kg·d) 的标准来估算每日适宜的饮水量，并将这个总量合理分配到一天中的多个时段，建议分多次慢慢小口饮用，以帮助身体更好地适应和处理这些液体。第三，缓解口渴的小技巧。对于感到极度口渴的患者，可尝试含一小片柠檬或嚼一小块无糖口香糖来刺激唾液分泌，这不仅能增加口腔湿润感，还能有效减轻口渴的感觉。第四，冰镇漱口液。用冰镇的冷水进行漱口可有效缓解口渴。冷感能够提供即时的舒缓效果，且不会增加实际的液体摄入量。第五，少食用含水量多的食物，如汤、稀粥、西瓜等。

### 3.3 合理用药

对于血液透析患者而言，保持透析间期的容量平衡尤为重要。合理使用降压药、利尿剂等药物，能够更有效地管理患者的体液状态和血压，从而提高透析治疗的安全性和效果。在选择降压药时，应考虑其是否容易在透析过程中被清除，优先选用不易被透析影响的药物。

### 3.4 减少盐的摄入

想要减少盐的摄入，血液透析患者可采取以下措施：第一，减少直接盐分添加。透析患者可以尝试用少量盐来蘸食，而不是在烹饪过程中加入大量盐分。这种方法可以在不显著增加总盐量的情况下提升食物的味道。第二，延迟加盐。在烹饪时不加盐，而是在食物上桌后根据个人口味适量撒入一点盐。这样不仅能够最大限度地感受到盐味，还能有效控制总体盐摄入量。第三，精确测量盐量。使用带有刻度的盐勺来精确控制每次使用的盐量，确保不会超过推荐的标准。第四，探索替代调味方式。利用酸、甜、辣等其他风味的调料来丰富菜肴的味道，减少对调味的依赖。第五，限制加工食品和外出就餐。尽量减少在外就餐或订购外卖，并少食用腌制食品。自己在家做饭时更容易掌控食材的新鲜度和调味品