如何有效减少止痛药的依赖？

□王春霞 安徽省庐江县人民医院药学部

日常生活中，我们经常会遇到各种疼痛，如头痛、牙痛、关节痛等，止痛药成为缓解这些疼痛的常见选择。但长期滥用止痛药可能会导致药物依赖，给身心健康带来严重影响。那么，如何有效减少止痛药的依赖呢？以下是一些科学且实用的方法。

一、了解止痛药及其成瘾性

止痛药主要分为两大类：一类是非甾体抗炎药（NSAIDs），如阿司匹林、布洛芬等，这类药物主要通过抑制体内炎症介质合成，发挥止痛、消炎作用，适用于轻度至中度疼痛，且不具有成瘾性；另一类是作用于中枢神经系统的阿片类止痛药，如吗啡、芬太尼等，这类药物通过激活中枢神经系统阿片受体，发挥强效止痛作用，但具有成瘾性，需严格遵医嘱使用。

二、逐步调整用药方式

逐渐减少剂量：患者需要在医生的指导下逐渐减少止痛药的剂量，避免突然停药导致的戒断反应。逐步减量可以让身体逐渐适应没有药物的状态，减少戒断症状的发生。

按疗程规律服用：止痛药的作用时间因药物在体内的代谢情况有差异而不同，规律服药可以保证血药浓度维持在有效范围，保证疼痛能够被连续缓解。若等出现疼痛再服药，不仅会导致患者忍受不必要的痛苦，还可能导致耐药。

三、改变生活习惯

保持良好的作息习惯：避免熬夜，保证充足的睡眠时间，有助于缓解症状。良好的作息习惯可以维持身体的正常生理功能，提高身体对疼痛的耐受性。

合理饮食：饮食宜清淡，多吃新鲜的蔬菜和水果，避免辛辣刺激的食物。健康饮食可以为身体提供必要的营养物质，增强身体免疫力，减轻对止痛药的依赖。

适当运动：适当的运动可以促进身体新陈代谢，改善血液循环，缓解肌肉和关节僵硬。运动还能释放内啡肽等自然止痛物质，提高身体对疼痛的耐受性。

四、心理治疗

对于因心理因素导致的止痛药滥用，心理治疗是一种有效的手段。

认知行为疗法：通过改变患者对疼痛的认知和应对策略，来减轻对止痛药的依赖。常用方法包括放松训练、正念练习等，这些方法可以帮助患者学会如何更好地应对疼痛，减少对止痛药的依赖。

心理疏导：对于病情严重的患者，需要及时到正规医院的心理科就诊，并在医生的指导下进行心理疏导。心理疏导可以帮助患者缓解心理压力，提高自控力，从而更好地应对止痛药依赖问题。

五、物理治疗

物理治疗也是一种有效的辅助手段，可以帮助患者减轻对止痛药的依赖。

针灸治疗：通过刺激身体特定穴位来调节神经系统功能，有助于减轻戒断症状。针灸治疗对于某些类型的慢性疼痛有益，可作为一种非药物替代方案。

按摩疗法：按摩可以促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，从而减轻疼痛。按摩疗法可以作为止痛药的辅助治疗手段，帮助患者减少止痛药的使用量。

六、中药替代疗法

对于一些对止痛药有轻微成瘾症状的患者，可以考虑使用中药替代疗法。通过使用具有镇静效果的中草药，如黄连、黄芩等，来减轻对止痛药的依赖。这种方法可以作为辅助手段，帮助患者逐渐减少止痛药的使用量。

七、寻求专业医疗帮助

在戒除止痛药依赖的过程中，寻求专业医疗帮助是非常重要的。

咨询专业医生：患者需要在医生的指导下逐步调整用药计划，并根据个体差异灵活采取上述多种方法进行综合干预。同时，根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案，确保治疗的安全性和有效性。

参加康复支持和监督：在干预治疗后，持续的康复支持和监督对于防止药物复用和巩固治疗效果至关重要，包括定期随访、心理支持和社会支持等。

八、避免诱因

减少接触可能导致疼痛的因素，也是减少止痛药依赖的重要手段。例如，避免过度劳累、保持正确的姿势等，可降低对止痛药的需求。

九、提高公众意识和参与度

通过媒体、社区、学校等途径加强止痛药成瘾的宣传教育，提高公众对药物成瘾的认知和防范意识。鼓励公众参与止痛药成瘾的预防和治理工作，如举报违法行为、提供线索等，共同维护社会安全和健康。

十、注意事项

注意药物相互作用：在服用止痛药期间，应避免与其他药物同时使用，特别是与中枢抑制作用强的药物合用，以免加重对身体的负担。

定期与医生沟通：患者应定期与医生沟通，及时反馈身体状况和治疗效果，以便医生根据具体情况调整治疗方案。

总之，减少止痛药的依赖需要综合多方面的努力，通过逐步调整用药方式、改变生活习惯、心理治疗、物理治疗、中药替代疗法以及寻求专业医疗帮助等手段，患者可以有效地减轻对止痛药的依赖，恢复身心健康。同时，提高公众对止痛药成瘾的认知和防范意识也是非常重要的，只有全社会共同努力，才能有效地预防和治理止痛药成瘾问题。

血液透析患者常见并发症有哪些 如何进行有效护理？

□刘腊凤 广德市中医院血透室

血液透析是一种重要的肾脏替代治疗方法，广泛应用于急性肾衰竭、慢性肾衰竭等疾病的治疗中。它通过机器将体内的血液引出，经过透析器过滤后再回输到体内，以替代肾脏的部分功能。然而，血液透析患者在治疗过程中，可能会面临多种并发症的困扰。那么，这些并发症有哪些？我们又该如何进行有效的护理呢？本文将为您一一解答。

一、血液透析患者常见并发症

低血压

表现：低血压是血液透析过程中最常见的并发症之一，患者会感到头晕、乏力、恶心、呕吐等症状。

原因：低血压的发生与透析过程中超滤过多过快、血容量减少等因素有关。透析导致身体的水分和电解质快速变化，影响了心血管系统的稳定。

肌肉痉挛

表现：肌肉痉挛多发生在透析后期或结束后，患者会感到局部或全身肌肉突然强烈收缩，疼痛难忍。

原因：肌肉痉挛可能与超滤过多导致体内电解质失衡有关，也可能是透析过程中血管收缩，影响了肌肉的血液供应。

失衡综合征

表现：失衡综合征多发生于透析过程中或透析后早期，轻者出现头痛、恶心、呕吐、躁动等症状，重者可能出现抽搐、意识障碍、昏迷等。

原因：失衡综合征是由于透析后体内毒素快速清除，导致溶质浓度快速下降，血浆渗透压下降，引起脑组织水肿。

出血

表现：出血并发症包括穿刺部位出血、消化道出血等。

原因：出血与抗凝剂使用、血管脆性增加等因素有关。

感染

表现：感染可能会引起发热、寒战、局部红肿疼痛等症状。

原因：透析过程中需要进行血管穿刺等操作，如果消毒不严格或患者自身免疫力低下，就容易发生感染。

心律失常

表现：心律失常是血液透析过程中常见的心血管并发症，患者可能出现心悸、胸闷、气短等症状。

原因：心律失常的发生与透析过程中的血流动力学改变、电解质紊乱等因素有关。

贫血

表现：贫血的症状包括疲劳、气短、心悸等。

原因：长期进行透析的患者，由于透析会清除体内的红细胞，因此容易出现贫血。

骨质疏松

表现：骨质疏松的症状包括骨折、身高缩短等。

原因：透析会导致钙、磷等矿物质的丢失，从而影响骨骼健康。

二、血液透析患者的有效护理措施

密切观察与及时干预

在透析过程中，医护人员应密切监测患者的生命体征和症状变化。一旦发现并发症的苗头，应立即采取相应处理措施。例如，低血压患者应立即停止超滤、降低透析液温度、给予患者生理盐水等液体补充；肌肉痉挛患者应给予钙剂补充和局部按摩等。

加强患者宣教

医护人员应加强与患者的沟通，让患者了解透析治疗的重要性和可能出现的并发症。通过教育引导患者积极配合治疗，遵守医嘱，减少并发症的发生。同时，医护人员还应告知患者定期进行身体检查的重要性。

学习相关知识

患者应主动学习肾脏疾病和血液透析的相关知识，了解自己的病情和治疗方案，以便更好地配合医护人员的治疗。

合理的膳食管理

家属和医护人员应配合医生为患者准备合理的膳食。患者应限制水分和盐分的摄入，避免高钾、高磷食物。这样可以减少透析过程中的超滤量，降低并发症的发生风险。同时，患者应保证足够的营养摄入，如优质蛋白质、维生素和矿物质等。

血管通路的护理

血液透析患者的血管通路（如动静脉内瘘或深静脉置管）是透析治疗的生命线。患者应保持血管通路的清洁，避免用力压迫内瘘处而造成损伤、出血。医护人员应经常检查内瘘的通畅度，明确是否有比较典型的震颤。对于腹膜透析的患者，要做好透析管的护理，防止牵拉而导致导管相关性感染。

心理护理

透析是一种长期的治疗手段，血液透析患者往往面临较大的心理压力和焦虑情绪。医护人员应关注患者的心理健康状况，及时给予心理疏导和支持。通过倾听、安慰和鼓励等方式，帮助患者树立战胜疾病的信心。

预防感染

医护人员应严格遵守无菌操作规范，定期更换透析器材和穿刺部位敷料。患者应保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、勤换衣等。同时，患者应避免去人群密集的场所，减少感染的风险。

适当的运动锻炼

如果身体条件允许，血液透析患者应进行适当的运动锻炼。运动可以改善身体素质，提高免疫力，减少并发症的发生。例如，患者可以进行床上锻炼、散步等轻度运动。

综上所述，血液透析虽然是一种有效的肾脏替代治疗方法，但患者在治疗过程中可能会面临多种并发症的困扰。通过上述措施，我们可以有效减少并发症的发生，提高患者的生活质量。希望广大血液透析患者能够积极配合治疗，树立战胜疾病的信心，早日康复！

中医脾胃病护理：

不只是调理饮食那么简单

□吴娅玫 安徽中医药大学第一附属医院脾胃科一病区

中医文化源远流长，其思想体系独特，在中医看来，脾胃乃后天之本，是气血生化之源，脾主运化，胃主受纳，两者共同组成了人体的消化系统，其功能状态直接影响着人体的健康。然而，在现代社会中，由于生活节奏加快、饮食结构不合理等因素，脾胃相关疾病愈发普遍，许多人对此采取的应对方式往往局限于简单地调整饮食，却忽略了脾胃病护理的重要性。本文将探讨中医脾胃病护理的全方位策略，指出其不仅仅是饮食调理，更包括情志调适、生活方式的改善和中医理疗等多方面的综合护理措施。

一、脾胃病的内涵及表现

脾胃病指的是脾和胃功能失调而导致的一系列疾病，包括但不限于脾虚、胃炎、消化不良等。在中医理论中，脾为生化之源，负责食物的消化、吸收和运化，脾虚主要表现为食欲不振、腹胀、大便溏泄等；而胃则是水谷之海，主控食物的接受与运化，而胃寒则可导致呕吐、腹痛等症状，脾胃的健康直接影响着人的气血生成和身体的整体状态。当脾胃出现问题时，便会引发一系列症状，如食欲不振、腹胀、消化不良等，这些症状不仅影响日常生活，更可能进一步导致其他脏腑功能的失调，因此，在脾胃病的护理中，应重视对病因、病机的分析与整体调理，并通过中医辨证施治的方法进行个性化的健康管理。

二、饮食调理的重要性

饮食调理在脾胃病护理中无疑是一个基础而重要的环节，医强调“饮食有节”，即饮食不宜过量，选择适合个体情况的食物。对于脾虚者，应选择易消化且温补的食物，如米粥、红枣等；对于胃寒者，则应多食温补的食材，如生姜、桂皮等，日常饮食尽量以清淡为主，避免进食肥甘厚腻之物。然而，饮食调理并不能解决所有问题，简单的饮食调整往往无法根治脾胃疾病，患者需要根据自身的具体情况进行全面评估，才能制订出切实可行的饮食方案。

三、中医综合调理手段

情绪因素对脾胃健康的影响不可忽视，中医理论认为，脾主思，情绪的异常波动会导致脾气的运行受阻，会直接影响脾的功能。现代医学研究也表明，心理压力、焦虑和抑郁等负面情绪会对肠胃道产生不良影响，从护理的角度来看，除了饮食调理，应当重视患者的心理健康，鼓励他们进行心理疏导和情绪管理，如气功、瑜伽、散步、听音乐等方式，通过身心结合达到调理脾胃的效果。同时，可以结合中医理论，通过针灸、推拿等手段，来达到调和脾胃、疏通气血的作用，从而改善患者的心理状态和生理反应。

运动在脾胃病的护理中也占有重要地位，通过适当的运动，可以促进消化、增强脾胃的运化功能。在中医看来，运动不仅能够增强身体的阳气，还能促进气血的流通，帮助脾胃恢复功能。然而，运动的方式与强度应根据个体的具体情况而定，过度或不当的运动可能会加重脾胃的负担，因此，护理工作者应当针对患者的身体状况，提供合理的运动方案，推荐患者选择游泳、打太极、快走、打羽毛球等方式来促进脾胃的健康，增强机体免疫力。

生活习惯的调整也是脾胃护理中不可或缺的一部分。规律的作息、适宜的饮食、适量的运动以及良好的心态，构成了一个健康的生活方式。中医强调“养生在于日常”，鼓励患者从日常生活中入手，培养良好的生活规律，避免过度疲劳、熬夜等不良习惯，以保护脾胃的正常功能。同时，护理过程中还需要重视环境因素的影响，如温度、湿度以及饮食安全等，还要监督和督促患者戒烟限酒，减少一切对身体不利的活动和事项，尽量避免外界因素给脾胃带来的不良影响。

传统中医药在脾胃病的护理中同样发挥着不可替代的作用，中药的合理运用，可以帮助患者调整体内的阴阳平衡，调和脾胃功能。例如，党参、白术、茯苓等药材，有助于健脾益气，改善消化功能，而陈皮、山楂等则可助消化、安胃，针对不同体质的患者，通过辨证施治，结合中药进行调理，能够有效改善脾胃病。另外中医疗法除了药物外，还可以选择合适的理疗手段来协助改善患者的脾胃功能，如针灸、推拿、拔罐等中医传统疗法对于改善脾胃功能、缓解症状均有很好的效果，通过刺激特定的腧穴，能够有效调整人体的气血流动，增强脾胃的运化能力。在实际护理中，患者可以寻求专业中医医师的指导，制订个性化的理疗方案，以达到最佳的疗效。

总之，中医脾胃病护理并非仅仅局限于饮食调理，综合性的护理方案能够在多种因素的协同作用下，促进患者的全面康复。面对反复发作的脾胃疾病，公众应提升自身的健康理念，做到全面、科学、系统的护理脾胃，秉持整体观念，关注个体差异，制订科学合理的护理方案，最终实现身体的健康和和谐。

如何预防重症肾功能衰竭患者的并发症？

□金磊 安徽理工大学第一附属医院重症医学科

肾功能衰竭，无论是急性还是慢性，都可能导致一系列严重的并发症，这些并发症不仅影响患者的生活质量，还可能威胁生命。因此，预防重症肾功能衰竭患者的并发症至关重要，本文将从多个方面进行详细介绍。

一、日常保健与生活方式调整

保持适当的水分摄入：肾功能衰竭患者容易出现水、电解质紊乱，保持适当的水分摄入至关重要。患者应遵循医生的建议，根据尿量调整饮水量，避免过多或过少的水分摄入。

避免受凉和感冒：肾功能衰竭患者免疫力较低，容易感冒。一旦发生感冒，应及时治疗，避免病情加重。

限制工作强度：患者应避免过度劳累，合理安排工作和休息时间，以减轻肾脏负担。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都会加重肾脏负担，影响病情控制。患者应戒烟限酒，保持健康的生活方式。

二、饮食管理

限制蛋白质摄入量：肾功能衰竭患者肾脏清除废物和多余水分的能力下降，过多摄入蛋白质会增加肾脏负担。患者应限制蛋白质摄入量，一般每天为30克左右。可多食用牛奶、鸡蛋、土豆、山芋等优质蛋白质来源，少吃猪肉、牛肉、鱼、米饭等高蛋白食物。

低钠、低磷、低钾饮食：肾功能衰竭患者容易出现高钾血症、低钙血症、高磷血症等电解质紊乱。患者应限制高钾、高磷食物的摄入，如紫菜、海带、香蕉、鳄梨等。减少盐分摄入，有助于控制高血压和水肿。

补充维生素和微量元素：肾功能衰竭患者可能缺乏某些维生素和微量元素，如B族维生素、维生素C、活性维生素D以及铁等，患者应在医生指导下适量补充这些营养素。

三、合理使用药物

避免使用肾毒性药物：肾功能衰竭患者应避免使用对肾功能有损害的药物，如氨基比林、卡那霉素、庆大霉素等。在服药前，患者应咨询医生，了解每种药物可能对肾脏的影响，并遵循医嘱使用。

控制血压和血糖：高血压和糖尿病是导致肾功能衰竭的主要原因之一，患者应遵医嘱按时服用降压药和降糖药，控制血压和血糖水平，以减少对肾脏的损害。

使用保护肾脏药物：在医生指导下，患者可以使用一些保护肾脏的药物，如血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂（ARB）等，有助于延缓肾脏病进展。

四、定期监测与及时干预

定期监测肾功能：肾功能衰竭患者应定期监测肾功能指标，如血肌酐、尿素氮、电解质等，有助于及时发现肾功能异常并采取相应措施进行干预。

关注并发症早期症状：肾功能衰竭患者容易出现贫血、高血压、电解质紊乱、心血管疾病等并发症。患者应关注自身症状变化，如出现乏力、头晕、胸闷等症状时应及时就医。

调整治疗方案：根据监测结果和病情变化，患者应及时调整治疗方案。如肾功能持续恶化或出现严重并发症时，考虑透析或肾移植等治疗。

五、积极治疗原发疾病

肾功能衰竭往往是由其他慢性疾病引起的，如慢性肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾损害等，积极治疗原发疾病对于预防肾功能衰竭及其并发症至关重要。患者应按时服药、定期复查，遵循医生的建议进行生活方式调整和治疗。

六、心理支持与家庭护理

肾功能衰竭患者往往需要长期治疗和管理，这可能会给患者和家庭带来较大的心理和经济负担，提供心理支持和家庭护理同样重要。患者和家属应保持良好的心态，积极面对疾病；家属应学习相关护理知识，为患者提供必要的照顾和支持。

七、中医养生与辅助治疗

中药调理：根据患者的具体病情和体质，中医可以开具个性化的中药方剂，帮助调理身体，改善肾功能。

针灸与拔罐：针灸和拔罐等中医理疗方法可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，对于肾功能衰竭患者的一些症状，如腰痛、乏力等，有一定的缓解作用。

中医养生：中医强调“治未病”，通过饮食调理、作息规律、情志调节等养生方法，可以预防疾病的发生和发展。肾功能衰竭患者可以遵循中医的养生原则，调整生活方式，提高身体抵抗力。

总之，预防重症肾功能衰竭患者的并发症需要从多个方面入手，通过综合管理有助于延缓肾脏病进展、减少并发症的发生，提高患者生活质量。同时，患者和家属应保持良好的心态和积极的生活态度，共同应对这一挑战。

肿瘤患者在治疗过程中应注意哪些生活方式的改变？

□朱福琴 马鞍山市人民医院肿瘤放疗科

肿瘤，给无数患者和家庭带来了沉重的打击。随着医学的进步和人们健康意识的提高，越来越多的肿瘤患者开始认识到，除了接受专业的医学治疗外，生活方式的调整也是康复过程中不可或缺的一部分。那么，肿瘤患者在治疗过程中应注意哪些生活方式的改变呢？

一、饮食调整

对于肿瘤患者来说，饮食不仅仅是满足口腹之欲，更是康复的基石。在治疗过程中，身体需要更多的营养来支持细胞的修复和再生。

均衡饮食

肿瘤患者在治疗过程中，身体需要更多的营养来支持康复。因此，应确保饮食中的营养均衡，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。高蛋白食物如鱼、肉、豆制品，以及富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜水果都是不错的选择。每天至少摄入五份水果和蔬菜，以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂。选择全谷物食品，如糙米、全麦面包等，可以获取更多的纤维。

避免刺激性食物

肿瘤患者的胃肠道功能可能较弱，应避免摄入辛辣、油腻、烟熏等可能刺激消化道的食物。例如，辣椒、芥末等辛辣食物，炸鸡、炸猪蹄等油腻食物，都可能加重患者的不适感。某些特定类型的肿瘤患者在饮食上还有特殊的要求。如结肠癌患者应少吃脂肪，食管癌患者应改变饮食习惯，不吃烧焦霉变、盐腌、过热的食物，不暴饮暴食，不饮酒。

少食多餐

由于肿瘤患者的消化功能可能有所下降，一次性摄入过多食物可能会造成消化不良。因此，建议采用少食多餐的方式，减少一次性摄入量，有助于消化吸收。

二、适量运动

选择适合自己的运动

肿瘤患者在治疗过程中，应根据自己的身体状况和医生的建议，选择适合自己的运动方式和强度。散步、太极、瑜伽等低强度运动都是不错的选择。这些运动有助于改善血液循环，提高心肺功能，同时减轻焦虑和抑郁情绪。

避免剧烈运动

肿瘤是一种严重的消耗性疾病，患者身体虚弱，剧烈运动可能会使心率增快、呼吸加速、出汗、代谢增快，增加身体的消耗，不利于康复。

运动前评估与动态休息

医生应在了解患者身体状况的基础上做运动前评估，确保患者的身体状况适合进行某项运动。在运动过程中，要适时休息，避免过度劳累，保持运动效果与身体健康之间的平衡。

三、良好睡眠

营造舒适的睡眠环境

保持卧室安静、黑暗和凉爽，选择舒适的床垫和枕头，有助于快速进入深度睡眠状态。

建立规律的作息时间

每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，避免白天过长时间的午睡，有助于调整生物钟，提高睡眠质量。

放松身心

睡前可以进行深呼吸、冥想、瑜伽等放松练习，泡个热水澡或用热水泡脚也有助于放松身体。避免在晚上摄入咖啡因、酒精和大量液体，以免影响睡眠。

四、心理调适

培养积极心态

肿瘤患者在治疗过程中可能会面临各种心理压力和挑战，但积极的心态是战胜疾病的重要力量。患者应学会接受现实，设定可实现的目标，如阅读、学习新技能或参与社交活动，有助于提升自我价值感和生活满意度。

寻求心理咨询

当遇到情绪波动时，患者应及时寻求心理咨询师的帮助。专业的指导和支持可以有效管理压力和负面情绪，帮助患者更好地面对治疗过程中的各种挑战。

保持社交支持

与家人、朋友及康复社群的联系对于肿瘤患者的康复至关重要。分享经历和感受，获得情感支持，可以让患者感受到不孤单，共同面对挑战。

五、远离不良习惯

戒烟

吸烟是导致多种癌症的重要危险因素之一。吸烟会损害肺部功能，增加感染的风险。肿瘤患者在治疗过程中应坚决戒烟，以减少对身体的进一步损害。

限酒

酒精也可能对口腔、食道、胃黏膜造成伤害，加重患者的病情。因此，肿瘤患者应尽量避免饮酒或限制饮酒量。

六、其他注意事项

保持口腔清洁

肿瘤患者在治疗过程中，由于化疗、放疗等药物的影响，口腔黏膜可能变得脆弱。因此，应早晚及进食后漱口，保持口腔清洁，防止口臭、预防感染、增进食欲。

防止受凉

肿瘤患者的身体免疫力可能较弱，容易感冒。因此，要注意保暖，防止受凉感冒。

定期复查与遵医嘱

肿瘤患者在治疗过程中应定期复查，及时了解病情的变化。同时，要严格按照医嘱服药和治疗，以确保治疗效果。

总之，肿瘤患者在治疗过程中应注意多方面的生活方式改变。通过科学合理的饮食、适量的运动、良好的睡眠、积极的心理调适以及戒烟限酒等措施，可以有效提高患者的免疫力和生活质量，促进康复进程。希望每一位肿瘤患者都能以积极乐观的心态面对疾病和生活中的挑战，共同走向康复之路。

健康园地