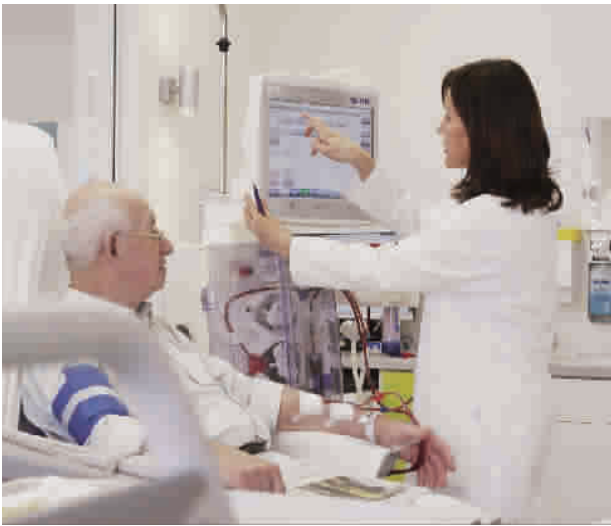


新型血管通路全力维护 肾衰患者“生命线”

许多肾病患者需要终生进行血液透析,良好的血管通路是他们长期存活的生命线。如今,医疗进步和医保政策的完善让患者的透析质量越来越高,生存期也逐步延长,但同时也给医生带来了更多挑战:如何建立更适合患者的血管通路?如何维护这条脆弱的“生命线”?



新材料拓宽治疗选择

临床上有许多血液透析患者,经过长时间的穿刺透析,内瘘血管已经无法使用,深静脉插管又遭遇阻塞或感染,患者出现无通道可用的棘手情况。怎么办?上海中医药大学附属龙华医院血管外科主任施娅雪回忆道,六七年前,一位40多岁的江西女病人送医时,已经一周没有透析,生命危在旦夕。理想的血管通路是搭建在动静脉之间的,病人全身上下已经找不到可以重建血管通路的地方,她只能冒险一试,在病人的动脉之间成功搭建了一条通路。在确保不会出血渗血的前提下,总算度过了艰难的两周。



江南之地,长夏之季,湿为长夏之主气。梅雨季湿度最大,人体汗出沾衣、淋雨涉水、居室潮湿等,这些都是形成外湿的原因;天气炎热吃了过多的生冷、水果、凉茶等饮品,容易导致脾胃功能失调、湿困中焦,继而产生内湿。脾为湿土之脏,胃为水谷之海。无论是内湿还是外湿,湿热氤氲,阻滞气机,致使清阳不升、浊阴不降,水谷不化精微、不能正常饮食,出现疰夏,临床表现为腹胀胃口不佳;湿邪痹阻经脉,阻碍气血运行,即会导致心血管疾病如心绞痛、心梗,表现出胸闷、疲劳、头晕、身重不想活动等症状;或是诱发各种骨关节老伤,如风湿痹症,表现为周身关节酸痛;湿性粘滞,致使湿疹等疾病缠绵反复。

黄梅季应注意避免摄入过多聚湿生痰的

两年前又来了一位63岁的女病人,自身血管条件不佳,双侧自体动静脉瘘已废用,中心静脉狭窄,也面临无法透析的生存困境。施娅雪为她选用当时国外最新的可即时穿刺的人工血管,也成就了华东地区第一例即穿型人工血管的建立。如今,这名患者使用“即穿型”人工血管近两年,维护使用均正常。

首选自体动静脉内瘘

这种内含硅胶材质的新型人工血管是专为血管通路研发的,术后24小时便可进行穿刺。对于无条件行自体内瘘的患者,即穿型人工血管可替代临时导管或长期导管直接进行血管移植,避免频繁或长时间颈静

脉留置透析导管损伤中心静脉,保护了生命通道。

“新材料的问世为患者提供了更多选择,但目前尚缺乏更多的长期的随访病例,它对自身血管条件的要求比普通人工血管要高,手术技巧也稍有不同,因此患者还是应该根据医生的建议以及实际情况进行选择。”施娅雪介绍,血管通路分为两种,永久性和临时性。终末期肾功能衰竭患者应选择永久性血管通路,包括自体动静脉内瘘、人工血管内瘘及长期留置导管。原则上,建立血管通路应首选自体动静脉内瘘,其优点在于手术相对简单,费用低廉,长期通畅率高及并发症少。人工血管内瘘主要用于自体血管条件差,无法行自体动静脉内瘘者,而长期留置导管应掌握其应用指征,其并发症较大。

血管通路不是一次性工程

如今,血液透析患者越来越多,一方面,导致肾功能衰竭的基础疾病患者人数不断增加,另一方面,随着医学的进步,以往一些透析治疗的“禁区”例如高龄不断被突破。另外,透析治疗质量的不断提高,也使得透析患者的存活率增高。2016年的数据显示,本市透析超过10年的患者达到12.8%,远超全国范围的4.9%。

“透析质量好,病人活得久,这不仅仅是穿刺、护理水平问题,更应该考虑如何在血液透析之前建好一个合适的内瘘,同时未雨绸缪,保护好残存的血管资源。”施娅雪认为,血液透析通路不是一次性的治疗项目,它需要长期的策略与规划。而且要根据每个病人的实际情况,制定适合他们的治疗策略。左妍

推荐黄梅季养生饮品

食物,如甜品、冰饮、凉茶及生冷的瓜果。这些甘、寒之品易聚湿生痰,吃多了损伤脾胃功能。中医营养学认为,梅雨期间,长夏的饮食易清淡、少油腻,并可适当选择一些辛香的食物。无论在预防还是治疗上,我们都应该重在健脾祛湿,同时宁心安神,疏肝解郁。

下面介绍一些药食两用的饮品,给我们的身体“祛湿防霉”,安度黄梅天。

木瓜:味酸,性温,有平肝舒筋、和胃化湿的功效。针对湿痹拘挛、腰膝关节酸痛,吐泻转筋、脚气水肿等。可做成木瓜牛奶、木瓜银耳等,既好吃又养生。

苡仁:味甘,性微寒,苡仁健脾利湿,舒筋除痹,清热排脓,可以治疗风湿痹痛,水肿,脚气,肺病肠痛等。取15-30克,煮粥作羹皆可。

水芹:味辛微甘,性凉,有清热利水,平肝

安神之功效,主要针对肝阳上亢,失眠多梦。推荐与新鲜水果共同榨汁。

玉米须:味甘,性平,有利尿消肿,清肝利胆之功效。现代药理研究发现其具有降糖、降脂、抗氧化、清除氧自由基、改善血管功能等作用。新鲜玉米须一把(约30-60克)以清水浸泡半个小时捞起后,煎汤代茶。玉米须略带天然甜味,喝起来口感清爽。

冬瓜皮:味甘,性微寒,有清热利水、消肿、生津除烦之功效。可以治疗水肿,小便不利,暑热口渴等。15-30克煎汤代茶。

“三豆汤”:由黑豆、赤豆、绿豆制成,黑豆补肾益精,赤豆利尿消肿,绿豆清热解暑,三豆合用,发挥清热、利湿、补肾之效用。

季学清 (上海中医药大学附属龙华医院临床营养科)



近日,一位百岁老人接受了髌部骨折微创手术,用时约70分钟,术后第二天患者就能坐起进行简单的自理,一周以后便出院了。手术的成功为她的康复带来了巨大帮助。随着本市进入深度老龄化,越来越多的高龄、超高龄患者被收治入院接受手术,我院每年约有三成左右的患者超过80岁,曾经一位106岁的老先生也顺利地接受了手术治疗呢。

康复有道

高龄老年人骨折尤其髌部骨折,怎样处理更好呢?一般情况下,从以下几个方面加以综合考虑——

关注部位

老年人常见的骨折部位包括:髌部和脊柱骨折。剧烈疼痛、肿胀、活动受限等是骨折的信号。上文提到的百岁骨折老人在家不慎摔倒后,便不能动弹,稍一触碰大腿,就疼痛难忍。当发生这些问题之后,要尽快就医。当然,也有些老人对疼痛的敏感性较低,有时就算发生骨折了,也不一定表现出剧烈的疼痛,家属不能掉以轻心。

当腰部、髌部发生骨折后,老年人起居会受到严重影响。按照“伤筋动骨一百天”的传统说法,如果不手术,则需要长期卧床休息,但这对于老年人而言弊大于利。其中,肺炎是最常见的并发症,长期卧床会影响肺部的呼吸功能,老人很容易发生坠积性肺炎。其次,

卧床也容易造成褥疮、皮肤溃烂。加之老年人通常患有多种慢性疾病,卧床会大量消耗骨量,发生尿路感染、下肢静脉血栓等并发症,严重时甚至会危及生命。

积极治疗

“老人髌部骨折,如果没有禁忌症,不仅要手术,而且还要快”,这已逐渐成为主流观点。因为手术后,患者能够很快坐起、翻身,尽早开始功能锻炼,有利于康复,也避免了上述并发症的发生。

以常见的股骨粗隆间骨折为例,PFNA-II(股骨近端髓内钉)固定是临床应用较广泛的手术方式。相对于股骨颈骨折人工关节置换术,前者治疗时具有操作简单,出血少,手术时间短,固定可靠等特点。上文中接受手术的百岁老人,便采用了这一方法,取得了理想的效果,但也不能一概而论。医生会根据患者的具体情况,选用适合的手术方式,以利于患者

知“心”话

人人都希望婚姻美满家庭幸福,但人与人相处难免有磕磕碰碰。当然,确定要分开的话就应该分开。但是当自己还想继续和这个人在一起的时候,到底有没有提升婚姻满意度的方法?研究表明,有一些对策可以维持长久的婚姻幸福感。

美化对方

安徒生童话中有一个著名的婚姻寓言“老头子都是对的”。当老奶奶总是无条件相信和赞美老伴的选择,不但收获了美好的婚姻,还得到了额外的金钱回报。这则寓言竟然被心理学研究验证了,那些在婚姻中总是适当地自我欺骗,美化另一半、认为另一半是“完美伴侣”的人,对婚姻的满意度更高,幸福感更持久,即便他们的伴侣自己都承认并不具备这些优点。当然前提是伴侣之间的关系是健康和坚实的,如果存在家暴和虐待,还自欺欺人,那就是把自己推向不幸的深渊了。

共同确认“关键事件”

每一段亲密关系都会有一些“关键事件”,譬如表白,确认彼此是男女朋友,订婚,生子。研究表明,在每个过渡性、转折性的事件上,如果是在双方进行充分的沟通、达成一致决定的情况下发生的,这样的伴侣会拥有更长久、更稳固的恋情。

不为钱吵架

有相似的金钱观和消费观,不为钱吵架,共同制定财务计划的伴侣对关系满意度更高,离婚率更低。在金钱观上冲突较大的伴侣,矛盾往往会在关系的早期就显现出来。约会的时候就会为谁买单、是否送礼物斤斤计较,如果结了婚,在收入如何分配、如何应对财务危机等方面,也总会遇到源源不断的争吵。

分享心事

有一个著名的心理学研究,让一男一女面对面坐着,让他们轮流问对方问题,例如“你上一次哭是什么时候?”“你有什么特别丢脸的事情吗?”分享的是心情、情绪和秘密。之后研究者要求他们注视对方的眼睛长达4分钟之久。神奇的是,实验结束时,许多人都报告自己“被对方深深吸引”,“陷入爱情之中”。

分享情绪、心事和秘密,伴侣之间的感情才能得到最好的强化和稳固。也有研究发现,很多幸福美满的夫妻拥有一个共同点:他们能够通过一些陌生人听不懂的语言来交流,比如类似接头暗号的词语和表述方式,有时他们甚至不用言语,只凭借微妙的语调、语气就能知道对方在说什么。这些词语、句子和表情往往包含了他们共同的经历和情感,会勾起他们对过去的美好回忆,同时感到和对方更亲密。

刘文娟 (复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会)

老人髌部骨折,要不要手术?

早期康复。

早日康复

骨折后的康复治疗至关重要,配合术后护理和合理营养摄入,早期进行功能锻炼,可促进患肢恢复正常功能。患者要根据医生制定的康复方案,积极做好康复治疗。比如,通过肌肉等长收缩运动,促进骨折周围肌肉组织的静脉回流,或者进行一些负重训练,下肢踝泵运动、扩胸运动等康复性训练,帮助患者减少肌肉萎缩,早期恢复关节功能。

陈聪 (复旦大学附属华东医院骨科副主任医师) 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 上海市静安区北京西路1701号204室

营业时间: 上午9:00-12:00 下午1:30-5:00 周六、周日休息