

透析室里的自律天团

在北京小汤山医院的血透室里,总有四张熟悉的面孔凑在一起:78岁的王建国手里攥着记满饮食笔记的小本,72岁的李桂兰正给旁边的人演示内瘘护理的手法,68岁的张援朝炫耀着自己刚测的体重数据,75岁的赵淑琴则哼着小曲给大家讲自己上周去公园遛弯的趣事。



饮食守门员

王建国刚确诊尿毒症那会,全家都愁得慌。老爷子当了一辈子厨师,嘴刁得很,以前无辣不欢,顿顿都要就着腌萝卜下酒。刚开始透析的第三个月,他就因为高钾血症被紧急送医,抢救过来的时候还嘴硬:“这也不能吃,那也不能吃,活着还有啥意思?”

真正让他转变的是那次同病房的老伙计因为吃了半盘凉拌菠菜,突然进了ICU。王建国看着空荡荡的病床,回家就照着医生给的饮食指南,一笔一划记起了“饮食台账”。

现在的王建国简直是行走的“透析饮食百科全书”。绿叶菜买回家,第一件事就是先焯水,他跟老伴说:“你别觉得麻烦,这水一焯,钾能少一半,比啥都强。”以前最爱吃的香蕉、橙子,现在连看都不看,家里的果盘里永远只放一小把草莓,还得严格数着数,一次最多吃三个。有次女儿回家带了他最爱的卤猪耳朵,老爷子凑过去闻了闻,摆摆手就推开了:“这东西磷太高,吃了浑身痒,我可不想遭那个罪。”

他现在炒菜用专门的控盐勺,一顿饭就放半勺盐,连酱油都不敢多放,以前总觉得淡,现在吃习惯了,还能品出菜本身的甜味。

上个月肾友会,王建国作为代表上台分享经验,他掏出自己的小本子翻得哗哗响:“我现在每周的菜单都提前排好,周一吃二两清蒸鱼,周二吃个煮鸡蛋,牛奶每天喝半袋,多一口都不碰,每次复查的指标都正常。”

生命线守护者

透析第三年时,李桂兰曾因护理不当,险些失去赖以生存的透析内瘘,这场惊险的经历,让她彻底读懂了血管通路对肾病患者的重要意义。

当初做完动静脉内瘘手术后,她总觉得手臂凸起的血管影响美观,日常刻意用护肘勒紧遮盖,平日里洗衣、做饭等重活,也时常用到手术侧手臂,全然忽略了血管的养护。长期受压和过度用力,埋下了巨大隐患。

一天清晨,她突然摸不到内瘘规律的震颤,瞬间惊慌失措,立刻赶往医院救治。万幸通过紧急球囊扩张手术,堵塞的血管才得以疏通。医生的叮嘱让她刻骨铭心:“内瘘就是透析患者的生命线,不好好养护,日后连透析都无法正常进行。”

自此之后,李桂兰开启了细致的内瘘养护模式。她彻底改掉陋习,手术左臂再也不提重物、不受压迫,睡觉坚决不左侧卧,特意更换宽松衣袖的衣物,杜绝一切挤压、摩擦血管的可能。她养成了专属的晨间习惯,每日起床第一件事,就是触摸、聆听内瘘震颤与杂音,确认通路通畅后,才会进行其他日常活动。

为守护好“生命线”,她严守养护准则,从不在左臂测量血压、体温,坚决杜绝抽血、输液等一切有创操作。

如今,她的内瘘已平稳使用五年,状态依旧良好。作为资深病友,她常常被护士长邀请为新病友分享经验,耐心普及养护知识。

医院组织血管通路培训时,她更是认真钻研、详实记录,还主动给大家科普应急处理方法,用亲身经历诠释了用心养护方能守住透析生命线的真谛。

控水模范

张援朝以前跑长途运输,开车时早已习惯抱着大茶缸豪饮猛灌,确诊肾病透析后,这个坏习惯始终没能纠正。透析期间,他体重暴涨六斤,导致透析时频繁抽筋,还曾两次因心衰住院,身体饱受病痛折磨。

医生严肃的告诫点醒了他:“你再这么无节制喝水,下次可能就救不过来了。”这句话让张援朝幡然醒悟,下定决心严格控水。他立刻收起家里的大茶缸,换上100毫升带刻度的小水杯,摒弃往日大口灌水的习惯,每次只抿一小口,缓缓下咽,细细润喉,绝不贪多。

为精准控制饮水量,他摸索出一套实用的控水妙招。口干难耐时,他就含一块冰块或嚼无糖口香糖缓解干涩;嘴馋想吃水果时,便将苹果切至极薄,每次只吃一片解馋。日常坚决不碰粥、汤等流质食物,就连吃药都严格把控水量,仅用两口水送服,最大限度减少水分摄入。

除此之外,张援朝养成了每日称重的严苛习惯。每天晨起第一件事便是称体重,认真将数值记录在日历上,一旦发现体重涨幅超标,当天便严格控水,滴水不多饮。社区体检时,他甚至能精准察觉衣物重量对体重的影响,细致较真的模样逗乐了医护人员。

日复一日的自律坚持,让张援朝彻底摆脱了饮水过量的隐患。如今他两次透析之间的体重增长,始终控制得很平稳。就连主治医生都频频夸赞他控水的自律和细致。

快乐达人

赵淑琴刚确诊尿毒症的时候,在家哭了三天,觉得自己这辈子算完了,连家门都不愿意出,总觉得别人看她的眼神都不一样。后来去透析,认识了王建国他们几个,看着大家每天乐呵呵的,她也慢慢想开了。

现在的赵淑琴是透析室里的“开心果”。每次来透析,她都给大家讲笑话,谁要是心情不好,她几句话就能给逗乐了。她还参加了社区的老年合唱队,每周二、周四下午都去唱歌,非透析日的日程排得满满当当。

她总跟新来的病友说:“咱们得了这个病,不能总想着自己是个病人,你越把自己当病人,病就越欺负你。你看我,现在除了每周来三次医院,跟正常人没啥区别,逛公园、买菜、给孙子做饭,啥都不耽误。”

去年她还报了个老年大学的花艺班,每次上完课都带束自己插的花来透析室,给护士站送一束,给病友们分几朵,整个血透室都香喷喷的。

医生让她定期复查,她次次都准时去,拿了检查单要是指标都正常,得高兴好几天,还得跟老姐妹们炫耀:“你看,我这指标比有些没病的人都好。”上个月肾友会,赵淑琴代表大家上台发言,她站在台上笑得特别灿烂:“以前总觉得透析是天塌下来的事,现在才知道,只要咱们好好管理自己,按时透析,好好吃饭,好好喝水,啥坎都能过去,日子照样能过得有滋有味。”

这四个老人每周一、三、五都会准时出现在血透室,凑在一起交流这周的饮食心得,比比谁的体重控制得好,聊聊最近又发现了什么好玩的事。他们总说:“这病不是绝症,是老天爷给我们提了个醒,让我们更爱惜自己的身体。只要好好管着自己,我们还能再多活十年、二十年呢。”

本报记者 李由

晒太阳 引发偏头痛

前几天,湖南大部分地区骤然升温,部分市民在烈日下暴晒后,呈现出偏头痛的不适反应。晒太阳为什么会引发头痛呢?湖南省中西医结合医院神经内科主任谢乐进行了详细解答。

偏头痛是临床常见的原发性头痛,表现为反复发作的搏动性、中重度头痛,常伴有恶心、呕吐、畏光或畏声等症状,偏头痛发病率高,病程长。

阳光会激活大脑里的丘脑、三叉神经和视觉皮层,三叉神经正好管单侧头面部,一受刺激就引起单侧头痛,视觉皮层被强光“闪”到,也会和丘脑互相“串通”,丘脑被刺激让头痛更厉害。

2026年的一项神经内科研究明确指出,强光是偏头痛患者排名前三的诱发因素。阳光中的高强度可见光和紫外线会直接刺激视网膜,光信号沿着视神经一路传导到大脑皮层,导致神经递质异常释放,脑血管随即发生病理性扩张和炎症反应。这个过程在医学上叫做“皮层扩布性抑制”。

暴晒后出汗太多,脑部缺血缺氧。高温环境下,体温调节中枢功能紊乱,身体为了散热,会让外周血管大幅扩张,大量血液涌向皮肤表面,脑部供血被“抽血”式分流。此时,颅内血管为了维持供血不得不异常收缩和舒张,这种反复的血管舒缩功能障碍会触发偏头痛。暴晒后的高温会进一步刺激三叉神经,还会让局部血管扩张,直接诱发偏头痛。大量出汗脱水让流向大脑的血液减少,脑部缺血缺氧,疼痛信号被激活。

张宇晖