

血液净化专家姚国明： 做透析也可追寻“诗和远方”



扫码看视频

并非只有肾病患者需要做透析

“什么是透析？通俗地说，就是肾脏功能衰竭，需要人工的方法来替代它排毒排水的能力。”姚国明介绍，广义上的透析也叫血液净化，把血液里的毒素净化干净，如遇被毒蛇咬伤、被马蜂蛰伤引起的多脏器衰竭这类情况，会借助透析、血液灌流、血液滤过等血液净化方式来治疗，这部分患者大多数只是短期内需要透析。

狭义的透析，最常见的就是针对糖尿病肾病、慢性肾小球肾炎或是高血压引起的肾病，当肾功能衰竭，通过内科保守治疗无法再维持生命安全，出现心衰、肺水肿等并发症情况，这时就需要透析。

一般情况下，血液透析一周至少需要2-3次。为了不耽误工作，很多年轻血透患者选择晚上透析，4个小时睡一觉，不影响第二天正常上班。姚国明建议，夜间透析适合身体状态较好的患者，如果状态不是特别好，可能会有一定影响。

透析是不是越早做越好？做了透析以后肌酐为什么没有下降？尿

毒症、肾脏病终末期发生不安腿，非常影响生活跟睡眠，有什么好的治疗方法吗？针对患者提出较为集中的几个问题，姚国明一一进行解析。

针对第一个问题，姚国明表示，要视情况而定。太早做，对生活影响越早，但如果太晚，等并发症变得严重，已影响到其它器官时，做了透析也可能导致生活质量迅速下降，所以要结合患者具体情况给出医疗建议。

至于肌酐为何没有下降，姚国明解释，透析本身是一个相对平稳、持续交换的过程，人体代谢废物的排泄与生成，需达到相对平衡的状态，透析以后肌酐水平可能没有明显下降，但可以帮患者清除多余的代谢废物。

而不安腿，顾名思义，其典型特点是患者感觉腿无处安放，甚至感到腿部有蚂蚁爬动。原因可能跟尿毒症的毒素有关，可通过高通量或特殊的透析滤过、血液灌流增加毒素的清除，或使用药物以缓解症状。当然，也可能存在其它原因，比如营养元素的缺乏、贫血等，需要具体就诊判断。

老年患者 务必注意生活细节

姚国明告诉记者，从他目前接触的患者来看，以老年人居多，这部分人尤其要注意平时的生活细节。

首先，保持规律作息，注意休息、按时用药、定期复查等。患者在日常生活中应当保持良好心态，避免过于焦虑。同时，保证充足睡眠时间，根据自身情况适当进行运动，但要注意不能过度运动。平时，不能提太重的物品，最好穿袖口相对较为宽松的衣服。

其次，饮食方面定时定量用餐，保证摄入足够的热卡和蛋白质，如瘦肉、鸡蛋、鱼肉等，避免低蛋白血症。同时要吃得清淡，不吃高盐、高钾食物，如酱菜、腊肉、香蕉等，以免增加心脏负担。

另外，控制水分的摄入非常重要。大部分老年血透病人没有尿，因此，两次血透之间尽量不要喝太多水，防止心脏负担太重，甚至引起心衰等并发症。

姚国明还提醒，透析患者一定要按时触摸内瘘。动静脉内瘘是血液透析患者的生命线，要遵医嘱，学会触摸自己的内瘘，血压不能太低，过低会导致内瘘产生血栓。



图据CFP

血透和腹透并非对立关系

“相较于到医院做血透，腹膜透析可以让患者在家自主进行。”姚国明表示，离医院较远、时间难以调配的患者，可居家或在工作单位保证干净的环境下进行，每次操作时间在15-30分钟，或者利用自动化腹膜透析机。

总的来讲，血透、腹透治疗效果区别不大。血透对水分的清除来说，效率会比腹透高一些。腹透能避免一些交叉感染、传染病发生概率，保护残余肾功能相对较优。如果没有心血管并发症、出血并发症等，两种透析方式安全性差不多。

相对来说，到医院做血透，对患者本身的要求没有腹透高，因为由医护人员进行专业操作。而腹透需要

一定操作，且对环境的卫生情况有要求，如果操作不当可能引起腹膜炎。

姚国明表示，腹透、血透是可以转换的，不存在对立关系，目的都是为了让患者更好地生活。

过去，人们总认为一旦做了透析就寸步不能离家，而现在，不少夏天去北方避暑、冬天到海南晒暖的老年肾病患者开始进入“旅游透析”模式。

姚国明表示，患者只需要提前联系好旅游目的地愿意接收的医院，准备好相关资料，明确时间和做透析的次数，就可以放心追寻“诗和远方”。一些选择自驾游的腹膜透析患者，会把车作为透析治疗室，保持环境干净、操作规范即可。



名医讲堂



姚国明

杭州市中医院肾病科副主任医师、王永钧名中医工作室成员、中华中医药学会补肾活血法分会委员、浙江省康复医学会肾脏病康复专业委员会青年委员、杭州市血液净化质控中心委员会委员、杭州市医学会血液净化分会秘书

本报记者 戴虹红
通讯员 徐尤佳

77岁的张大妈已经做了两年血透。日前，她因血管通路堵塞，导致无法正常做透析，被送往杭州市中医院丁桥院区做了急诊手术。出现此次险情，原因是她没有按时检查内瘘，导致血栓形成。

张大妈告诉记者，原以为按时做透析就可以安然度日，没想到关于透析，需要了解的还有很多。

出院复查时，她向杭州市中医院肾病科副主任医师姚国明细细咨询。