

慢性肾脏病患者的运动处方

慢性肾脏病 (Chronic Kidney Disease, CKD) 是一种逐渐进展的肾脏损伤，导致肾功能不可逆转地下降。很多慢性肾脏病患者可能会担心运动会加重肾脏负担，反而有损健康。事实上，适度运动不仅不会加重肾脏负担，反而有助于改善慢性肾脏病患者的预后。今天我们就来聊一聊慢性肾脏病患者的运动处方。

首先，我们要了解运动对慢性肾脏病患者的益处。适度运动可以改善心血管功能，控制血压，降低心血管疾病风险。心血管疾病是慢性肾脏病患者的主要死因，所以改善心血管功能对慢性肾脏病患者尤为重要。

其次，运动可以改善肌肉质量和力量。肌肉衰减是慢性肾脏病的常见并发症，会导致体力下降，生活质量降低。而抗阻力训练可以对抗肌肉衰减，改善肌肉质量和力量。

第三，运动可以改善骨质疏松。慢性肾脏病患者由于维生素D代谢异常，骨质疏松非常普遍。而负重运动如步行可以增加骨密度，减缓骨质疏松的发生。

最后，运动还可以改善心理健康。慢性疾病给患者的心理带来很大负担，而运动可以释放内啡肽，使人心情愉悦，有助于减轻抑郁焦虑等负面情绪。

根据肾脏病的分期和症状，运动处方会有所不同。对于

CKD 1~3 期无并发症的患者，建议进行中等强度的有氧运动如快走、游泳、骑车等，每周 150~300 分钟。同时辅以抗阻力训练，每周 2 次，每次 8~10 个动作，10~15 个重复。抗阻训练可以使用弹力带、哑铃、沙袋等器械，或者利用自身体重进行如俯卧撑、深蹲等训练。对于初学者，建议先从弹力带开始，逐步过渡到其他形式的抗阻训练。

对于 CKD 4~5 期患者，运动强度需要降低，以低强度为主，每周至少 5 天，每次 15~60 分钟。抗阻力训练仍然重要，但重量要减轻，重复次数可以减少。

运动强度和时间固然重要，但运动前后的注意事项同样不容忽视。运动前，充分的准备活动是必要的。运动后，适当的放松拉伸可以帮助身体恢复。若出现胸痛、呼吸困难、眩晕等不适，必须立即停止运动，切莫勉强。

除了有氧运动和抗阻训练，



柔韧性锻炼也是慢性肾脏病患者运动康复的重要组成部分。柔韧性训练可以改善关节活动度，减少肌肉酸痛，预防运动损伤。适合慢性肾脏病患者的柔韧性锻炼包括太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法，以及常规的拉伸运动。建议每周进行 2~3 次柔韧性锻炼，每次 15~30 分钟。这些运动强度较低，动作缓慢平稳，特别适合老年患者或体质较弱的患者。

当然，并非所有的慢性肾脏病患者都适合运动。有严重心血管疾病、急性感染、严重贫血、电解质紊乱的患者，需要先控制症状，等病情平稳后再开始运动。运动处方也需要根据病情的变化动态调整。

湖南省张家界市人民医院
李桂敏

剖宫产瘢痕部位妊娠的应对之法

随着国家生育政策的调整，越来越多的家庭迎来了二孩、三孩，但同时也带来了一种相对不那么为人熟知的妊娠风险——剖宫产瘢痕部位妊娠。这种特殊的异位妊娠，其危险性不亚于宫外孕，甚至会威胁到孕妇的生命安全。可喜的是，随着医疗技术的进步，超声引导下聚桂醇硬化治疗成为应对这一挑战的有效方法。

剖宫产瘢痕部位妊娠的概述

剖宫产瘢痕部位妊娠 (CSP) 是一种较为少见的异位妊娠情况。它发生在前次剖宫产手术后的子宫切口瘢痕处，当受精卵在此着床并发育时，便形成了剖宫产瘢痕部位妊娠。由于 CSP 可以造成清宫手术中及术后难以控制的大出血、子宫破裂，甚至切除子宫等，严重威胁母体的生命安全。即使少数成功妊娠至孕晚期者，也多伴有胎盘植入等严重并发症。因此对于患者子宫瘢痕部位妊娠的早发现、早诊断、早治疗有着重要的意义。经阴道超声是早期诊断 CSP 的主要手段。

超声引导下硬化治疗的原理

超声引导下硬化治疗利用超声的实时监视功能，精准定位妊娠囊及周围富血供区，通过注射聚桂醇硬化剂直接损伤血管内皮，促进血栓形成，粘附于注射部位血管内，继而产生无菌性炎性病变和组织纤维化，达到快速硬化的效果。

化。这一系列反应最终导致病理性血管永久性闭塞，有效阻断了孕囊的血供，降低了后续清宫手术中的大出血风险。

超声引导下聚桂醇硬化治疗的优势

1. 创伤小：超声引导下硬化治疗通过细针穿刺进行，避免了传统手术的大切口，减少了患者的创伤和痛苦。

2. 实时监视：在阴道超声的实时监视下进行穿刺和注射，能够精确定位孕囊及周围血管，确保硬化剂准确注入目标区域。

3. 快速硬化：硬化剂注射后可直接损伤血管内皮，促进血栓形成，粘附于注射部位血管内，继而产生无菌性炎性病变和组织纤维化，达到快速硬化的效果。

4. 减少出血：病灶局部血流循环受阻，获得理想的压迫止血效果，显著减少后续清宫过程中的阴道出血量，降低手术风险。

5. 保留生育功能：该治疗

方法避免了子宫动脉栓塞等可能对卵巢功能产生影响的操作，保留了患者的生育功能。

6. 住院周期短，费用低。

超声引导下聚桂醇硬化治疗的具体方式

1. 术前准备 进行全面的术前检查，包括超声造影以明确孕囊周围肌层及瘢痕处的血供情况，并进行充分的术前评估。

2. 硬化治疗 在超声实时监视下，穿刺针精准进入妊娠囊内及孕囊周围富血供区，缓慢多点注入聚桂醇硬化剂。注射完毕后，再次行超声造影观察孕囊周边血供情况，确认血流信号明显减少。

3. 后续处理 由于硬化治疗已经有效阻断了孕囊的血供，清宫术中的出血量将大大减少。根据患者的具体情况，通常会在硬化治疗完成后的 24 小时内再次进行超声引导下清宫术，以彻底清除妊娠物。

怀化市妇幼保健院 王伍春

阑尾炎伤口护理： 避免感染的关键步骤

阑尾炎是一种常见的腹部疾病，手术切除阑尾通常是主要的治疗方法。然而，手术后的伤口护理至关重要，它直接关系到伤口的愈合速度和是否会发生感染等并发症。下面我们将详细讲解阑尾炎伤口清洁、换药的正确方法和频率。

伤口清洁

1. 准备工作 在进行伤口清洁之前，首先要确保双手干净卫生，使用肥皂和水彻底洗手。准备好清洁所需的物品，如无菌生理盐水、无菌棉签或棉球、医用碘伏等。

2. 清洁时机 一般来说，手术后的 24 小时内，医生会为伤口进行首次清洁和换药。之后，每天至少清洁一次伤口，具体时间可以根据伤口的渗出情况和医生的建议进行调整。如果伤口渗出较多，可能需要增加清洁的次数。

3. 清洁步骤 轻轻揭开覆盖在伤口上的敷料，如果敷料与伤口粘连，不要强行撕扯，可以用生理盐水浸湿敷料后再慢慢揭开。

用无菌生理盐水冲洗伤口，以去除伤口表面的污垢和渗出物。注意冲洗时要从伤口的中心向外周冲洗，避免将污染物带入伤口内部。用蘸有碘伏的棉签或棉球轻轻擦拭伤口周围的皮肤，消毒范围应超出伤口边缘 5 厘米左右。再次用无菌生理盐水冲洗伤口，去除残留的碘伏。

换药

1. 准备物品 除了上述清洁伤口所需的物品外，还需要准备无菌纱布、医用胶带等。

2. 换药步骤 完成伤口清洁后，用无菌纱布覆盖伤口，确保纱布的大小和形状能够完全覆盖伤口，并且有足够的重叠部分。用医用胶带固定纱布，胶带的粘贴方向应与身体的活动方向一致，以减少胶带的松动和脱落。

正确方法和频率的重要性

正确的伤口清洁和换药方法可以有效地去除伤口的污染物，减少细菌滋生的机会，促进伤口的愈合。如果清洁方法不正确，例如用力擦拭伤口、使用不洁的物品接触伤口等，可能会导致伤口的损伤和感染。而合理的换药频率则能够保持伤口的清洁和干燥，避免渗出物积聚在伤口内。换药过于频繁可能会干扰伤口的愈合过程，增加伤口的创伤；换药不及时则容易导致伤口感染。

例如，一位患者在阑尾炎手术后没有按照医生的指导正确清洁伤口，随意用未消毒的毛巾擦拭，结果导致伤口感染，延长了住院时间，增加了治疗的痛苦和费用。另一位患者则过于担心伤口感染，每天多次换药，反而影响了伤口的正常愈合。

注意事项

1. 观察伤口 在进行伤口护理的过程中，要密切观察伤口的情况，包括伤口的颜色、渗出物的性质和量、伤口周围皮肤的温度和是否有红肿等。如果发现伤口有异常，如红肿加重、渗出物增多、有异味等，应及时告知医生。

2. 避免沾水 在伤口完全愈合之前，应避免伤口沾水，以免引起感染。

3. 注意饮食 保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，有助于伤口的愈合。

4. 适度活动 在身体状况允许的情况下，适度进行活动，但要避免剧烈运动，以免牵拉伤口。

湖南省益阳安化县人民医院 黄建群