

透析也能轻松玩转？打破肾病患者的5大误区！

刘 刚

广安市广安区人民医院 638500

【中图分类号】R459.5

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2024) 10-093-01

很多人一提到透析，脑海里就浮现出一副让人忧虑的画面——那些复杂的设备，连续几小时的治疗，伴随着种种不适。对于肾病患者来说，透析是生活的一部分，却也常常是他们最不愿提起的事情。尤其是家属，常常对透析存在许多误解，担心患者的生活质量会因此大打折扣，甚至觉得透析治疗就是“绝望的开始”。但其实，透析并不是一场必定的灾难，正确的认识和积极的态度能让这一过程变得更加轻松。今天，我们就来打破肾病患者和家属常见的5大误区，让大家对透析有一个更为清晰和积极的认识。

第一个误区，就是认为透析会让患者“失去一切”。很多人认为，透析一旦开始，患者的日常生活就会完全改变，甚至是与外界隔绝，整天只能躺在医院里，无法参与社交和正常活动。其实不然。透析虽然会占用患者每周一定的时间，但现代透析治疗已经非常高效，很多患者能够在透析期间读书、听音乐，甚至与家人朋友聊天，完全不像一些人想象中的那样枯燥乏味。透析后，有些患者也能恢复正常的生活节奏，继续工作、旅行，甚至参与各种社交活动。确实，透析需要患者在饮食和生活方式上做出一些调整，但这并不意味着“失去一切”，更多的是找到一种新的生活方式，让自己依然能够活得精彩。

第二个误区是关于透析对身体的伤害。很多人误以为，透析本身对身体会造成严重的损害，甚至怀疑透析可能会让肾脏功能加速衰退。事实上，透析的主要作用是帮助患者清除体内的废物和多余的水分，减轻肾脏的负担，而不是替代肾脏功能。通过透析，肾病患者身体能够保持相对稳定的状态，减少因废物堆积或水肿引起的各种并发症。虽然透析过程中有一定的风险，比如感染或低血压，但这些都是可以通过规范化护理和及时干预来避免的。透析并不是对身体的“摧残”，而是帮助患者在有限的肾脏功能下更好地维持生命的手段。透析患者在做好适当护理和调整，往往能够维持良好的健康状况。

第三个误区是认为透析是一种“无聊”的治疗。很多患者和家属认为，透析治疗过程中除了“忍受”机器的运作，就什么都不能做了。其实，透析治疗期间患者可以做很多事情，比如看电影、读书、与亲友通话，甚至听喜欢的音乐、打打游戏。现代透析设施的环境已经不再是过去那些单调乏味的治疗空

间，很多透析中心都提供了舒适的治疗环境，患者可以在治疗过程中做自己喜欢的事情。对于一些长期需要透析的患者来说，保持积极的心态和舒适的治疗环境，能极大地提高他们的生活质量。透析也可以是轻松愉快的，关键在于如何调整心态。

第四个误区是关于透析的饮食限制。透析患者常常被告知要控制盐分、水分，限制高钾高磷食物的摄入，这些要求让许多患者感到困惑，甚至产生不满情绪。毕竟，谁不喜欢美食呢？但实际上，透析患者的饮食限制并没有想象中那么严苛。通过专业营养师的指导，患者可以根据自己的透析情况调整饮食，找到合适的平衡点。对于盐分和水分的控制，并不是要求完全禁绝，而是要适量。高钾、高磷食物的限制，主要是为了避免这些物质积累在体内引发不良反应，但通过适当的食物替代，患者仍然能够享受美味。事实上，很多透析患者在调整饮食后，依然可以享受丰富的餐桌，并不需要忍受一成不变的食物。

最后一个误区是认为透析治疗只是“生死存亡”的选择，只有等到肾功能完全丧失后才会考虑。很多患者在肾功能下降时，常常没有意识到透析可以在更早的阶段介入，帮助他们稳定病情，提高生活质量。许多透析患者通过及时治疗和合理安排，能够维持比较好的健康状态，延缓肾功能衰退的速度。透析并不是等到病情无法控制时的“最后一根稻草”，而是一种可以在疾病早期进行的干预手段，有助于控制病情的恶化。患者应当积极面对，和医生密切合作，选择最适合自己的治疗方式，及时采取适当的措施。

透析并不是一种“黑暗”的治疗，而是肾病患者继续追求生活质量的一个重要手段。通过科学的治疗和积极的心态，患者可以打破这些误区，重新找到生活的希望。透析患者不必因为治疗而感到孤单或无助，相反，他们可以通过调整自己的心态，优化生活方式，使透析治疗成为生活的一部分，像任何长期的健康管理一样，平稳、有效，甚至可以是充满希望的。

透析的确是一个需要付出努力和耐心的过程，但它并不意味着生活的结束，而是生活的新起点。只要我们能够理解并接受透析的作用，正确看待治疗过程中的挑战，我们就能打破那些误区，轻松玩转透析，享受充实而有意义的生活。

(上接第92页)

[2] 刘冬梅, 龙爱兰, 颜娟娟. 酶联免疫吸附测定法与甲苯胺红不加热血清试验在梅毒检测中的价值分析[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(22):3428-3430

[3] 黄亚玲. 酶联免疫吸附测定法与甲苯胺红不加热血清试验在梅毒检测中的应用价值比较[J]. 现代诊断与治疗, 2023, 34(16):2488-2490

[4] 何小霞, 冯月平. 梅毒螺旋体酶联免疫吸附试验和梅毒甲苯胺红不加热血清试验及梅毒螺旋体明胶颗粒凝集确证试验在梅毒血清学检测中的应用价值分析[J]. 中国现代药物应用, 2021, 15(9):74-76

[5] 李春树. 酶联免疫吸附试验法与甲苯胺红不加热血清试验法诊断梅毒螺旋体感染的临床价值比较[J]. 中国民康医学, 2020, 32(19):98-99