

战胜灾害—致透析患者

作成：2008/5/27

预防疾病的恶化

1. 注意营养

灾后可摄取的食物有限，但为了预防疾病恶化，要注意饮食。饭团、速食面等很方便。饭团可增加碳水化合物，而方便面则可补充脂肪和盐分。

- 医院指导每日所需的热卡是多少？
- 准备些透析患者专用食品等容易保存的食物很有用。
- 灾后由于精神紧张及担心没有食物等原因，可能出现吃得过多的现象。因此，应注意控制饮食量。
- 避免高盐分、高水分、高蛋白、高钙的食物。

2. 调节生活环境

- 1) 由于受灾，容易产生睡眠障碍、食欲下降等生活规律紊乱的问题。因重建家园的劳动、因灾害造成的交通瘫痪等都会使活动量增加。相反，有时也会因为环境的变化减少外出的机会，造成活动量下降。睡眠障碍时，可适当使用安眠药以保证睡眠，并适当地运动、进行日光浴。
 - 2) 用毛毯、帽子应对炎热和寒冷等环境的变化。
 - 3) 有效利用社区的咨询窗口
 - 是否需要借用拐杖等用具？
 - 住宅内的台阶、洗手间的情况如何？
 - 能去购物吗？
- 当您遇到问题时，除了依靠家庭成员，还可以有效利用你所在的社区的咨询窗口。

3. 防止压力的累积

因房屋受损、外伤、疾病、搬迁等生活环境的变化容易产生压力。因此，要提倡“保持稳定的情绪”、“要散散心”、“不要闷闷不乐”等。和健康的人相比，由于日常生活的不安定、担心是否能得到适当的医疗保健服务等等，透析患者所面对的压力要更多。

为减轻压力，可采取以下措施：

- 向周围以及家人等可信赖的人倾诉压力。
- 向主治医师、护士、保健师等医疗保健人员咨询。
- 要参加社区举办的活动。回避与人交往，将使身体变坏、病情恶化。
- 可以通过读书等兴趣爱好和业余活动调节心情。

药物管理

灾后是非常时期，往往由于药品缺乏，或忘了服药而导致病情恶化。要尽量按要求服药，尽早到医院就诊。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp