

呼吸衰竭是怎么回事

□张泽东

发生呼吸衰竭时,肺部无法为身体提供足够的氧气或无法有效排出体内的二氧化碳。这种情况可能导致一系列严重的健康问题,甚至可能危及生命。

呼吸衰竭的原因

呼吸衰竭的原因可能多种多样,包括但不限于以下几种。
慢性阻塞性肺疾病(COPD):这是一种慢性肺部疾病,包括肺气肿和慢性支气管炎。这些疾病会逐渐损害肺部功能,导致呼吸衰竭。
哮喘:哮喘是一种慢性炎症性疾病,可导致气道肿胀和变窄,从而限制肺部功能。
肺炎:肺炎是肺部感染,可能导致肺部功能受损。
肺栓塞:肺栓塞是肺部血管的阻塞,可能阻碍血液流向

肺部,导致呼吸衰竭。
胸廓或脊柱疾病:这些疾病可能影响肺部的正常运动,导致呼吸衰竭。
中枢神经系统疾病:如脑损伤、中风、脑炎等,可能影响呼吸中枢,导致呼吸衰竭。

心功能不全:各种原因引起的心功能不全,如心肌梗死、心律失常、心力衰竭等导致心脏泵血功能下降,引起急性心源性肺水肿,导致呼吸衰竭。
呼吸衰竭的症状
呼吸衰竭的症状因人而异,但通常包括以下几种:
呼吸困难:这是呼吸衰竭最常见的症状,患者感到无法呼吸或需要用力呼吸。
气促:患者在休息或轻微活动时感到气促。
咳嗽:患者可能出现咳嗽,

咯出白色或黄色的痰。

疲倦和无力:由于身体无法得到足够的氧气,患者可能感到疲倦和无力。

心率加快:为了补偿肺部功能的不足,心脏可能加快跳动,以提供更多的血液和氧气。

意识混乱或昏迷:在严重的情况下,呼吸衰竭可能导致意识混乱或昏迷。

呼吸衰竭的诊断

动脉血气分析:这是一种测量血液中氧气和二氧化碳浓度的测试,可以直接反映肺部的功能。

肺功能测试:这些测试可以测量肺部的通气和换气功能,帮助医生了解肺部疾病的严重程度。

胸部X线或CT扫描:这些影像检查可以帮助医生查看肺

部的结构和是否有炎症、感染或其他异常。

心电图:这种测试可以测量心脏的电活动,帮助医生了解心脏是否受到呼吸衰竭的影响。

呼吸衰竭的治疗

氧疗:通过给患者提供高浓度的氧气,以改善血液中的氧浓度。

机械通气:在严重的情况下,患者可能需要通过呼吸机进行机械通气,以支持呼吸。

药物治疗:药物可以帮助控制症状,如减轻炎症、扩张气道等。

生活方式改变:如戒烟、避免暴露于空气污染环境等,可以帮助改善肺部健康。

呼吸衰竭的预防

预防呼吸衰竭的关键在于

保护和维持肺部健康。

戒烟:吸烟是许多肺部疾病的主要风险因素,包括COPD和肺癌。

避免暴露于污染环境:尽量在空气污染严重的环境中活动,如果必须暴露在污染环境,应佩戴防护口罩。

接种疫苗:接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗可以预防肺部感染。

定期体检:定期进行体检,以便早期发现和及时治疗肺部疾病。

了解呼吸衰竭的原因、症状、诊断和治疗方法,并采取预防措施,对于保护肺部健康至关重要。如果出现呼吸衰竭的症状,应立即寻求医疗帮助。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)

重症肺炎会危及生命

□刘贵超

重症肺炎是一种严重的肺部感染,通常,肺炎患者出现严重低氧血症、急性呼吸衰竭、低血压、休克等危及生命的状况时,会被诊断为重症肺炎。重症肺炎患者的病情通常比较严重,肺组织炎症扩散,病情恶化会不断加重,导致人体多器官功能障碍,甚至危及生命。

肺部功能受损:重症肺炎会导致肺部组织受损,影响肺部的气体交换功能。这使得身体无法获得足够的氧气,也无法有效排出二氧化碳,导致呼吸衰竭,无法维持足够的氧气供应,从而引起生命危险。随着病情的加重,患者可能需要机械通气来辅助呼吸。

肺部感染扩散:重症肺炎患者的肺部感染往往比较严重,可能迅速扩散至整个肺部,导致肺部组织广泛受损。在这种情况下,患者可能会出现高热、咳嗽、胸痛等症状,严重时可能导致多器官功能衰竭。

免疫系统削弱:重症肺炎常常伴随感染症状,这些症状会对患者的免疫系统造成影响。免疫系统功能减弱会使患者更容易感染其他疾病,延长康复时间,增加治疗难度。

并发症严重:重症肺炎的并发症包括循环衰竭和功能性衰竭等,其中循环衰竭表现为休克、心衰、血压低等症状,功能性衰竭则会引起呼吸功能下降和全身微循环障碍等。这些并发症会进一步加剧患者的病情,增加治疗难度和死亡率。

药物耐药性:部分重症肺炎是由耐药菌引起的,这些细菌对常用的抗生素产生了抵抗力。这使得治疗变得更为困难,需要更多的药物和更长时间的疗程。

患者自身状况:重症肺炎患者的自身状况也是影响疾病发展的关键因素。老年患者、儿童、孕妇和身体虚弱的患者更容易出现重症肺炎,且恢复期较长,治疗难度较大。

基础疾病影响:许多重症肺炎患者本身就存在其他基础疾病,如慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、心脏病等。这些基础疾病可能增加患者对肺炎的易感性,并影响治疗效果。同时,重症肺炎也可能加重这些基础疾病的病情,形成恶性循环。

心力衰竭:重症肺炎患者常常伴随着心脏疾病,如高血压病、冠心病等。肺炎的炎症反应可能会加重心脏负担,导致心力衰竭。心力衰竭是重症肺炎患者死亡的主要原因之一。

多器官功能衰竭:重症肺炎患者可能会出现多器官功能衰竭,如肾脏、肝脏等。这些器官功能的丧失会导致身体状况急剧恶化,增加死亡风险。

重症肺炎是一种严重的疾病,需要及时诊断和治疗,以降低患者的死亡风险。通过及时有效的治疗和管理,可以降低重症肺炎的死亡率,提高患者的生存率和生活质量。同时,加强预防措施,如保持良好的生活习惯、增强免疫力、及时治疗呼吸道疾病等,也有助于减少重症肺炎的发生和减轻病情。

(作者供职于山东省鲁西南医院)

中西医结合治疗扁桃体炎

□刘秀影



资料图片

扁桃体炎是一种常见的咽部疾病,给患者带来不适和痛苦,中西医结合治疗方法各有优势,但是单一疗法可能效果欠佳,无法从根本上解决问题。幸运的是,我们现在可以通过中西医结合的方法治疗扁桃体炎,既能快速缓解症状,又能根除病因。

扁桃体感染或发炎时,常会出现喉咙肿痛、声音嘶哑、吞咽困难等不适症状。这些症状严重影响生活,甚至可能导致其他并发症。

中西医结合治疗扁桃体炎具有以下优势:综合优势,中医和西药相互补充,中西医结合治疗能够全面覆盖扁桃体炎的不同病因和症状;个体化治疗,根据患者的身体状况和病情特点,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果;效果持久,中医调理可以从根本上增强机体免疫力,减少疾病复发。

常用的中医治疗方法包括中药煎剂、采用适当的中药材,如金银花、连翘、黄连等,煎煮成药剂,具有清热解暑、消肿止痛的作用。

中药灌洗疗法,将中药煎剂制成溶液,通过喉镜冲洗,直接作用于患处,起到消炎、清洁作用,促进扁桃体恢复健康。

按摩,例如按摩曲池穴,这个穴位有解表清热、通络舒筋的功效,对于扁桃体炎有疗效。按摩时,应抓住手肘,用拇指的力量按压穴位,以感觉到穴位酸软即可停止。

针灸疗法也可以用于治疗扁桃体炎,常见的穴位包括合谷穴、少商穴等。适当针灸可以起到疏散风热、清热化痰

的作用。
西医治疗主要通过抗生素和手术来消除病菌和扁桃体的炎症。具体方法包括抗生素治疗,根据细菌培养结果选择敏感的抗生素药物,一般为口服抗生素,可以迅速杀灭细菌,减轻炎症症状。对于反复发作或严重的扁桃体炎患者,可能需要通过扁桃体摘除手术来解决。手术风险较小,但是效果持久,能有效减少扁桃体炎的复发。

中西医结合治疗扁桃体炎具有优势:综合优势,中医和西药相互补充,中西医结合治疗能够全面覆盖扁桃体炎的不同病因和症状;个体化治疗,根据患者的身体状况和病情特点,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果;效果持久,中医调理可以从根本上增强机体免疫力,减少疾病复发。

常用的中医治疗方法包括中药煎剂、采用适当的中药材,如金银花、连翘、黄连等,煎煮成药剂,具有清热解暑、消肿止痛的作用。

中药灌洗疗法,将中药煎剂制成溶液,通过喉镜冲洗,直接作用于患处,起到消炎、清洁作用,促进扁桃体恢复健康。

按摩,例如按摩曲池穴,这个穴位有解表清热、通络舒筋的功效,对于扁桃体炎有疗效。按摩时,应抓住手肘,用拇指的力量按压穴位,以感觉到穴位酸软即可停止。

针灸疗法也可以用于治疗扁桃体炎,常见的穴位包括合谷穴、少商穴等。适当针灸可以起到疏散风热、清热化痰

如何有效预防职业病

□姜晓燕

在公共卫生领域,职业病预防是一项至关重要的任务,特别是在医院这一特殊的工作环境中。医院作为提供医疗服务、进行诊疗活动的重要场所,员工常面临着多种职业病风险。

医院职业病的常见类型与风险

医院职业病是指在医院工作过程中,长期接触特定的工作环境、设备、化学物质或生物因素等,导致工作人员身体健康受到损害的疾病。常见的医院职业病包括放射性职业病、感染性职业病、药物性职业病,以及由于长期重复性工作导致的肌肉骨骼损伤等。这些职业病不仅影响医务人员的身体健康,还可能对其工作和生活造成严重影响。

医院公共卫生预防职业病的策略

建立完善的职业病预防制度
医院应建立完善的职业病预防制度,包括定期的职业健康检查、职业健康教育、个人防护用品的配备和使用

等。通过制度化管理,确保每位员工了解职业病的风险和预防措施,提高自我防护意识。

改善工作环境
医院应关注工作环境的改善,如优化诊疗流程、提高空气质量、降低噪音和辐射等。对于可能产生有害物质的部门,如放射科、检验科等,应配备专业的防护设备和通风系统,确保员工的安全。

提供个人防护用品
医院应为员工提供必要的个人防护用品,如口罩、手套、防护服等。员工在进行可能接触有害物质的操作时,应严格佩戴个人防护用品,减少与有害物质的直接接触。

加强职业健康教育
医院应定期开展职业健康教育活动,提高员工对职业病的认识和技能。通过培训、讲座等形式,向员工传授防护知识、正确的操作方法和应急处理措施。

定期实施职业健康检查

医院应

为接触职业病危害的员工提供定期的职业健康检查服务,包括岗前、在岗和离岗时的职业健康检查。通过健康检查,及时发现员工的健康问题,为早期干预和治疗提供依据。

建立职业病报告和监测制度
医院应建立职业病报告和监测制度,对发生的职业病进行及时报告和记录。通过对职业病的监测和分析,了解职业病的发生规律和趋势,为制定针对性的预防措施提供科学依据。

通过实施有效的预防策略和措施,可以降低医院职业病的发病率,保障医务人员的身体健康和工作权益。未来,随着医学科技的进步和公共卫生理念的不断更新,相信医院公共卫生预防职业病的工作将取得更大的突破和成就。同时,呼吁全社会共同关注职业病问题,为劳动者创造一个更加安全、健康的工作环境。

(作者供职于山东省莱阳市疾病预防控制中心)

透析护理 守护尿毒症患者

□孙爱芹

尿毒症是一种在临床中极为常见且严重的疾病,对患者的生命健康造成巨大威胁。但幸运的是,透析作为一种有效的治疗方法,可以帮助尿毒症患者提高生活质量,延长生命。

尿毒症是指由于肾功能丧失而引起的一系列代谢紊乱的症状,如果不及进行治疗,会给患者的身体和生活带来严重影响。

肾脏衰竭:尿毒症会导致肾脏逐渐失去功能,从而无法正常排出废物和毒素,最终导致肾脏衰竭。

水电解质紊乱:肾脏功能减退会导致体内水分和电解质的平衡失调,严重影响身体的正常运作。

中毒症状:尿毒症患者可能出现恶心、呕吐、乏力等中毒症状,严重时甚至危及生命。

透析是挽救尿毒症患者生命的重要手段,以下是两种常见的透析方法。

血液透析:血液透析(HD)是急

慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一,通过血液透析设备建立体外循环,将患者的血液和透析液同时注入透析器中,利用透析器的半透膜弥散作用,清除代谢废物、维持电解质和酸碱平衡,同时清除体内过多的水分,并将经过净化的血液回输到患者体内。

腹膜透析:腹膜透析是一种治疗急性慢性肾功能衰竭的有效方法,通过利用自身腹膜作为生物透析膜进行血液透析,清除体内的代谢废物和纠正水电解质紊乱。腹膜透析的优势包括保护残余肾功能、保护有限的血管资源、清除体内有害毒素,以及保护心脑血管稳定性等。

尿毒症患者的透析护理是一项重要任务,涉及多个方面的注意事项。

充分透析:透析是尿毒症患者重要的治疗方式,需要充分保证透析时间和频率,尽可能清除体内的代谢废物和水分。

保护血管通路:血管通路是尿毒症患者的生命线,需要特别保护。注意避免感染、血栓形成等并发症,保持通路的通畅和清洁。

控制水和钠的摄入量:尿毒症患者的水和钠摄入量需要严格控制,以避免心脏负担过重和水肿等问题。

保暖:感冒是尿毒症患者常见的并发症之一,容易引起感染和肺炎等疾病,注意保暖,增强免疫力等,可以有效预防并发症。

合理饮食:尿毒症患者的饮食需要特别关注,根据医生的建议合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素,保证身体的需要。

总之,尿毒症患者的透析护理需要全方位关注,从身体到心理,从饮食到生活习惯都需要特别注意。通过合理的护理措施,可以帮助患者更好地应对尿毒症的挑战,提高治疗效果和生活质量。

(作者供职于山东省曹县磐石医院)

肩部的科学保护方法

□李志松

作为人体上半身的重要活动部位,肩部承担着许多日常生活中的关键动作,从简单的抬臂到复杂的运动动作,都离不开肩部的灵活配合。然而,随着现代生活节奏的加快,工作方式的改变及运动强度的增加,肩关节损伤的风险也在逐渐上升。为了维护肩部健康,预防潜在的损伤,需要掌握科学合理的肩部保护方法。

一旦发生肩关节损伤,治疗往往漫长且复杂,影响患者的生活质量。因此,重视肩关节的预防工作,尽可能避免损伤,是至关重要的。

保持良好的姿势

保持良好的姿势是最基本也是最重要的肩部保护方法。在日常生活中,尤其是长时间坐着工作的人群,往往容易出现肩部劳损。正确的坐姿能够减轻肩部压力,减少肌肉紧张,降低肩关节受伤的风险。应时刻注意坐姿端正,保持头部和背部挺直,避免长时间低头动作。

合理规划运动计划

运动是保持身体健康的重要途径,但不正确的运动方式会增加肩关节损伤的风险。应该科学规划运动计划,选择适合自己的运动项目,避免一味追求高强度的运动。运动前应进行适量的热身和拉伸训练,以增强肌肉柔韧性,减少肩部受伤的可能性。此外,运动过程中要注意动作的正确性,避免过度使用肩关节。

强化肩部肌肉

通过有针对性的训练,强化肩部周围肌肉群,有效降低肩关节损伤的风险。一些简单的肩部肌肉强化练习,例如俯卧撑、侧平举、外旋器练习等,可以帮助加强肩部稳定性,提高肌肉的耐力和力量,降低肩部损伤的可能性。建议在专业教练的指导下进行肩部肌肉训练,确保动作正确且安全。

注意姿势和控制重量

在日常生活中,搬运重物是一项常见的活动,不正确的搬运姿势会对肩关节造成不良影响。应该学会正确的搬运姿势,同时避免过度承重,以减少肩部受力。在搬运重物时,可以借助辅助工具,如手推车或提前请求帮助,减轻肩部负担,有效保护肩关节。

避免长时间静止

长时间保持一个姿势不动会使肩部肌肉长时间处于紧张状态,增加肩关节损伤的风险。尤其是办公室人群,长时间保持坐姿或长时间使用电脑会加重肩部压力。建议每隔一段时间就站起来活动一下,拉伸一下肩部和颈部肌肉,缓解肌肉疲劳,促进血液循环,减少肩部不适。

定期检查

定期进行肩部健康检查,及时发现潜在的问题并进行干预,有助于预防肩关节损伤。如果出现肩部疼痛、僵硬或其他不适症状,应及时就医,避免症状加重。正确的生活方式和良好的肩部保护习惯对于预防肩关节损伤具有极为重要的作用。

(作者供职于山东省东明县人民医院骨科)

预防肿瘤 做好“三早”

□刘晓琴

随着现代医学技术的不断发展,人们对肿瘤的认识也日益深入。作为危害人类健康的一大杀手,肿瘤的预防和治疗一直是医学界和社会公众关注的焦点。要想有效应对肿瘤,关键在于做到“三早”——早发现、早诊断、早治疗。

早发现

警惕身体信号,定期体检

肿瘤的早期发现对于提高治愈率、降低死亡率具有重要意义。然而,由于肿瘤在发病初期往往症状不明显,容易被忽视,因此需要时刻保持警惕,留意身体的微妙变化。当出现持续性咳嗽、不明原因体重下

降、身体某部位异常肿块或疼痛等症状时,应及时就医检查。

定期体检是早期发现肿瘤的重要手段。通过血液检查、影像学检查等手段,可以及时发现身体内部的异常情况,为后续的诊断和治疗提供有力支持。建议每年至少进行一次全面体检,中老年人和有肿瘤家族史的人群应增加体检的频率。

早诊断

科学检测,精准判断

早期诊断肿瘤是提高治愈率和生存率的关键。随着医学技术的进步,肿瘤的诊断手段也日益丰富和精准。除了传统

的病理学检查外,现代医学还发展出了肿瘤标志物检测等更加敏感和特异性的诊断方法。

影像学检查是早期发现肿瘤的重要手段。通过血液检查、影像学检查等手段,可以及时发现身体内部的异常情况,为后续的诊断和治疗提供有力支持。建议每年至少进行一次全面体检,中老年人和有肿瘤家族史的人群应增加体检的频率。

早治疗

抓住最佳时机,科学治疗

早治疗是战胜肿瘤的关键。一旦确诊患有肿瘤,患者应尽快接受专业医生的治疗建议,抓住最佳治疗时机。肿瘤的治疗方式有多种,包括手

术治疗、放射治疗、化学治疗、免疫治疗、靶向治疗等,具体方案应根据患者的病情和身体状况来制定。手术治疗是许多肿瘤的首选治疗方式,通过切除肿瘤组织来达到根治的目的。放射治疗则是利用放射线杀灭肿瘤细胞,对于某些类型的肿瘤具有较好的治疗效果。化学治疗是通过药物抑制肿瘤细胞的生长和扩散。免疫治疗是通过激活机体自身免疫系统,增强抗肿瘤免疫应答,从而清除肿瘤细胞。靶向治疗是以肿瘤细胞的特异性分子为靶点,利用分子靶向药物特异性阻断该靶

点的生物学功能,从而抑制肿瘤细胞生长甚至清除肿瘤。

在治疗过程中,患者应保持积极的心态,配合医生的治疗方案,同时也要注意调整生活方式,保持健康的饮食和作息习惯,提高自身免疫力,为治疗创造良好条件。

预防肿瘤是一项长期而艰巨的任务,需要每个人的重视和坚持。通过提高自我防护意识,定期体检,及时发现并治疗肿瘤,可以有效降低肿瘤的发生率和死亡率,为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于新疆医科大学附属肿瘤医院)