

一文了解重症急性胰腺炎

□卜春红

胰腺炎是胰腺组织发生炎症反应的疾病，重症急性胰腺炎是胰腺炎一种严重形式，病情复杂且进展迅速，常常危及生命。本文将介绍重症急性胰腺炎的相关知识，包括其病因、症状、诊断、治疗及预防等，帮助大家更好地了解 and 应对这一疾病。

病因

胆道疾病 胆道结石、胆道感染等疾病，是导致重症急性胰腺炎常见的原因之一。这些疾病可能导致胰管阻塞，进而引发胰腺炎。

大量饮酒 长期大量饮酒会损伤胰腺组织，导致发生胰腺炎。酒精还会影响胰腺的分泌功能，加重胰腺炎病情。

高脂血症 高脂血症患者血液中脂肪含量过高，可能形成脂

肪栓子阻塞胰管，进而引发胰腺炎。

手术与创伤 胰腺手术、腹部创伤等可能导致胰腺组织损伤引发胰腺炎。

感染 病毒、细菌等感染也可能导致发生胰腺炎。

症状

腹痛 突发性的剧烈腹痛是重症急性胰腺炎的典型症状，疼痛常位于左上腹或全腹，可放射至背部。

恶心呕吐 重症胰腺炎患者常出现恶心、呕吐等症状，呕吐物多为胃内容物或胆汁。

发热 由于炎症反应或胰腺坏死组织继发感染，患者可能出现发热、寒颤等全身症状。

休克 重症胰腺炎可能导致低血压、休克等严重并发症，危及

生命。

黄疸 部分患者可能出现黄疸症状，表现为皮肤巩膜黄染。

诊断

重症急性胰腺炎(即急性胰腺炎)患者伴有持续器官功能障碍大于48小时)的诊断，主要依据患者的病史、症状、体征及辅助检查结果。

血液检查 检查血常规、血清淀粉酶、脂肪酶及肝、肾功能等指标，以评估病情。

影像学检查 如B超、CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)等，可以观察胰腺的形态、大小及周围组织的病变情况，有助于诊断重症急性胰腺炎。

治疗

重症急性胰腺炎的治疗需要综合考虑患者的病情、年龄、身体

状况等因素，制订个性化的治疗方案。

液体复苏 补充足够的水分和电解质，维持患者的水电解质平衡，防止发生休克。

抗感染治疗 根据病原体及感染程度选择抗生素进行抗感染治疗。

抑制胰腺分泌 通过药物抑制胰腺的分泌功能，减轻胰腺的负担，有助于缓解病情。

营养支持 患者经常需要禁食，因此要通过静脉输液等方式提供营养支持。

手术治疗 对于部分病情严重的患者，可能需要手术治疗，如胰腺坏死感染组织清除、引流等。

脏器功能支持治疗 重症急性胰腺炎患者均伴有脏器功能不全，应给予脏器功能支持治疗。

例如，并发中重度ARDS(急性呼吸窘迫综合征)给予呼吸机辅助呼吸，并发性肾损伤给予血液净化治疗等。

预防

保持健康的生活方式 戒烟限酒，保持规律的作息，避免过度劳累。

合理饮食 避免高脂肪、高胆固醇的食物，保持饮食清淡，多吃蔬菜水果。

积极治疗胆道疾病 胆道疾病是重症胰腺炎的常见病因，因此应积极治疗胆道结石、胆道感染等疾病。

定期体检 定期进行体检，及时发现并处理可能导致胰腺炎的疾病。

(作者供职于河北省承德医学院附属医院重症医学科)

哮喘，又称支气管哮喘，是一种慢性气道炎症性疾病。在全球范围内，哮喘的发病率逐年上升，严重影响患者的生活质量。通过科学有效日常护理，哮喘患者能够更好地控制症状，提高生活质量。

了解哮喘

哮喘是一种由多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病，这种慢性炎症与气道高反应性相关，通常出现可逆性呼气气流受限，导致气促、胸闷、咳嗽等症状。哮喘的诱因多种多样，包括遗传因素、环境因素、天气变化等。了解哮喘的成因、症状及诱发因素，帮助患者更好地进行自我管理。

避免诱发因素

致敏物质 如尘螨、花粉、动物皮毛等。
空气污染 如烟雾、二氧化硫等有害气体。

天气变化 如寒冷、干燥的空气。

感染 如呼吸道感染、细菌感染等。

饮食因素 某些食物，如海鲜、坚果、奶制品等。哮喘患者应注意观察自己的食物过敏情况，避免食用可能引发哮喘的食物。

在日常生活中，哮喘患者应保持室内空气清新，定期清洁家居用品，避免饲养宠物，减少外出接触污染物的时间，注意增减衣物避免感冒。

识别先兆症状

鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状；喉咙痒、咳嗽、胸闷等不适感；呼吸不畅、气促等呼吸道症状。一旦出现这些症状，患者应采取相应措施，如增加药物剂量、避免诱发因素等，预防哮喘发作。

规律用药

哮喘患者需要长期规律地使用药物来控制症状。常用的药物包括吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等。患者应严格按照医生建议，按时按量服用药物，不可随意增减剂量或停药。同时，学会正确使用吸入装置，确保药物能够有效到达肺部。

呼吸锻炼

呼吸锻炼对于哮喘患者非常重要。通过呼吸锻炼，可以增强呼吸肌的力量，改善肺功能，提高生活质量。常用的呼吸锻炼方法包括：

深呼吸 患者取坐位或卧位，深吸一口气，然后缓慢呼出，重复数次。

腹式呼吸 患者将双手放在腹部，吸气时腹部隆起，呼气时腹部凹陷，反复进行。

缩唇呼吸 患者用鼻子吸气，然后用口呼气，呼气时将嘴唇缩成吹口哨状，使气体缓慢呼出。

心理调适

哮喘患者的心理状态对疾病影响不容忽视，焦虑、抑郁等不良情绪可能加重哮喘症状，影响治疗效果。哮喘患者应学会调整心态，保持乐观向上的精神状态。可以通过听音乐、阅读、运动等方式来缓解压力，增强自信心。同时，与家人、朋友保持良好沟通，寻求他们的支持和理解。

定期随访

哮喘患者应定期到医院进行随访，以便医生了解患者的病情变化和治疗效果。在随访过程中，患者可以向医生反馈自己的症状变化、用药情况等，以便医生调整治疗方案。同时，通过检查肺功能、致敏物质等，评估患者的病情严重程度和预后。

(作者供职于山东省青岛市滨海学院附属医院呼吸内科)

哮喘的日常护理

□高婧

复合手术护理的相关知识

□陈小璐

复合手术是现代医学技术的重要手段，通过结合多种手术技术或方法，实现对复杂疾病的精准治疗。然而，这种手术的复杂性和多变性也给护理工作带来了前所未有的挑战。在复合手术护理中，风险评估与管理非常重要，它直接关系到患者的手术效果和术后康复。

复合手术护理风险来源

患者自身因素 患者的年龄、身体状况、并发症等都会影响手术风险。老年患者、体质虚弱患者、有严重并发症的患者，其手术风险相对较高。

手术技术因素 复合手术涉及多种手术技术的结合，每种技术都有其特定的风险。手术过程中可能出现的技术问题、设备故障等，都会增加手术风险。

护理操作因素 护理人员在手术过程中操作规范与否，直接关系到患者的安全。如操作不当、观察不细致等，都可能引发并发症。

复合手术护理风险评估

风险评估是复合手术护理中的关

键一环。护理人员需要通过收集患者的病历资料、了解手术方案、评估患者的身体状况等，对手术风险进行全面、系统地评估。评估的内容包括手术风险等级、可能出现的并发症、患者的心理状态等。通过风险评估，护理人员可以制订出有针对性的护理计划，为手术的顺利进行提供有力保障。

复合手术护理风险管理

针对复合手术护理中的风险，护理人员需要采取一系列的管理措施，确保患者的安全。

加强护理人员的培训 提高护理人员的专业素养和技能水平，确保在手术过程中能够迅速、准确地应对各种突发情况。

完善护理流程 制订详细的护理流程和操作规范，确保每一步操作都符合标准。同时，要加强护理人员之间的沟通协作，确保手术过程中信息传递畅通无阻。

严格执行消毒隔离制度 复合手术涉及多种手术器械和设备的使用，消毒隔离工作非常重要。护理人员需

要严格按照消毒隔离制度进行操作，确保手术环境的清洁和安全。

加强患者心理护理 复合手术患者往往面临较大的心理压力和焦虑情绪。护理人员需要关注患者的心理状态，及时给予心理疏导和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

做好术后观察和护理 术后是患者康复的关键时期，也是并发症高发期。护理人员需要密切观察患者病情变化，及时发现并处理可能出现的并发症。同时，要做好术后康复指导和健康教育，帮助患者尽快恢复健康。

复合手术护理中的风险评估与管理是一项复杂而重要的工作。通过全面、系统的风险评估和针对性地管理措施，护理人员可以有效地降低手术风险，保障患者的安全。

未来，随着医学技术的不断进步和护理理念的不断更新，复合手术护理的风险评估与管理将更加科学、规范、有效。

(作者供职于大连理工大学附属中心医院第一手术室)

中医助力糖尿病康复治疗

□翟瑞琼

胰岛素抵抗和糖尿病是当代社会常见的健康问题，它们常常相伴相生，给患者的生活带来困扰。在西医治疗的基础上，中医以其独特的理论体系和治疗方法，为这两种疾病的康复治疗提供了有力补充和支持。本文将探讨中医如何助力西医治疗糖尿病康复治疗，展现传统医学智慧在现代医学中的应用。

中医对胰岛素抵抗与糖尿病的认识

中医认为，胰岛素抵抗和糖尿病与人体脏腑功能失调、气血不密切相关。脏腑功能失调和气血运行受阻，影响胰岛素在体内的正常作用，引发糖尿病的一系列症状。因此，中医治疗糖尿病的关键在于调整脏腑功能，恢复气血平衡。

中医治疗糖尿病与糖尿病的方法

中药调理 根据患者的具体病情，中医师会开具针对性的中药方剂。这些中药往往具有清热燥湿、益气养阴、活血化痰的功效，能够改善胰岛素抵抗，增强胰岛素的敏感性，调节血糖水平。常用的中药有黄连、黄

芪、丹参等。

针灸治疗 针灸作为中医的重要治疗手段之一，通过刺激经络穴位来调节人体气血运行，改善脏腑功能。对于胰岛素抵抗和糖尿病患者，针灸治疗有助于缓解病情，提高生活质量。

饮食调养 中医认为，饮食是调理身体的重要手段。对于胰岛素抵抗和糖尿病患者，中医建议采取低脂、低糖、高纤维的饮食原则，同时适当摄入具有益气养阴、活血化痰功效的食物，如山药、枸杞等。

中医助力糖尿病康复治疗

促进伤口愈合 糖尿病患者由于血糖控制不佳，常面临伤口愈合缓慢的问题。中医通过中药外敷、针灸等，可以促进伤口处的血液循环，加速组织修复，缩短愈合时间。

缓解神经病变 糖尿病神经病变是糖尿病常见并发症之一，表现为肢体麻木、疼痛等症状。中医治疗神经病变，通过中药调理由和针灸刺激，可以改善神经传导功能，减轻疼痛麻木感。

改善体质增强免疫力 糖尿病患者往往体质虚弱，中医通过调理气血

平衡阴阳，可以改善患者的体质状况，增强免疫力减少感染。

中医与西医的协同治疗

在治疗糖尿病抵抗和糖尿病的过程中，中西医可以相互补充，形成协同治疗的效果。西医通过药物、运动等方式改善胰岛素抵抗和控制血糖水平，中医则通过调整脏腑功能、改善气血运行，增强机体自我调节能力。两者结合，能够更好地控制病情提高治疗效果。

注意事项

虽然中医在治疗糖尿病抵抗和糖尿病方面取得了显著成效，但患者仍需要注意在专业医师的指导下进行治疗，避免自行用药。同时，要保持良好的生活习惯和饮食结构，加强体育锻炼和控制体重。

未来展望

随着中西医结合研究的不断深入，传统医学的智慧将在现代医学中发挥更加重要的作用。通过不断探索创新，我们将为糖尿病抵抗和糖尿病患者提供更加安全、有效的治疗方案。

(作者供职于河南省许昌中医院老年病科)

耳穴压豆如何改善睡眠障碍

□沈秀芬

随着现代生活节奏加快，越来越多人受到睡眠问题的困扰。睡眠障碍不仅影响人们的精神状态，还可能引发一系列健康问题。近年来，中医传统疗法中的耳穴压豆法在改善睡眠障碍方面展现出独特优势。

那么，耳穴压豆法究竟是如何发挥作用的呢？本文将为您解析耳穴压豆改善睡眠障碍的作用机制。

什么是耳穴压豆法 耳穴压豆法是一种中医传统疗法，通过在耳部特定穴位上贴敷小豆子(通常为王不留行籽)，刺激耳穴，达到调节人体脏腑功能的目的。该方法操作简单、安全无副作用，深受患者喜爱。

耳穴与脏腑的关系

中医认为，耳为宗脉之所聚，十二经脉皆上通于耳。耳部穴位与人体各脏腑器官之间存在密切联系。通过刺激耳穴，可以调整相应脏腑的功能，达到治疗疾病的目的。在睡眠障碍的治疗中，耳穴压豆法主要选取与心、肾、肝等脏腑相关的耳穴进行刺激。

耳穴压豆改善睡眠障碍的作用机制

调节脏腑功能 调节心神，心主神明，心神不宁是导致失眠的重要原因之一。耳穴压豆法通过刺激心穴(如心区、神门等)，可以调整心的功能，使心神得以安宁，从而改善睡眠。

滋补肾阴 肾主水，肾阴不足会导致心火亢盛，引发失眠。耳穴压豆法刺激与肾相关的耳穴(如肾区、内分泌等)，可滋补肾阴，制约心火，改善睡眠质量。

疏肝解郁 肝主疏泄，肝气郁结会导致气机不畅，影响

睡眠。耳穴压豆法刺激与肝相关的耳穴(如肝区、三焦等)，可疏肝解郁，调和气机，有助于改善睡眠。

调和气血运行 中医认为，气血调和是维持人体正常生理功能的基础。睡眠障碍往往与气血运行不畅有关。耳穴压豆法通过刺激耳穴，促进气血运行，调和阴阳，从而改善睡眠。

调整神经系统功能 在改善睡眠障碍方面，耳穴压豆法可以刺激耳部神经末梢，通过神经传导影响大脑皮层的兴奋与抑制过程，调整神经系统的功能状态。耳穴压豆法还可以调节内分泌系统，如调节褪黑素的分泌，从而改善睡眠质量。

耳穴压豆法改善睡眠障碍的注意事项

准确选穴 耳穴压豆法的治疗效果与选穴准确性密切相关。因此，在实施治疗时，应确保选取的耳穴与患者的症状、体质相符合，掌握辨证施治原则。

适度刺激 刺激耳穴的力度应适中，既要确保刺激到位，又要避免过度刺激导致患者不适，按压力度以压穴有胀感为宜。

定期更换耳豆 豆子在耳穴上贴敷一段时间后，会出现脱落、移位等情况。因此，应定期更换耳豆，确保治疗效果。

需要注意的是，耳穴压豆法并非适用于所有睡眠障碍患者，对于某些特殊人群，如孕妇、儿童等，应在专业医师的指导下进行治疗。同时，患者也应保持良好的生活习惯和心态，更好地改善睡眠质量。

(作者供职于广西中医药大学第一附属医院五官科)

高血压病的运动护理

□柴凤茹

高血压病通常被称为“沉默的杀手”，因为它往往在没有明显症状的情况下逐渐损害人体的心脏、血管、肾脏和其他重要器官。因此，有效管理高血压病是维持健康生活的关键。调整生活方式定期适度运动，是降低血压和改善心血管健康的重要组成部分。

高血压病患者运动的重要性 定期适量运动对高血压病患者非常重要，这有助于直接降低血压，改善心脏和血管功能。运动也是控制体重的有效方式，这对于血压控制非常重要。此外，适量运动能减轻压力，调节情绪和睡眠质量，有益于血压管理。因此，结合个人健康状况制订运动计划，这对高血压病的控制非常重要。

科学锻炼降低血压风险

运动前的准备 对高血压病患者来说，在开始任何运动计划之前都要进行全面的健康评估，这需要与医生进行详细讨论，以确保所选择的运动类型和强度既安全又适合患者健康状况。医生会根据患者的血压水平、心脏健康状况和其他相关因素提供个性化建议，运动计划的制订应考虑患者的生活习惯和时间安排，以确保其可行性和持续性。

适合的运动类型

对于高血压病患者来说，选择运动类型非常重要，一些低到中等强度的有氧运动对于控制血压特别有益。散步是一种低强度、易于进行的有氧运动，适合几乎所有年龄段的人群。慢跑作为一种中等强度的有氧运动，可以根据个人的体能水平调整速度和距离。

运动计划和强度 在制订运动计划时，高血压病患者应当充分考虑自己的体能水平和健康状况。一般建议，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，比如每天进行20分钟~30分钟的运动。监控运动强度是关键，可以通过测量心率或通过主观感知运动强度的方法来评估。心率可以作为量化指标来确定运动强度是否适宜，而主观感知运动强度是根据个人感觉来判断运动强度的主观方法。适度运动强度应该使人感觉到运动的挑战，但又不至于感到过度疲劳。

总结

总之，对于高血压病患者来说，运动是一个重要的健康管理方式，它不仅能直接降低血压，还能改善心血管健康、控制体重、减轻压力，提升生活质量。通过坚持合理的运动习惯，高血压病患者可以有效地控制血压，预防相关并发症，享受更健康的生活。

(作者供职于河南省安阳市内黄县人民医院内科)

克罗恩病与溃疡性结肠炎的区别与联系

□蔡树祥

炎症性肠病是一组慢性肠道炎症性疾病的总称，主要包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。这两种疾病虽然都属于炎症性肠病，具有一些共同的特点，但在临床表现、病理特征、治疗方法等方面却存在一些明显的区别。

克罗恩病与溃疡性结肠炎的区别

克罗恩病 克罗恩病是一种具有慢性、复发性、炎症性特点的疾病，可影响消化道的任何部位，从口腔到肛门。病变通常呈节段性分布，可累及肠道全层，导致肠壁增厚、狭窄和瘘管的形成。克罗恩病患者可能出现腹痛、腹泻、体重下降、发热、营养不良等症状。

溃疡性结肠炎 溃疡性结肠炎是一种慢性、非特异性结肠炎，病变主要局限于结肠黏膜和黏膜下层。患者通常会出现反复发作的腹泻、黏液脓血便、腹痛等症。溃疡性结肠炎可影响直肠至整个结肠，严重时可导致结肠穿孔或癌变。

克罗恩病与溃疡性结肠炎的区别

病变范围 克罗恩病的病变范围较广，可累及整个消化道，从口腔至肛门；而溃疡性结肠炎主要局限于结肠，尤其是直肠和左半结肠。

病理特征

克罗恩病的病理特征为透壁性炎症，可导致肠壁增厚、狭窄和瘘管的形成；溃疡性

结肠炎则以黏膜和黏膜下层炎症为主，表现为浅表性溃疡和糜烂。

临床表现 克罗恩病患者可能出现腹痛、腹泻、体重下降、发热、营养不良等症状，而溃疡性结肠炎患者主要表现为腹泻、黏液脓血便、腹痛等。此外，克罗恩病患者还可能出现肛门周围病变、瘘管、腹腔脓肿等并发症。

诊断方法 克罗恩病和溃疡性结肠炎的诊断主要依赖于临床表现、内镜检查、病理活检和组织学检查。内镜检查可观察到两种疾病的典型病变特征，如克罗恩病的纵行溃疡、裂隙状溃疡和瘘管的形成，以及溃疡性结肠炎的弥漫性充血、水肿和糜烂。

治疗方法 克罗恩病和溃疡性结肠炎的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和营养支持等。

药物治疗主要包括氨基水杨酸制剂、免疫抑制剂、生物制剂等，以控制炎症、缓解症状。对于病情严重或药物治疗无效的患者，可能需要进行手术治疗。此外，营养支持在治疗过程中也起着重要作用，有助于改善患者的营养状况和生活质量。

克罗恩病与溃疡性结肠炎的联系

尽管克罗恩病和溃疡性结肠炎在临床表现、病理特征等方面存在明显区别，但它们都属于炎症性肠病范畴，具有一些共同的特点。例如，两者都与遗传、免

疫、环境等因素密切相关；患者都可能出现腹痛、腹泻等症状；治疗方法也具有一定的相似性，如药物治疗、手术治疗和营养支持等。

总之，克罗恩病和溃疡性结肠炎是两种不同的炎症性肠病，具有各自独特的临床表现、病理特征和治疗方法。了解它们之间的区别与联系有助于我们更好地认识这两种疾病，为患者提供更加安全、有效的治疗方案。

(作者供职于山东省日照市莒县城阳街道社区卫生服务中心内科)