

重症肺栓塞患者怎样自救

□陈安然

肺栓塞是一种严重的疾病，是由血栓阻塞肺动脉或其分支引起的，主要症状包括呼吸困难、胸痛、咳嗽、咯血、眩晕、昏厥等。肺栓塞在临床上较为常见，若不能及时识别并进行急救，患者将会有生命危险。那么，如何应对这种紧急情况呢？

症状

肺栓塞的症状多种多样，包括呼吸困难、胸痛、咳嗽、咯血、眩晕、昏厥等。其中，呼吸困难是常见的症状，患者会感到呼吸急促、气短、喘息等。胸痛是肺栓塞的另一种常见症状，患者会感到胸部的钝痛或锐痛。咳嗽和咯血也是肺栓塞的常见症状，但并不是所有的患者都会出现这些症状。眩晕和昏厥则是肺栓塞的严重症状。

对于高危人群，如长期卧床或骨折的患者等，应更加警惕肺栓塞的发生。如果出现上述症状，应立即就医并进行

相关检查，排除肺栓塞的可能性。

自救措施

立即停止活动 一旦怀疑自己可能患有重症肺栓塞，应立即停止活动，保持静止状态，避免加重病情。

保持镇静 患者不要过于紧张或焦虑，应保持冷静，这有助于缓解症状和减轻病情。

采取半卧位 如果呼吸困难，患者应尽量采取半卧位，这有助于改善呼吸和减轻胸痛症状。

避免用力 患者应避免用力咳嗽或深呼吸，以减轻心脏负担，防止病情加重。

遵从医生的建议 如果已经确诊患有肺栓塞，患者应严格遵守医生的建议和治疗方案，按时服药和控制饮食。

寻求医疗帮助 如果症状严重或持续不断，患者应立即寻求医疗帮助，尽快接受专业治疗和

管理。

急救措施

立即拨打急救电话 如果发现身边有人可能患有重症肺栓塞，应立即拨打急救电话，通知专业急救人员救治患者。

就地等待 在等待急救人员到来的过程中，不要随意移动患者，就地等待急救人员到来。这样可以避免栓子在移动过程中进一步移位或脱落，加重病情。

保持呼吸道通畅 如果患者出现呼吸困难或窒息症状，身边人应立即解开患者领口和腰带，让患者平卧，清除口鼻分泌物和异物，保持呼吸道通畅。同时，身边人可以使用呼吸机等设备来改善患者的呼吸状况。

心肺复苏 如果患者出现心脏骤停症状，身边人应立即进行心肺复苏，并严格按照急救规范进行操作。在急救人员

到达现场前，身边人可以通过人工呼吸、胸外心脏按压等方式维持患者的心肺功能。

配合急救人员 在急救人员到达现场后，身边人应积极配合急救人员对患者进行救治。向急救人员提供患者的疾病信息和病史，协助急救人员做好各项检查和救治工作。

总之，对于重症肺栓塞的急救措施需要迅速、准确、有效地进行。在等待急救人员到来的过程中，身边人切勿随意移动患者，保持患者呼吸道通畅和心脏功能稳定。在配合急救人员的过程中，身边人应积极提供相关信息和协助，争取最佳救治效果。同时，可以采取一些简单的急救措施，如让患者吸氧或使用呼吸机等设备改善呼吸状况。如果患者的呼吸、心跳停止，应立即进行心肺复苏。在急救人员到达现场后，积极配合急救人员进行救治。

预防措施

加强锻炼 加强体育锻炼（如散步、慢跑、游泳等）可以促进血液循环，降低血液黏度，减少血栓形成的风险。

控制饮食 饮食要清淡，避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物，多吃新鲜的蔬菜、水果以及粗粮等富含纤维的食物，保持大便通畅，避免因便秘而用力导致栓子脱落。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会增加肺栓塞的发生风险。因此患者要戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

适当活动 在长期卧床或旅行过程中，应适当活动肢体，避免久坐或长时间卧床，预防下肢深静脉血栓的形成。

遵医嘱 对于已经确诊肺栓塞的患者，应严格遵从医生的建议进行治疗。

（作者供职于广西壮族自治区贵港市人民医院）

如何应对带状疱疹复发

□和澄

带状疱疹，俗称“缠腰火丹”“串腰龙”或“缠腰龙”，是由水痘-带状疱疹病毒引起的一种常见皮肤病。据统计，约90%以上的成年人体内潜伏有这种病毒，而大约1/3的人在一生中会患上带状疱疹。尽管疱疹本身可能会自然消退，但一些患者可能会经历一种称为带状疱疹后神经痛（以下简称PHN）的慢性疾病。那么，PHN的成因、症状是什么？如何预防和治疗呢？

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的。当人体首次感染这种病毒时，通常会引发水痘。然而，病毒不会在水痘痊愈后从体内彻底清除，而是潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内。当人体免疫力下降时，这些潜伏的病毒可能会被激活，导致带状疱疹的发作。

带状疱疹最常见的并发症是PHN。这是由于病毒侵犯神经，导致神经发炎和损伤。受损的神经可能会产生针刺、火烧、触电、撕裂等多种疼痛感觉。PHN可以是持续的疼痛，也可以是疼痛缓解一段时间后再次发作。这种疼痛可能持续数月甚至数年，严重影响患者的生活质量。

高危人群

PHN的风险因素包括年龄、免疫系统状态和生活方式。随着年龄的的增长，人们的免疫系统功能下降，使潜伏的病毒更容易被激活。

此外，长期熬夜、酗酒、劳累、感冒或患有消耗性疾病的人群，其免疫力也可能下降，从而增加患PHN的风险。据统计，在60岁以上的带状疱疹患者中有65%的概率会发生PHN；而在70岁以上的患者中，这一概率甚至高达70%。因此，老年人比青年人更容易患上PHN。

症状表现

PHN的症状表现多样且复杂。疼痛可能出现在身体的任何部位，常见于胸部、腰部、头部和面部，特别是三叉神经区域。疼痛的性质包括烧灼感、电击感、刀割感、针刺感、撕裂感等。部分患者可能会同时出现多种疼痛感觉。

治疗策略

目前，对于PHN的治疗主要包括药物治疗、物理治疗、中医疗法和微创介入治疗。

药物治疗是镇痛的基础，使用适当的药物可以有效缓解疼痛症状。然而，药物治疗通常需要持续一段时间，并且可能伴随一些不良反应。因此，在使用药物治疗时，需要严格遵循医生的建议，确保正确的剂量和疗程。

预防策略

增强免疫力 免疫力是防止水痘-带状疱疹病毒激活和发作的关键。保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、营养均衡的饮食、适度的户外运动和乐观的情绪，都有助于增强免疫力。此外，避免长期熬夜、酗酒、劳累等导致免疫力下降的行为，也至关重要。

接种疫苗 带状疱疹疫苗是预防带状疱疹发病的有效手段。接种疫苗可以降低带状疱疹的发病率，从而降低患PHN的风险。特别是对于50岁以上的人群，接种疫苗的效益尤为显著。

早期治疗 一旦出现带状疱疹的症状，患者应尽早到医院就诊并接受抗病毒治疗。抗病毒治疗能有效缩短病程，加速皮疹愈合，减少病毒扩散到内脏，从而降低PHN的发病率。

规范治疗 在接受治疗期间，应严格遵循医生的建议，规范服用药物。如果患者因为疼痛有所缓解就擅自停药，可能会导致病毒被再次激活，增加患PHN的风险。

保持皮肤清洁 带状疱疹患者在疱疹破溃后，应保持皮肤清洁，避免继发细菌感染。患者可以使用适当的消毒剂或药膏进行护理，如炉甘石洗剂、阿昔洛韦乳膏等。

PHN是一种常见且令人痛苦的疾病。预防PHN需要综合发力，增强免疫力、接种疫苗、早期治疗、规范治疗和保持皮肤清洁等多个方面都需要注意。只有采取全面的预防措施，才能有效降低患PHN的风险，保障我们的健康。

了解带状疱疹的成因、症状、预防和治疗方法对于维护我们的健康至关重要。通过接种疫苗、保持健康的生活方式、及时就医以及遵循医生的建议进行治疗，就可以有效降低患PHN的风险并减轻病痛带来的困扰。

（作者供职于广西壮族自治区钦州市第一人民医院）

预防血栓有妙招

□高玲玲

在日常生活中，血栓栓塞性疾病并不罕见，但很多人对它知之甚少。血栓就像是隐藏在血管中的“沉默杀手”，一旦形成，就会对我们的健康造成威胁。那么，如何预防血栓？

预防方法

运动 这是预防血栓直接有效的方法之一。定期活动四肢，避免长时间静止不动。对于办公室工作人员来说，可以每隔1小时起身走动几分钟，或者利用工作间隙做一些简单的伸展运动。

合理饮食 饮食对血栓的形成有很大影响。我们应该保持均衡的饮食结构，多摄入富含纤维素和维生素的食物，如新鲜的蔬菜、水果等；同时减少高脂、高盐食物的摄入量，如油炸食品、腌制食品等。

充足水分 保持身体水分平衡也是预防血栓的重要措施之一。我们应该每天摄入足够的水分，以保持血液的正常流动。在干燥的环境或运动后，更需要及时补充水分，以防止血液浓缩导致血栓形成。

穿着舒适 选择宽松的衣服和鞋袜，也是预防血栓的技巧。紧身衣物和过紧的鞋袜会限制血液流动，增加血栓形成的风险。

定期体检 坚持定期体检，我们可以及时发现并处理潜在的健康问题，如高血压、糖尿病等慢性病。

药物、避孕药等，也可能增加血栓的风险。

评估风险 护理人员会对患者进行全面的评估，识别出高危人群，并根据他们的具体情况制定个性化的预防计划。这有助于患者得到有针对性的关注和照顾，从而降低血栓形成的风险。

指导运动 对于需要长期卧床或久坐的患者，护理人员会提供适合他们的运动方案，并监督执行情况。这可以帮助患者保持适当的运动量，促进血液循环，减少血栓形成的机会。

饮食建议 护理人员会根据患者的饮食习惯和营养需求提供合理的饮食建议。他们会推荐富含纤维素和维生素的食物，并提醒患者避免摄入高脂肪、高盐食物。

健康教育 护理人员会向患者普及血栓知识，提高他们对血栓危害的认识，增强防范意识。通过健康教育，患者可以更好地了解血栓的成因、预防措施以及应对方法。

监测与反馈 护理人员会定期监测患者的健康指标，时刻观察患者的身体状况，如血压、血糖等，并根据监测结果及时调整预防策略。

这可以确保预防措施的针对性和有效性，最大限度地降低血栓形成的风险。

预防血栓栓塞性疾病是一项长期而艰巨的任务，需要耐心和毅力。遵循医生的建议进行治疗，并掌握正确的预防方法，就能大大降低患病风险。

（作者供职于广西壮族自治区钦州市浦北县人民医院）

护理的作用

在预防血栓的过程中，护理人员发挥着不可或缺的作用。他们不仅具备专业的知识和技能，还能根据患者的具体情况提

儿童肥胖干预从科学减重开始

□陆芳园

肥胖是指由多种因素引起，因能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积累过多的一种慢性、代谢性疾病。在全球范围内，肥胖已成为一个重要的公共卫生问题。近年来，我国儿童的肥胖率逐年增加，部分城市的儿童肥胖检出率已接近发达国家水平。儿童肥胖不仅影响身体健康，还可能影响心理健康和学习表现。因此，我们需要引导儿童养成健康的生活方式，预防肥胖的发生。

肥胖的危害

依照学龄儿童超重与肥胖筛查标准，凡BMI(体重指数)大于或等于相应性别、年龄组肥胖界值者，可判定为肥胖。儿童的肥胖与心血管病、糖尿病等密切相关，甚至可为成年后2型糖尿病、动脉粥样硬化、原发性高血压等疾病留下重大隐患。肥胖对于儿童的心理健康也会产生不利影响。从社会角度看，肥胖会增加社会的医疗负担和经济负担，影响经济社会的可持续发展。因此，我们需要采取科学减重和健康的生活方式，预防儿童肥胖的发生。

减重方法

合理饮食 饮食不当是导致肥胖的主要原因之一。为了科学减重，需要控制饮食中的热量摄入，选择低热量、高纤维、低脂肪的食物，避免过多摄入高糖、高脂肪、高盐、高热量、高糖分的食物。同时，需要保证充足的蛋白质、维生素和矿物质的摄入量，避免因节食或偏食而导致的营养不良。养成科学的饮食行为，学校、家长培养孩子规律就餐，教育孩子不挑食、不偏食，学会合理搭配食物，不喝或少喝含糖饮料。儿童时期的肥胖，需要从饮食、运动、心理等方面进行干预，避免药物减肥。保证蛋白质的摄入量，减少高能量和高脂肪食物的摄入量，提倡饮食多样化，多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮，少吃快餐、饮料、甜食等，加强体育锻炼和户外活动。

增加运动量 运动是科学减重的重要手段之一。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等。培养运动健身习惯，积极引导儿童进行户外活动和体育锻炼，营造良好的体育运动氛围。

养成良好的生活习惯 良好的生活习惯有助于科学减重，保持健康。保证充足的睡眠时间，避免熬夜和睡眠不足。同时，改变久坐的习惯，每小时起身活动5分钟~10分钟，可以有效地增加热量消耗。

健康体重管理和肥胖干预 学校要优化学生膳食结构，改善烹调方式，提供符合儿童营养需求的食物。针对超重、肥胖的学生，学校、家长要通过合理饮食、适度运动和心理支持对其进行体重管理，践行健康生活方式，促进儿童健康成长。

家庭与学校的作用

家长要以身作则，树立健康饮食与运动榜样。家长是孩子的“第一任老师”，通过自己的言行影响孩子的生活习惯。家长应该注重合理饮食，适度运动，成为孩子学习的榜样。同时，家长还可以和孩子一起制定家庭运动计划和健康饮食计划，共同保持健康的生活方式。

合理安排家庭饮食，鼓励孩子多吃新鲜的蔬菜、水果。家长应该合理安排家庭饮食，控制总热量的摄入量，避免摄入高糖、高脂肪、高热量食物。帮助孩子养成科学饮食习惯，为孩子合理选择、搭配和烹调食物，保证食物多样化，控制油、盐、糖的用量。

培养儿童的运动习惯，营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导儿童进行户外活动和体育锻炼。培养孩子的运动兴趣，引导其养成热爱锻炼的习惯。

学校应重视体育教育，增加体育课程与活动的机会。学校应该加强对体育教育的重视程度，让学生有更多的机会参与体育锻炼。保证学生每节课的课间可以休息并进行适当的身体活动，减少久坐行为。中小学生在每天在校内中等及以上强度的身体活动时间应达到1小时以上，保证每周至少3小时的高强度身体活动，进行肌肉力量练习和强健骨骼练习。

学校要办好营养与健康课堂。各地要结合农村义务教育学生营养改善计划，学生在校就餐等工作，有计划地做好膳食营养知识宣传教育工作，正确认识儿童超重、肥胖，避免对肥胖儿童的歧视。优化学生膳食结构，改善烹调方式，选取更加科学健康的膳食模式。

儿童肥胖问题需要全社会的共同关注和努力。只有通过科学减重和健康生活的方式，才能真正有效地预防儿童肥胖的发生。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市隆安县丁当镇中心卫生院）

载脂蛋白E基因多态性与临床意义

□何本进

随着基因检测技术的推广和应用，很多医院已常规化开展相关基因检测项目，这为临床医师对于疾病的筛查、诊断、治疗以及预后判断提供了极大便利。

什么是载脂蛋白E

载脂蛋白E(以下简称ApoE)是一种含有299个氨基酸的单链多肽糖蛋白，是人体一种非常重要的多态性蛋白，参与脂蛋白的合成、分泌、加工及代谢过程，在脂质代谢中有着重要作用。ApoE主要存在于乳糜微粒、极低密度脂蛋白、中间密度脂蛋白及乳糜微粒的残粒中，其浓度与血浆甘油三酯含量呈正相关。

ApoE主要由肝脏和大脑合成。近年来，研究人员发现肾脏、骨骼、肾上腺和卵巢颗粒细胞均可合成ApoE。其中，大脑合成的ApoE可能参与细胞内的脂类再分配，用来维持大脑环境的胆固醇平衡。

APOE基因多态性

APOE是编码ApoE的基因，位于19号染色体长臂1区3带2亚带，全长3.7千碱基对，含4个外显子。ApoE具有明显的基因遗传多态性，有3种主要的异构体，即E2、E3、E4，它们分别由一个基因位点上的3个等位基因ε2、ε3、ε4编码，共组合形成6种基因型，即3种纯合子(ε2/ε2、ε3/ε3、ε4/ε4)和3种杂合子(ε2/ε3、ε2/ε4、ε3/ε4)，其中E2的基因型为ε2/ε2、ε2/ε3；E3的基因型为ε2/ε4、ε3/ε3；E4的基因型为ε3/ε4、ε4/ε4。

APOE基因多态性的临床意义

ApoE多态性与某些疾病的发生、发展以及临床调脂治疗密切相关，而ApoE多态性由APOE基因多态性所决定。ApoE3种异构体之间仅在第112和第158位氨基酸上存在差异，该微小差别可改变蛋白质的电

荷和稳定性，导致它们的生理功能发生变化，成为影响人体许多疾病初期及发展的主要决定性因素。因此，检测APOE基因多态性具有重要的临床意义。

APOE基因分型可用来预测阿尔茨海默病的发病概率。新版诊疗指南指出，阿尔茨海默病患者中约58%携带至少1个ε4，通常在65岁之后发病；年龄在55岁~70岁之间的女性ε3/ε4携带者，患阿尔茨海默病的风险高于男性。

研究发现，携带ε4纯合子者比携带ε4杂合子者发生阿尔茨海默病的年龄更早，与携带ε3/ε3者相比，携带1个ε4者患阿尔茨海默病的风险增加3倍至4倍，携带2个ε4者患阿尔茨海默病的风险增加12倍。ε2可有效预防阿尔茨海默病的发生，是阿尔茨海默病的保护因子；ε3不易导致阿尔茨海默病的发生，属于人体的正常因子。因此认

为，ε4是阿尔茨海默病发病的重要危险因素。另外，研究显示，中国人中携带ε4者患冠心病的风险显著高于携带ε3/ε3者；携带ε3/ε4和ε4/ε4者，比其他基因型携带者发生心脑血管疾病的年龄更早；ε2对冠状动脉硬化的发展具有保护作用。

不同APOE基因型的个体对脂肪、碳水化合物代谢，以及体内载脂蛋白在脂肪代谢过程中所起的作用均差异较大，故获得APOE基因分型是进行饮食管理与心脑血管疾病健康管理的先决条件。携带ε2/ε4或ε3/ε3者能正常代谢脂肪；携带ε2/ε2或ε2/ε3者能更有效地代谢脂肪，但代谢碳水化合物效率较低；携带ε4/ε4和ε3/ε4者不能有效地代谢脂肪。研究证实，携带ε4者从低脂肪、高碳水化合物饮食中获益最多，而携带ε2者从高脂肪、低碳水化合物饮食中获益最多。属于人体的正常因子。因此认

报告模式专家共识》指出，APOE基因多态性检测可提示个体对他汀类药物的疗效，比如携带ε3/ε3和ε2/ε4者提示他汀治疗疗效正常，携带ε2/ε2和ε2/ε3者提示他汀疗效较好，而携带ε4/ε4和ε3/ε4者提示他汀疗效较差。

确定APOE的基因类型，可以评估个体的健康情况。ε2个体为长寿型，约占13%，该人群不易患阿尔茨海默病、冠心病、脑梗死等疾病，但易患黄斑变性、血脂表现为甘油三酯与高密度脂蛋白升高、总胆固醇与低密度脂蛋白降低；ε3个体为野生型，约占71%，属于常见基因型；ε4个体为危险型，约占16%，该人群易患阿尔茨海默病、冠心病、脑梗死、视网膜色素变性等疾病，其血脂表现为总胆固醇、甘油三酯与低密度脂蛋白均升高、高密度脂蛋白降低。（作者供职于广西壮族自治区钦州市第一人民医院）