

如何应对重症肺炎的挑战

□林 杰



资料图片

重症肺炎是一种严重的疾病，需要及时有效的治疗，否则可能威胁生命。

认识重症肺炎

重症肺炎是指肺炎病情严重，需要特殊治疗手段来支持生命功能的情况。在医学上，

重症肺炎通常与通气支持、循环支持及加强监护治疗等需求相关。具体来说，当患者出现严重的低氧血症或急性呼吸衰竭时，需要机械通气来辅助呼吸；或者出现低血压、休克等循环衰竭表现时，需要液体复苏和血管活性药物来维持循环功

能。同时，还需要加强监护治疗，密切监测患者的生命体征和病情变化。

重症肺炎的发生与多种因素有关，包括基础疾病、营养不良、长期嗜酒等。此外，年老体弱、免疫功能低下的人群也更容易发生重症肺炎。因此，对于这些高危人群，预防肺炎的发生尤为重要。

重症肺炎的症状与并发症

重症肺炎的症状通常较为严重，包括高热、寒战、咳嗽、咯痰、胸痛等。随着病情的进展，患者可能出现呼吸衰竭，表现为呼吸急促、紫绀等。同时，神经系统症状也可能出现，比如精神萎靡、嗜睡或烦躁不安。

除了这些症状，重症肺炎还可能引发一系列并发症。由于肺组织炎症的扩散，病情会不断恶化，进而会导致人体多器官功能障碍，危及生命。肺炎可能引发脓毒症，导致全身感染；也可能导致急性心力衰竭、肾衰竭等其他器官功能衰竭。

重症肺炎的挑战与应对

面对重症肺炎这一挑战，我们需要采取一系列措施来积极应对。

首先，患者应积极配合医生的治疗。重症肺炎的治疗需要专业的医疗团队，包括呼吸科、重症医学科等多个科室的协作。患者应相信医生的专业判断，按照医嘱进行治疗，不要自行停药或更改治疗方案。

其次，合理的氧疗和通气支持是重症肺炎治疗的关键。在保证患者氧合状态的同时，应尽量降低吸氧的浓度，避免氧中毒的发生。对于需要机械通气的患者，应密切监测呼吸机参数，及时调整治疗方案，避免呼吸机相关性肺炎等并发症的发生。

再次，病情的观察和评估也是重症肺炎治疗中的重要环节。医护人员应密切关注患者的生命体征和病情变化，及时发现并处理可能出现的并发症。患者应谨慎使用镇静药物，避免药物引起

的呼吸抑制等不良反应。

最后，改善通气、保持呼吸道通畅也是重症肺炎治疗中的重要措施。医护人员应帮助患者进行有效的咳嗽、咯痰，必要时进行吸痰。同时，对于痰液的颜色、气味等也应进行观察和记录，以便及时发现病情变化。

重症肺炎的预防与护理

预防肺炎的发生是减少重症肺炎风险的关键。对于高危人群，比如老年人、免疫功能低下者等，应积极接种肺炎疫苗，提高免疫力。同时，保持良好的生活习惯，避免吸烟、酗酒等不良行为，也有助于预防肺炎的发生。

在护理方面，患者应保持充足的休息和营养摄入。对于无法自行进食的患者，可以通过鼻饲或静脉营养等方式进行营养支持。同时，家属和医护人员应给予患者足够的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

（作者供职于山东省昌乐齐城中医院）

中药煎煮技巧揭秘

□全淑才

中药作为中华民族的传统医学瑰宝，历经数千年依然在医学中占据一席之地。中药的煎煮过程是决定其药效发挥的重要环节，掌握正确的煎煮技巧对于患者来说至关重要。

基本原理

中药煎煮的基本原理是通过水提法将药材中的有效成分溶解出来，形成一种药液，供患者口服。在煎煮过程中，药材中的有效成分会随着水温的升高逐渐溶解在水中，从而实现药效的传递。因此，在煎煮过程中，要注意火候、时间、水量等因素，确保药材中的有效成分充分溶解。

步骤

选择煎煮器具。选用砂锅、陶瓷锅等传热性能好的器具，避免使用铁锅、铝锅等金属器具，以免影响药效。加水。根据药材的种类和量，加入适量的水。一般来说，水量要没过药材表面3厘米~5厘米。

火候控制。将药材用武火（大火）煮沸后，转为文火（小火）慢慢煎煮。在煎煮过程中，要保持水量稳定，避免烧干。

注意事项

避免过火。过火会破坏药材中的有效成分，降低药效。因此，在煎煮过程中，要时刻注意火候，避免过大。

避免水过多或过少。水过多会导致药液浓度过低，影响药效；水过少则可能导致药材煮焦，产生有害物质。因此，要控制好加水量，保持水量稳定。

注意药材的搭配。在煎煮复方药时，要注意药材之间的搭配关系，避免相互干扰或产生不良反应。

避免重复煎煮。不建议同一批药材多次重复煎煮，因为大部分有效成分已经被提取出来，再次煎煮效果不佳。

注意保存。要及时保存煎煮好

的药液，避免变质。最好将药液放入密封容器中，置于阴凉处保存。

煎煮技巧的优化

预煮法。对于质地坚硬、难以溶解的药材，可以采用预煮法。将药材提前用武火煮沸10分钟~15分钟，再转为文火慢慢煎煮，以提高有效成分的溶出率。

先后煎法。对于具有特殊性质的药材，比如附子、乌头等，需要先煎煮一段时间以降低毒性；而对于一些挥发性较强的药材，比如薄荷、荆芥等，则需要选择后下，以免有效成分散失。

泡煎法。对于一些有效成分难以溶解的药材，可以采用泡煎法。将药材提前用水浸泡一段时间，使其充分吸水膨胀后再进行煎煮，有利于有效成分的溶解。

（作者供职于山东省梁山县梁山街道社区卫生服务中心）

中医视角下的尿毒症

□贾三正

中医对尿毒症病因的认识

中医认为，尿毒症的主要病因包括先天禀赋不足、后天失养、久病体虚、劳倦过度、饮食不节等。这些因素导致脾肾功能失调、气化失司、水湿内停、浊毒内生、阻塞三焦，累及全身脏腑经络。因此，中医治疗尿毒症的关键在于调整脾肾功能，促进气血运行，排除体内湿浊毒素。

中医治疗方法

药物治疗。扶正固本：使用如生黄芪、虫草、仙灵脾等药物，旨在增强机体正气，提高抗病能力。利湿排毒：采用如茯苓、白术、猪苓等药物，帮助排出体内多余的水分和毒素。活血化痰：使用如丹参、桃仁、红花等药物，促进气血流通，缓解血瘀症状。温阳散寒：针对阳虚症状，使用如附子、干姜等药物，以温阳散寒，改善肾功能。

饮食疗法。中医强调“食疗为先”，对于尿毒症患者来说，合理的饮食搭配至关重要。建议摄入优质低蛋白、高热量、高维生素的食物，比如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。同时，限制摄入高钾、高磷、高盐的食物，比如香蕉、菠菜、腌制食品等。此外，还可以通过食疗方来辅助调理身体，比如冬瓜薏米汤、赤小豆鲤鱼汤等，具有利湿排毒的作用。

针灸疗法。针灸作为一种传统的中医疗法，在尿毒症的治疗中发挥着重要作用。通过刺激穴位，针灸可以调和气血，疏通经络，促进新陈代谢。对于尿毒症患者来说，针灸可以帮助改善肾功能，缓解腰痛、水肿等症状。常用的穴位包括肾俞、命门、太溪等。

推拿按摩。对于尿毒症患者来说，推拿按摩还有助于改善肾功能，促进排尿，减轻水肿等症状。常用的推拿按摩方法包括揉按肾经、拍打膀胱经等。

中药灌肠。中药灌肠是一种将中药煎剂通过肛门灌入直肠的治疗方法。通过直肠吸收药物成分，可以直达病所，起到清热解毒、利湿排毒的作用。常用的中药灌肠方剂包括大黄、黄连、黄柏等具有清热燥湿作用的药物。

中医治疗的优势与注意事项

中医治疗尿毒症的优势在于个体化治疗、综合调理和副作用小等方面。然而，需要注意的是，中医治疗并非万能，对于病情严重的患者仍需结合西医治疗手段进行综合治疗。同时，在使用中医方剂治疗尿毒症时，必须在专业医师的指导下进行，避免盲目自行用药导致不良后果。

（作者供职于湖南省益阳港影医院）

珍爱生命 预防狂犬病

□王 虎

狂犬病，这一古老的疾病，至今仍对人类构成严重威胁。作为一种由狂犬病毒引起的急性传染病，狂犬病一旦发病，几乎无法治愈。因此，预防显得尤为重要。我们每个人都应该珍爱生命，从自身做起，积极预防狂犬病。

狂犬病病毒主要通过被感染的动物咬伤传播给人类。这种病毒可以在动物的唾液中存活，并通过伤口进入人体。一旦感染，病毒会迅速在神经系统内扩散，最终导致脑功能衰竭和死亡。因此，预防狂犬病首先要从避免接触可能携带病毒的动物开始。在日常生活中，我们要尽量避免与流浪狗、猫等动物接触，尤其不要随意挑逗或激怒它们。同时，对于家养宠物，也要定期给其接种疫苗，确保它们的健康。

除了避免接触可能携带病毒的动物外，我们还可以通过一些措施来预防狂犬病。首先，要保持良好的个人卫生习惯。在接触动物后，要及时洗手，避免病毒通过接触传播。其次，加强动物管理也是预防狂犬病的重要手段。政府和社会各界应共同努力，加强流浪动物的管理和救助工作，减少人与流浪动物的接触机会。最后，提高公众对狂犬病的认识和重视程度也至关重要。通过宣传和教育活

动，让更多的人了解狂犬病的危害和预防方法，从而提高预防意识。狂犬病暴露后的预防处置措施如下：及时清洗和消毒伤口。一旦发生狂犬病暴露，即被可能携带病毒的动物咬伤或抓伤，应立即对伤口进行清洗和消毒。使用流动的清水和肥皂彻底清洗伤口及其周围皮肤，以去除可能存在的病毒和细菌。清洗完毕后，用消毒剂（比如碘伏、酒精等）对伤口进行消毒，以进一步杀灭病毒。尽快接种狂犬病疫苗和注射狂犬病被动免疫制剂。接种狂犬病疫苗是预防狂犬病发病的关键措施。在发生狂犬病暴露后，应尽快前往医院或疾控中心接种狂犬病疫苗。一般来说，狂犬病疫苗需要接种多次，具体接种方案和剂量应根据医生的建议进行。接种疫苗期间，应保持良好的生活习惯和饮食习惯，以提高免疫力。

提高公众的认识和重视程度。预防狂犬病需要全社会的共同努力。政府和社会各界应加大对狂犬病的宣传力度，提高公众对狂犬病的认识和重视程度。要通过举办宣传活动、发放宣传资料等方式，让更多的人了解狂犬病的危害和预防方法，从而提高预防意识。

（作者供职于山东省济南市第五人民医院）

重症患者的护理指导

□张庆娟

随着医疗技术的不断进步，越来越多的重症患者得以从生死边缘挽回生命。然而，康复之路并非一帆风顺，重症患者在康复过程中面临着诸多挑战。本文将重点介绍重症患者的康复锻炼与护理指导，帮助患者及其家属更好地应对康复过程中的种种问题。

康复锻炼的重要性

康复锻炼是重症患者康复过程中不可或缺的一环，通过科学合理的锻炼，可以促进患者身体机能的恢复，提高生活质量。康复锻炼主要包括肌肉锻炼、关节活动、平衡训练等方面，旨在帮助患者恢复肌肉力量，改善关节灵活性，以及提高行走、站立等基本生活能力。

康复锻炼的原则

个体化原则。根据患者的年龄、病情、身体状况等因素，制定个体化的康复锻炼方案。

循序渐进原则。从简单的动作开始，逐渐增加难度和强度，避免过度锻炼导致损伤。

全面性原则。注重全身各部位的锻炼，避免出现肌肉萎缩、关节僵硬等问题。

康复锻炼的具体方法

肌肉锻炼。通过力量训练、耐力训练等方法，增强肌肉力量。患者可以在床上进行简单的肌肉收缩运动，比如握拳、抬腿等，随着病情好转，可以逐渐过渡到站立、行走等更为复杂的锻炼。

关节活动。通过关节屈伸、旋转等动作，改善关节灵活性。患者可以在专业人员的指导下进行关节活动，注意动作要轻柔、缓慢，避免过度拉伸。

平衡训练。通过单脚站立、闭眼行走等方式，提高患者的平衡能力。平衡训练有助于患者在行走、站立等日常生活中保持稳定，减少跌倒的风险。

护理指导

心理护理。在康复过程中，重症患者往往伴随着焦虑、抑郁等心理问题。护理人员应关注患者的心理状况，给予及时的心理疏导，帮助患者建立信心，积极面对康复过程。

饮食护理。合理的饮食对于患者的康复至关重要。护理人员应根据患者的病情和身体状况，制定个体化的饮食方案，保证患者摄入足够的营养，促进身体康复。

皮肤护理。重症患者长期卧床，容易出现皮肤压疮等问题。护理人员应定期为患者翻身、按摩，保持皮肤清洁干燥，预防皮肤问题的发生。

药物管理。患者在康复过程中可能需要服用多种药物。护理人员应严格按照医嘱给药，注意药物的剂量、用法和不良反应，确保患者的用药安全。

家属的参与与支持

家属在重症患者的康复过程中扮演着举足轻重的角色。家属应积极参与患者的康复锻炼，给予患者关心和支持，帮助患者树立信心，战胜困难。同时，家属也应与医护人员保持密切沟通，了解患者的康复进展，共同为患者制定更合适的康复计划。

（作者供职于山东省安庆市人民医院）

遗传病的产前诊断

□安玉志

遗传病是一种由遗传物质改变引起的疾病，给家庭带来无尽的困扰和痛苦。随着医学的进步，我们逐渐认识到产前诊断对预防遗传病的重要性。

遗传病的成因与类型

遗传病是由基因缺陷或突变导致的疾病。这些基因缺陷可能来源于父母双方，也可能是在受精过程中自发产生。遗传病种类繁多，包括单基因遗传病、多基因遗传病、染色体异常遗传病等。这些疾病可能表现为先天性畸形、智力障碍、代谢异常等多种形式，给患者和家庭带来沉重的负担。

产前诊断的方法与意义

产前诊断是通过检查孕妇的羊水、胎儿组织或血液，对胎儿的遗传病和先天性缺陷进行诊断。产前诊断的主要方法包括羊水穿刺、绒毛取样、脐血取样等。这些方法可以检测出胎儿

是否存在遗传病，从而为家庭提供决策依据。

产前诊断的意义在于帮助家庭提前了解胎儿的健康状况，以便做出合适的选择。如果胎儿患有严重的遗传病，家庭可以选择终止妊娠，避免孩子出生后承受无尽痛苦。同时，产前诊断也可以为家庭提供早期干预和治疗的依据，提高患儿的生活质量。

预防遗传病的措施

预防遗传病的关键在于了解遗传病的成因和传递规律及采取有效的产前诊断措施。以下是一些预防遗传病的具体措施：

遗传咨询

对于有遗传病家族史的家庭，建议在生育前进行遗传咨询。遗传咨询师可以根据家族病史和遗传规律，评估胎儿患遗传病的风险，并提供相应的建议。

婚前检查

婚前检查是预防遗传

病的重要措施之一。通过检查双方是否携带遗传病致病基因，可以评估后代患遗传病的风险。如果双方携带相同致病基因，可以通过辅助生殖技术，如体外受精和胚胎筛选，避免遗传病的发生。

产前筛查。产前筛查是通过简便、无创的方式，对孕妇进行遗传病筛查。可以通过抽取孕妇的血液，检测胎儿是否存在染色体异常或某些遗传病的风险。产前筛查可以帮助家庭更早地了解胎儿的健康状况，为后续的产前诊断提供依据。

加强科普宣传。要普及遗传病知识和产前诊断的重要性，提高公众对遗传病的认识和重视程度。通过科普宣传，让更多的人了解遗传病的预防方法和治疗手段，从而降低遗传病的发病率。

（作者供职于山东省日照市妇幼保健院）

支气管哮喘患者的护理要点

□冯 玲

支气管哮喘是一种常见的呼吸道疾病，其特点是喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状反复发作，常常在夜间或清晨出现，并可能因接触过敏原或其他刺激因素而加重。为了有效控制症状、减少发作次数，患者及其家属需要掌握一些关键的护理要点和注意事项。

护理要点

体位与排痰护理。患者应避免长时间保持同一姿势，特别是俯卧或仰卧，这可能会加重呼吸困难。建议采用半卧位或坐位，使呼吸更加顺畅。同时，鼓励患

者进行深呼吸和咳嗽，以促进痰液排出。对于痰液黏稠的患者，家属或护理人员可以通过拍背、震动等方法帮助排痰。同时，患者应多喝水，以稀释痰液。

改善居住环境。患者所居住的房间要定时开窗通风，保持室内空气流通，避免烟雾、灰尘等刺激性物质的侵入。保持室内的温度和湿度适宜，避免过冷或过热的环境，以免刺激呼吸道。避免在室内摆放花草植物，不使用皮毛、羽绒等易引发过敏的物品。

饮食调理。患者应摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，

比如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等，保证营养均衡。避免食用辛辣、生冷、油腻等刺激性食物，以免加重呼吸道症状。保持充足的水分摄入有助于稀释痰液，促进排痰。

用药护理。患者应按时按量服用医生开具的药物，不可随意增减剂量或停药。对于正确使用吸入药物的患者，应确保其正确使用吸入装置，并在吸药后及时漱口，以减少药物不良反应。

注意事项

避免剧烈运动。剧烈运动可能导致心跳加速、呼吸急促，从而诱发或加重哮喘症状。因此，患

者应避免进行高强度的运动，要选择适合自己的轻度运动，比如散步、瑜伽等。

戒烟限酒。吸烟和饮酒都可能刺激呼吸道，加重哮喘症状。患者应坚决戒烟，并尽量避免饮酒。

规律作息。要保持规律的作息时间，充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提高。患者应避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。

情绪管理。情绪波动可能诱发哮喘发作，患者应学会调整情绪，保持平和的心态。家属和护理人员也应给予患者足够的关心

和支持，帮助他们缓解紧张、焦虑等负面情绪。

外出防护。在花粉季节或空气污染严重时，患者应尽量减少外出，必须外出时应佩戴口罩和防护眼镜，以减少过敏原和污染物的吸入。

定期复诊。患者应定期到医院进行复诊，评估病情和治疗效果，及时调整治疗方案。同时，患者也应密切关注自己的身体状况，如出现症状加重或新的症状，应及时就医。

（作者供职于山东省淄博市职业病防治院）