

解密脓毒症

▲ 广西壮族自治区桂东人民医院 曾凡乔

战争年代最触目惊心的伤亡往往不在战场，一个简单的伤口感染就足够要命。抗菌药物的出现让人类摆脱了对感染性疾病无可奈何的困境，使人类一度以为已经战胜了病原微生物所致的感染性疾病。然而人类没有料到，抗菌药物拦下了感染，但还是挡不住脓毒症惊涛骇浪的摧残。这个骇人听闻的脓毒症究竟是什么病？它为什么危害这么大？

脓毒症是什么

脓毒症是由感染引起的器官功能不全。打个形象的比喻：人体被感染的过程中，自身内部的守卫部队免疫系统产生了紊乱和崩溃，主要包括两种情况：

一是人体强大的守卫部队免疫系统，在和入侵的病原微生物交战中产生了过度反应，在清除病原微生物的同时也伤害了自身，对人体器官造成损害，可谓“杀敌一千，自损八百”。

二是免疫系统崩溃，无法战胜致病微生物的入侵。进入身体的细菌、病毒等趁机“占领”身体的某些器官，在器官里“安营扎寨”，在被感染的器官里产生大量毒素，从而导致

多器官衰竭，造成生命危险。

脓毒症这个杀手就潜伏在我们身边，伺机寻找攻击目标，年龄大于65岁的老人，儿童、孕产妇、糖尿病患者、免疫抑制患者、肿瘤患者、大手术后患者等免疫力低下人群都是脓毒症的高危人群。

如何快速确诊脓毒症

脓毒症既是医生们“熟悉的对手”，又是“神秘的杀手”，“熟悉”是因为它的发病率高，在临床上经常遇到；“神秘”，是因为脓毒症的临床症状各异，难以早期识别。

那么如何快速准确的诊断脓毒症呢？脓毒症早期表现包括心动过速、过度通气（呼吸加深加快）、呼吸费力、发热、神志或意识障碍等，因此一旦出现头晕、喘不过气的情况，呼吸频率大于等于22次/分，血压低于90/60 mmHg, 体温大于38℃，就应该尽快找医生进行处理。

对于专业医生来说，脓毒症的诊断是一个复杂的过程，需要不同的检测手段来明确脓毒症的诊断、评价脓毒症患者的病情。

健康生活方式，你做到了吗？

▲ 广西崇左市人民医院 莫永新

健康二字，相比大家都不陌生，我们的日常生活都围绕着健康二字，但很少有人能够做到，一大半的人处于健康和疾病的边缘，也就是亚健康状态。健康指的是生理、心理、社会适应三个方面均健康的一种状态，而不仅仅指没有生病。现代人普遍存在亚健康状态，没有具体的疾病，但在日常生活中总感到疲乏、失眠等，存在部分小毛病，一旦发生这些小毛病，就需要积极调理，保持良好的生活习惯，预防疾病发生。

健康的重要性

从“三个提前”看身体健康的重要性

近年来，社会经济水平不断发展，人们的生活方式发生着较大改变，不良的饮食习惯、不规律的作息、缺乏运动等导致人们出现疾病的概率有所上升：如糖尿病、高血糖、高血脂、高血压、心脏病、心脑血管病等，严重危害着人们健康。30多岁提前得50多岁的疾病，使疾病年轻化；不良生活方式的影响，致使一些男人生理上、心理上发生很大变化，丧失生理功能；有些人40多岁就英年早逝，给家人带来精神上的巨大痛苦。这三个提前目前是社会上较为普遍的现象，尤其是男性要高度重视健康问题。

从工作看身体健康的重要性

每个人都必须在工作中承担起属于自己的那一份责任。当工作繁忙时，身体容易累垮。若身体健康遭受损害，那么工作任务就无法承担，所以身体健康对于工作来说也十分重要。

从家庭看身体健康的重要性

倘若你经常生病，尤其是患有重大疾病的时候，必然需要家人来照顾，时间一长则会给家庭带来较大的经济负担，不利于提升家庭生活质量的提高。所以从家庭这一角度看问题，身体健康显得十分重要，我们应尽可能地保障自身身体健康发展，提升生活质量，为家庭减轻经济负担。

如何保持健康生活方式

当前，人们的生活方式发生了巨大的改变，例如熬夜、暴饮暴食、缺乏运动、作息不规律等等，已经成为了大多数人的常态，极易引发各种疾病，那么如何在日常生活中进行有

益健康的事呢？

保持积极乐观的心态

心情舒畅时，大脑会产生一种内啡肽，该物质能够在一定程度上帮助人体加强免疫力。然而一旦情绪低落时，有害物质的浓度都将增加，对各种器官的损伤也会很大。养成广泛的兴趣爱好，积极面对生活中的问题，保持情绪稳定、愉悦，会减少各种疾病的发生。

保证充足的睡眠

人在睡眠状态时，身体可帮助我们进行细胞修复，使我们从白天的疲劳状态逐渐恢复，所以充足的睡眠十分重要。充足的睡眠不仅仅是闭上眼睡觉就足够，最佳时间应在夜间11点前入睡。成年人如果做到睡眠质量好，6~7个小时就可以，不是说睡得时间长。坚持早睡早起，拒绝熬夜，养成健康的作息可防止身体消耗过度。值得注意的是高血糖人群最好不要饭后立即睡觉，因为此时血液正往胃部流动，若马上入睡，大脑则会发生缺血等，需要站起来稍微活动一段时间再入睡。另外，午觉时间不宜过长，一般20~30分钟即可。

坚持适量的运动

生命在于运动，关键是适量。一周三次、每次半个小时，就足够了。运动分为无氧运动、有氧运动。无氧运动一般较为激烈，比如短跑、举重等，长时间的无氧运动会伤身体，需与其他类型的运动相互结合。有氧运动则包括快走、慢跑、跳舞、游泳等。这会消耗比较多的脂肪，也是我们鼓励多做的一种运动。不经常运动以及肥胖的人群发生高血糖的概率偏高，而运动则是一个较好的选择。适当的活动和锻炼，例如散步、慢跑等可在极大程度上改善身体状况，有利于增强机体抵抗力，从而提高身体素质。运动需注意遵循循序渐进的原则，避免过度运动。

提供均衡的营养

吃得好不等于吃得营养，吃得营养不等于营养均衡，营养的最高境界就是均衡。日常生活中需多摄入蛋白质、维生素等，做到规律进食，不可暴饮暴食，最好每餐只吃七分饱，少食多餐。为了预防便秘，保持胃肠道功能的正常，应少吃油炸食物，保持清淡饮食，多吃新鲜的瓜果蔬菜，进食膳食纤维丰富的食物，另外注意营养摄入要均衡。

谈激素色变？一文带你了解激素药

▲ 山东省东营市第二人民医院 邵琛

激素药是一类能够调节人体内分泌系统的药物，可以模仿或抑制人体自身产生的激素，影响人体的生理功能。激素药种类繁多，依据其化学结构和作用对象，可以分为以下几类：

皮质类固醇激素

主要用于治疗各种炎症、过敏、免疫性疾病、肾上腺功能不足等，常见的有泼尼松、地塞米松、氢化可的松等。

性激素

主要用于调节性功能、生殖功能、发育和生长等，常见的有雌激素、孕激素、睾丸激素等。

甲状腺激素

主要用于治疗甲状腺功能低下或过高等，常见的有甲状腺素、甲状腺抑制剂等。

胰岛素

主要用于治疗糖尿病等，常见的有人工合成的胰岛素、胰岛素促进剂等。

生长激素

主要用于治疗生长发育异常等，常见的有人工合成的生长激素、生长激素释放激素等。

以上几类激素药均能通过与人体的细胞上的特定受体结合，从而改变细胞内的信号传导和基因表达，进而影响细胞的分化、增殖、代谢和分泌等。其效果取决于剂量、作用时间、作用部位和作用方式等，不同的激素药有不同的药理特点和适应证。

激素药的功效主要有以下几个方面：

抗炎

激素药可以抑制炎症介质的合成和释放，减少炎症细胞的浸润和聚集，降低毛细血管的通透性，缓解炎症反应。激素药常用于治疗各种急性或慢性的炎

症性疾病，如哮喘、类风湿关节炎、溃疡性结肠炎、肾炎等。

抗过敏

激素药可以抑制过敏原和抗体的结合，阻断过敏反应的发生，减轻过敏症状。激素药常用于治疗各种过敏性疾病，如荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性休克等。

抑制免疫

激素药可以抑制免疫系统的活性，降低免疫细胞的数量和功能，抑制抗原的识别和呈递，减少免疫复合物的形成，防止免疫损伤。激素药常用于治疗各种免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、多发性硬化、重症肌无力、器官移植排斥反应等。

调节代谢

激素药可以影响蛋白质、碳水化合物、脂肪、水和电解质的代谢，增加血糖、血脂、血压等，改变体重、体型、体温等。激素药常用于治疗各种代谢性疾病，如糖尿病、甲状腺功能亢进、肥胖症、低血压等。

总而言之，激素药是一类具有广泛、强大的药理作用的药物，可有效治疗各种炎症、过敏、免疫和代谢性疾病，改善人体的生理功能和生活质量。然而，激素也有其局限性和风险，他们可能引起一系列的副作用，如皮肤萎缩、骨质疏松、高血压、糖尿病、肥胖等。此外，激素药还可能导致激素依赖性，即长期使用后，人体自身的激素分泌会受到抑制，停药后会出现戒断症状。因此，激素药的使用需要遵循医嘱，不能滥用或长期使用，以免造成不必要的损害。

