

如何应对急性呼吸衰竭？

▲ 广西科技大学第一附属医院 潘涛涛

急性呼吸衰竭是由于呼吸系统疾病，如严重呼吸道感染、急性呼吸道阻塞性疾病、重度或危重哮喘、各种原因引起的急性肺水肿、肺血管疾病、胸廓外伤或手术损伤、自发性气胸和急剧增加的胸腔积液导致肺通气和或换气功能障碍，急性颅内感染、颅脑外伤、脑血管病变等直接或间接抑制呼吸中枢，脊髓灰质炎、重症肌无力、有机磷中毒及颈椎外伤等损伤神经肌肉传导系统，引起通气不足而导致急性呼吸衰竭。急性呼吸衰竭多为突然发生，如果不及时前往医院救治，尽早地采取有效控制措施，可能会对患者的生命安全造成威胁。

急性呼吸衰竭的病因

呼吸道病变 呼吸道病变是诱发急性呼吸衰竭的原因之一，主要由支气管炎或异物等阻塞气道而导致的通气不足引起；

肺组织病变 若患者有肺炎、重度肺结核、呼吸窘迫综合征等疾病，就有可能因换气障碍造成患者缺氧，最终导致急性呼吸衰竭；

胸廓病变 进行过胸廓相关手术的患者，

可能会由于通气不足而诱发急性呼吸衰竭；

肺血管疾病 肺血管栓塞或肺梗死患者出现急性呼吸衰竭的可能性更高，若静脉血流入肺静脉，就有造成缺氧的可能。

急性呼吸衰竭的表现

呼吸困难 呼吸困难是呼吸衰竭最早出现的症状，多数患者有明显的呼吸困难，表现为呼吸频率增快，病情加重时出现呼吸困难；

发绀 发绀是缺氧的典型表现，当动脉血氧饱和度低于90%时，可在口唇、指甲等处出现发绀；

精神症状 急性缺氧可出现精神错乱、昏迷、抽搐等症状；

循环系统表现 多数患者有心动过速；严重低氧血症和酸中毒可导致心肌损害，可引起周围循环衰竭、心律失常等症状。

如何治疗急性呼吸衰竭？

保持呼吸道通畅 若患者处于昏迷状态，应使其处于仰卧位，头后仰，托起下颌并将口打开。及时清除患者气道内的分泌物，必

要时应建立人工气道；

增加吸氧浓度，纠正患者的缺氧状态以鼻导管或面罩、储氧面罩、文丘里面罩等对于急性呼吸衰竭患者先给予氧疗；

对症治疗 对于由感染因素所引发的呼吸衰竭患者，在用药过程中要适当使用抗生素进行抗感染治疗；而对于存在高热症状的患者，则应使用相应的退热药，避免持续高热，对其他组织器官造成损害；

鼓励并指导患者用力咳嗽排痰 对咳痰无力患者定时给予雾化吸入治疗后拍背，边拍边鼓励患者咳嗽，使痰易于排出；

及时清洁鼻腔 防止分泌物结痂堵塞；

根据患者的实际情况，酌情予以呼吸机治疗 尽快缓解患者的情况，需要注意的是，如果患者已经运用了呼吸兴奋剂，就不可以再进行呼吸机治疗了。

急性呼吸衰竭患者的注意事项

(1) 改善患者自身的营养状况：坚持合理饮食，增强营养，提高糖、蛋白及各种维生素的摄入量，多饮用温开水，坚持少食多餐；

(2) 在医嘱允许的情况下，坚持每天做适当的运动，根据患者的实际情况指导其制定合理的活动与休息计划。避免耗氧量较大的活动，在活动中增加休息，增强患者的呼吸功能，帮助病情的更快恢复；(3) 必要时使用体外膈肌起搏器，锻炼膈肌从而增强膈肌的活动功能；(4) 严密监测患者的病情变化，一旦出现异常，立即予以救治，保障患者的生命安全；(5) 引导患者保持舒适且利于改善呼吸的体位，俯卧在床桌上，减少体力消耗，降低耗氧量。与此同时应引导患者多卧床休息，并尽量减少自理活动和不必要的操作，保证充足的休息时间；(6) 劝告患者戒烟戒酒，尽量少去人群拥挤的地方，避免与呼吸道感染者接触从而影响到自身的恢复情况。(7) 出院时将患者使用的药物、剂量、用法和注意事项告诉患者，并告知其定期复查，检查患者的实际恢复情况。

总而言之，急性呼吸衰竭虽然是突然发生的，但我们也不需要过度地焦虑，只要在出现异常的时候第一时间前往医院救治，并配合医师的治疗，并坚持合理的生活方式，就能够更快地恢复健康，早日回归正常的生活。

关于肝硬化消化道出血，你需要了解这些

▲ 山东省枣庄市峄城区底阁镇中心卫生院 张旭

在临床中，肝硬化上消化道出血比较常见，造成这一现象的原因与食管胃静脉曲张出血有关，同时结合临床分析可以发现，食管胃静脉曲张出血是肝硬化上消化道出血中最凶险的现象之一。很多人对这一并发症不了解，难以进行有效干预和护理，本文就围绕这一并发症向大家科普相关的知识。

肝硬化上消化道出血因何引起

患有肝硬化后，随着病情的发展，增生的纤维组织会压迫肝脏内的血管，导致肝脏血液回流不畅，由此会增加肝脏门静脉的压力，从而产生门静脉高压。在这一病情的影响下，脾脏也会受到影响而出现淤血肿大现象，其中增大的门静脉压力会使得血液经由旁路的食管胃底等侧支血管回流，使得这些血管开放并曲张，以缓解门静脉的压力。这里需要注意，其中门静脉压力高到一定程度后曲张的食管胃底静脉就会出现破裂，从而产生出血现象。其中引起肝硬化上消化道出血的常见原因包括以下几方面：

饮食不当 生活中若是摄入粗硬食物，可能造成食管胃底静脉曲张破裂，从而引起出血现象。或者在日常生活中饮酒也会导致静脉壁损伤，也会诱发出血现象。

胃酸反流 胃内酸性反流物会侵蚀食管黏膜，从而造成出血现象。

门静脉压力升高 当机体门静脉压力出现突然升高后，曲张静脉会出现破裂，在用力或者呕吐之后也会出现破裂出血现象。

肝硬化上消化道出血该怎么治

抑酸药物治疗 为减轻或者消除出血现象产生的不利影响，可以采用抑酸药物治疗，抑酸药物包括奥美拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑、雷贝拉唑以及雷尼替丁、法莫替丁等，这些药物能够减轻症状和不适现象。在使用抑酸药物时需要注意要遵循医生建议进行，不能随意使用，以避免危害自身健康。

降低门静脉压力药物 药物治疗方面还可以选用奥曲肽、垂体后叶素、特利加压素等药

物静脉滴注，这类药物可以快速降低门静脉压力，从而减少出血风险。

预防性抗菌治疗 预防性使用抗菌药物可减少早期再出血及预防感染，提高生存率，肝硬化急性静脉曲张出血者应短期应用，如喹诺酮类抗菌药物和（或）头孢类抗生素。此外，针对第一次发生上消化道出血的肝硬化患者除却相应的止血以及抢救外，还可以结合患者的具体情况制定有效的预防出血措施，以保障患者的治疗与生存质量。

内镜下治疗 内镜下曲张静脉套扎术、硬化剂或组织黏合剂（氰基丙烯酸酯）注射，均是治疗食管胃静脉曲张出血的方法。内镜套扎联合硬化剂注射治疗具有并发症较少、静脉曲张根除率较高和再出血率低的优点，这一方法可能无法在基层医院开展。针对基层医院，在急性大出血时可以紧急使用三腔两囊管压迫止血，其中可以通过一根特殊设计的“胃管”给食管胃底静脉曲张部位进行有效压迫，能够有效止血。

外科治疗 对于药物或内镜治疗难以控制的出血，可以考虑使用三腔双囊管压迫止血和经颈静脉肝内门-体分流术治疗。

择期行肝移植 对于部分病情严重的患者，可以考虑择期行肝移植手术。

需要注意，在肝硬化上消化道出血治疗过程中还需密切观察患者病情，监测生命体征（如体温、脉搏、呼吸、血压等），并根据病情变化调整治疗方案。此外，肝硬化患者日常生活中应注意饮食，避免进食粗糙、刺激性食物，保持良好的生活习惯，以降低消化道出血的风险。



五大因素可能引发冠心病

▲ 山东省德州市乐陵市郑店镇奎台卫生院 张全军

冠心病是日常生活中常见的疾病之一，该疾病对我们的身心健康可以造成不同程度的危害。但是，不少人对该疾病并没有正确认知和了解，那么什么是冠心病，冠心病是怎么形成的呢？下面小编带大家了解一下。

什么是冠心病

冠心病是一种心脏疾病，该疾病主要是由于冠状动脉粥样硬化从而引发心肌缺血、缺血甚至发生坏死。该疾病是众多心脏病类型疾病其中之一。在人体内，心脏就好比发动机，主要负责将血液送入到身体的每一个部位。而心脏也需要通过血液维持工作，冠状动脉主要是为心脏供血的管道。当引发冠状动脉狭窄的情况下，相应的位置发生心肌缺血、缺氧，从而发生心绞痛。一旦血管出现完全闭塞的情况，血管供血出现异常，导致心肌坏死。冠心病范围较为广泛，例如动脉硬化、心肌梗死、心绞痛等。

冠心病的诱发因素

冠心病的诱发因素较为广泛，而不良的日常生活方式、各种基础疾病均会引发该疾病，包括高血压、高血脂，或是慢性炎症，均会出现动脉粥样硬化，饮食、吸烟等都会对血管内皮造成损害，使血管朝着不健康的方向不断前进、发展，最终形成粥样硬化斑块、甚至发生狭窄。简单来说，“就好比一条长期使用的下水管道，由于各种物质的水流不断冲刷下水管道，日积月累，不同的脏东西在不断在管壁沉积，从而引发管腔狭窄”。冠心病形成的因素主要包括以下几点：

血脂异常 脂质代谢紊乱是动脉粥样硬化主要危险因素。包括总胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯，主要是因为脂质会通过结合多糖发生沉淀，对纤维组织增生进行刺激形成粥样斑块。

血压异常 高血压对冠心病有直接影

响，高血压会导致患者发生血管粥样斑块，对血管顺应性造成破坏，导致弹性纤维断裂，引发血管增厚、钙化。

糖尿病 糖尿病也会引发冠心病。它会引起大血管和微血管病变，容易引发冠心病。患者体内存在较高的葡萄糖浓度，会增加冠状动脉平滑肌细胞增值数量、速度，高血糖会使患者血流出现异常、不通畅的状态，引发心血管疾病。

吸烟 吸烟人群冠心病的发病率较高，主要是因为烟草中有害物质较多，血管内膜会因为尼古丁造成损害，增加血液粘稠度，引发动脉壁的粥样硬化。

饮食 在日常生活中，饮食也是引发冠心病的重要因素。当我们长期摄入高热量、高胆固醇的食物时，也会增加冠心病的发病几率，例如动物内脏等食物。基于此，日常饮食中，要少食过度油腻、辛辣刺激食物，主要以新鲜的瓜果蔬菜、高营养、清淡饮食为主，同时，注重营养饮食健康搭配，均衡营养，少食多餐，减少高热量、高胆固醇食物的摄入。

需要引起大家警惕的是，冠心病近年来逐渐年轻化，并不是老年人才会引发冠心病。引发冠心病疾病的因素较多，通过对冠心病的了解以及疾病形成因素的掌握，以积极预防为主，同时保持乐观、向上的精神。我们也要看到，冠心病是一种生活方式疾病，所以更要养成良好的生活习惯，定期到院进行检查，特别是“三高”患者要控制好血糖、血脂以及血压，积极有效的预防冠心病。通过运动、饮食改变等方式提高自身抵抗力、免疫力，避免疾病发生，影响我们的身体健康。

