

急诊重症肺炎并发感染性休克，如何应对？

▲ 河南省邓州市人民医院 孙娜

在急诊内科中，重症肺炎并发感染性休克是相对严重疾病，属于肺炎中的重症，死亡率高且治疗难度大。多数患者发病是由肺炎双球菌感染引起的，患病后无论是患者的呼吸功能，还是正常的血液循环都会遭受巨大影响，一旦病情发展得不到控制就会导致死亡。近年来，重症肺炎的发病率呈上升趋势，其死亡率也明显增高，成为了临床关注的重难点。那么一旦发现重症肺炎并发感染性休克，该如何应对呢？

常规治疗

首先应使休克患者仰卧，其次给患者下肢做好保暖工作，还要给患者进行吸氧措施，以保证患者可以正常呼吸，避免由休克导致

的脑细胞损伤，要密切观察患者的生命体征。

血容量膨胀

当身体的血量过低时就会导致休克，所以一旦发生休克时，应立即给予全身供血，保证血液循环正常运转。可以给身体建立多个静脉输液通道来补充一些蛋白质和血浆以及结晶溶液等。

抗感染

重症肺炎的病菌感染是复杂的，所以首先要通过相关试验、检查和数据明确感染的具体病原体，对症使用相应的抗生素。通常为了防止任何一种细菌的遗漏，可以同时使用多种抗生素联合治疗，用药要足量，可以

缩短治疗时间并提高治疗效果。当发生休克时，身体的屏障功能或大大减弱，所以用药要快、要准，及时巩固疗效，防止病原体继续蔓延，导致休克加重。可以说抗生素是治疗休克的关键，抗生素的使用要遵循联合、足量以及全程用药的原则。

纠正酸中毒

重症肺炎并发感染休克时往往伴有代谢性酸中毒，从而降低心脏收缩能力，进一步损害血液循环功能，所以当发生代谢性酸中毒时，一定要给患者补充一些碱性液体，来中和患者体内的酸碱度，来提高心肌收缩能力，具体应根据血氧分析和生化检查报告来进行补充和调整。

血管活性药物

为了使血管恢复到正常状态，可以用一些活血药物来治疗，从而调整血管的舒畅能力，保证血液循环正常畅通。

减少细胞损伤的药物

同时可以使用糖皮质激素等来控制血压，使身体状况得到改善，减少身体细胞的损伤。以防应激溃疡的发生，需同时使用抗生素联合治疗，在给予静脉用药治疗时，要实时用心电图进行监测。

以上便是急诊重症肺炎并发感染性休克的应对措施。

抑郁症不仅仅是坏心情

▲ 四川省资中县第二人民医院（资中县精神病院） 陈相春

近几年，网络中频繁出现“抑郁症”这个词语，越来越多的人因为各种原因患上抑郁症。抑郁症是现在最常见的一种心理疾病，以连续且长期的心情低落为主要的临床特征，是现代人心理疾病最重要的类型。

抑郁症的常见表现

特征一：自卑、敏感

抑郁症患者的情绪较为敏感、急躁，会因为身边的一些小事而情绪爆发。例如：在做某项工作时，内心会很想做好，但是执行力较差，并不能够快速做出行动，然后对于自己的这种状态特别纠结，逐渐会丧失对事物的爱好感。

特征二：嗜睡、多噩梦

大部分抑郁症患者都存在睡眠障碍，常常会在晚上醒来多次，然后就开始纠结自己心中存在的抑郁心情。还有部分抑郁症患者常常会做噩梦，在醒来后心情会特别难过，还有部分抑郁患者很嗜睡，感觉怎么睡都很困，此种情况被称之为“多睡型抑郁症”。

特征三：无活力、疲惫

抑郁症不仅仅表现在心情上，还会在身体上也有表现。抑郁症患者不论做任何事情，都会感到疲惫，提不起任何兴趣，就连以前感觉很美好的事物也没有任何心情去做。与此同时，抑郁症患者还会偶尔感觉到头晕、全身酸痛，对于任何美食都没有胃口，或者出现暴饮暴食的情况。还有部分抑郁症女性患者可能会出现月经紊乱的现象。

特征四：损害自己身体

抑郁症患者病情严重的时候，就会出现损害自己身体的情况，甚至损害自己生命。因为他们感觉自己在这个世界上已经没有了任何意义与价值，不想与他人社交，只想自己一个人独处，在此状态下就十分容易出现轻生的念头。

抑郁症的康复方法

(1) 保持愉悦的心情，要懂得自我欣赏。每天醒来后，不用着急起床，保持平躺的姿势去感受身体在休息之后的舒适感觉，用心去领会休息一夜的舒适感。同时，避免去想繁忙的工作和家务事等，让自己享受轻松的时刻。

(2) 要懂得调整心态。有些客观的事情容易引起情绪波动，需要自己不断调整心态。先做几次深呼吸，放松自己的心情，然后闭上眼睛，默念几句让自己能够静下心来来的格言，缓解自己因环境而改变的心态，不让自己始终处于焦躁的状态下。

(3) 抑郁症患者需要合理安排自己的生活，既不让自己的生活太过清闲，也避免让自己太过于忙碌。与此同时，还可以积极投入到看书学习当中，让自己多接触新鲜的东西，让自己未来发展空间更加宽泛。因为人在空闲的时间，思维就会发散，陷入到漫无边界的想象当中。若此时被负面情绪所占领，那么正向思绪就会被挤出去，然后让自己深陷负面思维无法自拔。

(4) 丰富自己的业余生活。大部分人群白天都在日复一日做着同样性质的工作，回家之后还要面对很多家务，所以长时间之后，人们心理就会出现厌烦的心态，甚至对生活失去热情。在此种状态下，需要丰富自己的生活，比如换一个发型、参加周末兴趣班、与好朋友出去逛街游玩、去健身房锻炼身体等。

(5) 需求周围的人或者专业机构帮助。部分抑郁症患者往往会表现出抑郁、多梦、嗜睡、疲乏、无活力的情况，情况严重甚至还会出现损害自己身体的情况。而到了损害自己身体的阶段就需要借助外界帮助来缓解内心抑郁，比如找专业机构进行心理辅导、朋友家属多鼓舞患者、多参加一些集体活动、缓解自己独处时产生的负面情绪。

当然，并不是所有的坏心情都是抑郁情绪。人在遇到不好的事情之后都会产生低落心态，如失业、失恋、离婚等，都会出现沮丧、烦恼、压抑等心态，但这些都是正常的情绪反应。虽然与抑郁有部分相似之处，但对心理活动产生的影响并不广泛，所以会被称之为抑郁情绪，而不是抑郁症。

你真的会煎中药吗？

▲ 河南省宁陵县人民医院中药房 李博

中医在我国绝对属于医学生的精髓，中医对于我国医学发展发挥着重大的作用。很多人到医院看了中医，拿了中药，医生会告知如何煎药及用药期间注意事项，但是大部分人容易忘记。无法正确牢记如何煎药及用药期间注意事项。要知道如果没有按照正确的要求煎药服药，其药物治疗效果可能会大打折扣。下面，我们一起了解一下服用中药禁忌及中药如何煎煮。

如何正确煎中药

器具 煎中药对于器具的选择非常重要，首选就是陶瓷制的砂锅，其次可以用白色搪瓷器或不锈钢锅，不可以用金属器具煎药。防止金属在高温下产生化学反应，降低治疗效果甚至产生毒素副作用。

用水 煎药一般使用纯净水、自来水即可，除非有特殊要求的药物需要注意，但煎药时必须要用冷水煎煮，煎药用水量是有讲究的，一般高出中药 2~3 cm 最好，如果药物包含过多坚硬的药材，可以适当多加些水。

浸泡 首先浸泡是可以减少煎煮时间，常规中药可以煎煮前清水浸泡半小时左右，如果中药中含有种子、果实类中药可以浸泡一小时左右，浸泡时间不宜过久。中药可以浸泡并不代表可以洗药，大多数的中药是不可以冲洗的，防止有效成分丧失，降低药效。

火候时间 煎煮中药的火候时间是非常重要的，在没有特殊要求的情况下，煮中药开始时用大火，待沸腾后转小火煎煮，这样更有利于中药有效成分的散出，药效更好。如遇到较坚硬的药材一般采用文火煎煮即可。

次数 很多人认为药越浓越好，煎煮一次后就换新药，这种做法是错误的。正常一剂药是可以煎煮三次，最少可以煎煮两次。第一次煎煮时中药释放的成分已经与水中成分平衡，初次服用完后再加入水，药材同样是可以溶出有效物质。所以一剂药并不是只可以煎煮一次。

入药方法 常规来说重要是可以同时煎煮，但是不排除特殊重要煎服要求，如有特殊药物要根据医生要求的顺序入药。

中药服用禁忌

忌浓茶 在服用中药时不可以用茶水冲



服，并且服药前后一个小时内不可以喝浓茶。因为茶叶中的鞣酸与中药会产生影响，降低药物疗效。

忌生冷 生冷食物较寒，服用中药期间一旦食用生冷食物，极容易刺激胃肠道，从而影响脾胃的正常生理功能，会降低药物疗效。脾胃功能不好的患者，即使不在服药期，在日常生活中也需要注意避免食用生冷食物，否则会导致病情加重。

忌萝卜 专家表明，不论是服用中药还是西药，在用药期间都必须忌食萝卜（理气化痰药除外）。

忌辛辣 服用中药期间辛辣刺激性食物一定不可以食用，一定要保证饮食清淡。如果中药存在清热解毒、凉血滋阴的疗效时，必须要忌辛辣，如葱姜蒜、胡椒、辣椒等，如果没有控制该类食物摄入，不仅会影响药物效果，还有可能引发炎症。

忌油腻 日常摄入过于油腻的食物会影响人体消化功能，患者在服用中药期间如果没有克制油腻食物的摄入，极有可能导致药物吸收效果变差。所以患有消化不良、高血压、冠心病、高血脂、脾胃虚弱的患者一定要忌食油腻食物。

根据病情禁忌 皮肤病患者忌食鱼类、虾类、蟹类及牛肉羊肉等食物；水肿的患者忌食盐；患有肝病要忌辛辣刺激、油腻食物。

以上就是关于中药如何煎服及中药服用禁忌的基本内容，希望大家经过本篇文章的学习，都可以正确服用中药。

