

一文了解高压氧疗法

▲广东省廉江市人民医院 戚彩霞

高压氧疗法是一种通过让患者在高压环境下吸入纯氧气或高浓度氧的治疗方法。在正常情况下，我们呼吸的空气中含有约21%的氧气，但通过高压氧疗法，患者可以吸入更高浓度的氧气，从而提高体内氧气水平，以促进身体组织的氧气供应，加速伤口愈合、身体组织和功能的康复。这种疗法常在特制的高压氧舱内进行，通过调整环境气压和纯氧供应，以达到治疗的效果。高压氧对有些疾病的影响，被认为能够促进组织修复、减轻炎症、提高免疫功能等，从而在康复和治疗中发挥积极的作用。

高压氧疗法的基本步骤包括治疗前准备、设备的检查、入舱前安全宣教、吸入纯氧、监测和安全 and 结束疗程等。

应用领域

高压氧疗法在医学领域有广泛的应用，特别是在以下一些领域中，被认为具有积极的治疗效果。

急性一氧化碳中毒及其他气体中毒 通过高压环境下给予高浓度氧气，帮助恢复血液中氧气的运载能力，减轻组织缺氧的风险，促进脑、心、肺、肝等重要器官恢复。

脑损伤和中风 研究显示，高压氧疗法可以提高机体组织的缺血缺氧的治疗，能有助于脑损伤后的神经功能恢复，对中风及手术后的康复有很大的帮助。

伤口愈合和创伤 高压氧治疗可以改善受损组织的水肿及缺血缺氧，促进伤口愈合，特别是在患有难以愈合的溃疡、创伤性损伤或手术后的患者中。它能够改善氧气，帮助促进组织修复。

放射治疗后的损伤 高压氧疗法被用于减轻放射治疗引起的组织损伤，如放射性坏死性肠炎，它可以减轻炎症反应，促进受损组织的修复。

糖尿病足溃疡 高压氧疗法在糖尿病足溃疡的治疗中应用广泛。它可以改善局部的血液循环，促进溃疡的愈合，降低感染风险。

烧伤和热损伤 在烧伤或热损伤后，高压氧疗法有助于减轻炎症，促进皮肤再生，减少疤痕形成。

慢性缺氧 高压氧疗法可用于一些慢性缺氧性疾病，如慢性阻塞性肺疾病患者。它能够提供额外的氧气，改善呼吸功能。

炎症和免疫调节 高压氧疗法被认为能够减轻炎症，促进免疫系统的调节，对一些自身免疫性疾病可能有帮助。

注意事项

医生指导 高压氧疗法需要在医生的指导下进行，医生会根据疾病情况判断是否适合该疗法。

潜在风险 虽然高压氧疗法被广泛应用，但对于一些未经处理的气胸、同时服用双硫仑、抗肿瘤药物（如博来霉素、顺铂、阿霉素等）、早产和低体重的新生儿及严重的感染性疾病等，暂不适合进行高压氧疗法。

可能的副作用 在高压氧舱内可能会出现耳鼻压力不适、头痛等短期副作用，但一般情况下是可以忍受或经调压后可减轻或缓解症状。

高压氧疗法作为现代医学领域的一项新生的治疗手段，为许多患者带来了新的希望。通过对高压氧疗法的了解，我们能够认识到高压氧治疗在促进健康和保护健康中起到了重要作用。

老年患者如何走出 ICU 病房？

▲广东省佛山市南海区公共卫生医院 王海莉

（6）提供心理支持和社会资源，帮助患者适应新的生活状态和环境。

四项原则促康复护理

个体化 根据患者的年龄、性别、基础疾病、并发症、生理功能、心理状态等因素，制定个性化的康复计划，定期评估效果，及时调整干预措施。

早期化 在患者生命体征稳定后，尽早开始康复训练，以防止功能恶化或丧失。一般建议在入住 ICU 后 24 h 内开始床上被动运动，在 48 h 内开始床上主动运动，在 72 h 内开始床下运动。

综合化 采用多学科团队协作的方式，包括医生、护士、物理治疗师、呼吸治疗师、营养师、心理咨询师等专业人员从不同角度对患者进行全方位的评估和干预，实现康复护理的最佳效果。

家庭化 积极邀请和教育患者的家属参与康复护理，让他们了解患者的病情和康复目标，指导他们协助患者进行日常活动和运动训练，给予患者情感上的支持和鼓励，促进患者与家庭的沟通和融合。

康复护理的五种方法

康复护理主要包括运动训练、呼吸训练、营养支持、认知训练、心理干预等方面，具体方法如下。

运动训练 通过不同方式、强度、时间和频率的运动，增加患者的肌肉质量和力量，改善关节活动范围，预防肢体

畸形，促进血液循环和代谢，提高机体免疫力。

呼吸训练 通过不同技巧、器械和姿势的呼吸，增加肺泡通气量，改善气体交换，增强呼吸肌力量，改善肺顺应性，清除呼吸道分泌物。

营养支持 通过不同途径、配方和剂量的营养，满足患者的代谢需求，维持或改善患者的营养状况，促进伤口愈合，增强机体抵抗力。

认知训练 通过不同任务、难度和频率的认知练习，改善患者的认知功能和神经塑性，预防或减轻谵妄、痴呆等并发症，提高患者的自我管理能力和生活满意度。

心理干预 通过不同技术、方法和策略的心理干预，帮助患者缓解紧张、焦虑、抑郁等负性情绪，增强自信、乐观、积极等正性情绪。

遵守综合、持续、个体化原则

ICU 病房老年患者康复护理是一种综合性、持续性、个体化的护理方式，旨在帮助患者恢复或提高其身体、心理、社会等方面的功能，提高他们的生存率和生活质量。康复护理的内容包括运动训练、呼吸训练、营养支持、认知训练、心理干预等方面，需要多学科团队的协作和配合，以及患者家属的参与和支持。康复护理的效果需要定期评估和调整，以达到最佳效果。

探秘尿路结石的成因

▲广东省佛山市中医院三水医院 蔡雪贞

肾实质皮囊状，肾功能基本丧失。尿路梗阻也会造成继发感染，结石和感染对上皮刺激引起组织增生，可诱发癌变。

避免结石困扰：科学护理

尿路结石是一种常见但可预防的健康问题，通过适当的护理方式，我们可以降低结石形成的风险。以下是一些重要的护理方式，帮助预防尿路结石的产生。

合理饮食 饮食是影响结石形成的关键因素之一。避免过多摄入高盐、高蛋白和高糖分的食物，特别是富含草酸钙的食物（如菠菜、甜菜等）。增加摄入富含纤维的蔬果，这有助于降低尿液中结晶物质的含量。

充足水分摄入 喝足够的水是预防尿路结石的重要措施。保持尿液的稀释，能够减少结晶物质在尿液中的浓度，降低结石形成的风险。每天喝充足的水，尤其在炎热天气和体育锻炼后。

控制体重 肥胖与尿路结石的发生有关。通过保持健康的体重，可以减少尿液滞留和结石形成的机会。

适度运动 定期进行适度的体育锻炼有助于促进血液循环和新陈代谢，减少尿液滞留。长时间的不活动可能增加尿路结石的风险。

在人体中，有一种小“石头”却能带来大麻烦，那就是尿路结石。本文带领大家深入探究尿路结石的成因，以及如何在生活中避免这些小“石头”带来的烦恼。

结石成因：矿物质和盐类的合作

在大自然中，矿物质和盐类常以美丽晶体存在，但有时它们结合在一起，形成我们所称的“结石”。这些小“石头”虽不是宝石，却能在人体内制造不适。尿路结石的形成是矿物质和盐类合作的结果。尿液中包含钙、尿酸、草酸等溶解的矿物质和盐类。当某些物质浓度过高，尿液过饱和，它们会逐渐凝结，形成微小晶体。这些微小的晶体在尿液中不断增加，最终可能聚集成为较大的颗粒，就像是在尿路内“种下”了一个微小的结晶核。

一旦结晶核形成，尿液中的矿物质和盐类就会开始不断地围绕它们堆积，逐渐形成可见的结石。这个过程就像是在积木上叠加积木，一块一块地叠加，最终形成一个稳固的结构。这些结石可以在尿路的各个部位形成，如肾脏、输尿管、膀胱等。尿路结石可能导致剧烈疼痛，特别是在较小通道如输尿管中通过时，疼痛难以忍受。结石会造成尿路梗阻，轻度引起肾功能损害、重度导致