

肺栓塞患者都经历了什么？

▲ 柳州市潭中人民医院 陈永连

许多人并不了解肺栓塞，也并不认为肺栓塞是多么严重的疾病。不过肺栓塞并没有人们想象中的“简单”。肺栓塞的致死率和致残率都很高，根据国际注册登记研究显示，肺血栓栓塞症 7 天全因病死率约为 1.9%~2.9%，30 天全因病死率更是高达 4.9%~6.6%。那么，肺栓塞患者都经历了什么？

认识肺栓塞

肺栓塞是由内源性或外源性栓塞阻塞肺动脉或其他分支后引起的肺循环和右心功能障碍的一组临床综合征或疾病的统称。其中包括脂肪栓塞、肺血栓栓塞症、空气栓塞、羊水栓塞、肿瘤栓塞等。其中最为常见的当属肺血栓栓塞，该疾病是由静脉系统（常见下肢深静脉血栓形成）或右心血栓阻塞肺动脉或其他分支所致，且在急性肺栓塞中占比较大。

肺栓塞的病因及诱因

肺血栓栓塞症是肺栓塞最常见的疾病类型，引起肺血栓栓塞症的主要原因是深静脉血栓的形成，亦是肺栓塞的主要病因。肺血

栓栓塞症与深静脉血栓症有着几乎相同的诱发因素，主要包括获得性因素和遗传性因素。

获得性因素 肥胖、高龄、口服避孕药、妊娠或产褥期、置入人工假体，以及罹患抗磷脂抗体综合征、恶性肿瘤等疾病时，均可使血液呈高凝状态，进而引发肺栓塞。

此外，接受过全髋关节或膝关节置换手术、中心静脉置管、创伤或骨折、肿瘤静脉内化疗等多种医疗手段或外伤，则可导致血管内皮出现破损，从而诱发肺栓塞。

除上述因素以外，静脉血液瘀滞同样是诱发肺栓塞的元凶之一。如果患者的身体存在瘫痪、急性内科疾病、长途航空或乘车旅行、居家养护、住院等，均有可能引起静脉血液瘀滞，进而诱发肺栓塞。

遗传性因素 如果患者存在与抗凝、凝血、纤溶过程相关的基因突变问题或存在抗凝血酶、蛋白 C、蛋白 S、纤溶酶元缺乏等问题时，同样会出现原发性肺栓塞情况。

肺栓塞的症状表现

临床上多数肺栓塞患者均会存在呼吸困难的症状，但较为典型的咯血和胸痛反而比较少见。不同患者的症状也存在差异，可能出现的症状表现如下：呼吸困难、咯血、胸

痛、晕厥、咳嗽、精神紧张。其中呼吸困难表现多在患者活动后更为明显；而咯血症状则多发生在肺栓塞后 24 小时左右；胸痛的症状发生较为突然，咳嗽时症状可呈明显加重；晕厥则多因患者脑循环存在障碍或脑供血不足所引起。

相关研究显示，以晕厥就诊的患者中约有 1/6 为肺栓塞患者，应引起绝对重视；出现精神紧张时，患者表现多会烦躁不安、惊恐甚至有濒死感，这些症状的出现多因胸痛、呼吸困难所引起的继发现象。

肺栓塞的治疗措施

患者被送往医院后，医生会严密监测患者当前的血压、心率、呼吸、心电图及血气变化；此时，患者应保证卧床休息，同时避免用力排便；如需必要，医生会根据患者的症状进行对症治疗干预，如镇静、止痛、镇咳等；如果患者存在低氧血症或呼吸衰竭等高危表现时，可采用机械通气的方式延续患者呼吸功能；如果患者已出现休克或低血压表现，则多会应用相关药物维持其机体有效的血流动力，从而提高体循环血，大大改善心脏血流的灌注。

胃肠镜检查的护理要点

▲ 东莞市松山湖中心医院 王桥安

胃肠镜检查是指将内镜插入消化道获取消化道图像，集诊断和治疗消化系统疾病为一体的检查。不过此种检查可能会引起一些焦虑和不适。为了帮助公众更好地理解 and 做好检查的相关准备，本文将详细介绍进行胃肠镜检查前、中、后的护理知识，以期提高患者的舒适度和检查的成功率。

检查前的准备

了解检查过程 患者需要了解即将进行的检查过程。医生和护士应详细介绍检查的目的、步骤和可能的感受，从而帮助患者减少因未知带来的焦虑。

饮食控制 胃镜检查前应注意：（1）禁食 6~8 h，禁饮 4 h。如当日上午检查，建议前一晚清淡饮食，22:00 以后禁食禁饮，尤其禁止喝牛奶、豆浆；（2）高血压者可正常服用降压药；（3）检查前一天禁止抽烟；（4）检查前应取下假牙、眼镜等物品。

肠镜检查前应注意:（1）喝泻药+禁食；（2）检查前 2~3 天，建议低渣饮食；（3）聚乙二醇电解质散是肠道准备首选药物，肠道准备时需按要求摄入约 3000 ml 聚乙二醇水溶液；（4）检查当日禁食，检查前 4 小时禁水。

充分配合 在检查过程中，患者的配合非常关键。如在内镜插入时，患者可能会被要求做吞咽动作，这有助于更顺利地完成任务。

麻醉准备 麻醉分为局部麻醉和静脉全麻。局部麻醉前，护士需详细询问患者是否对即将使用的麻醉药物有过敏史。静脉麻醉前的注意事项:（1）患者需行麻醉风险评估；（2）检查前禁食 8 小时、禁饮 4 小时；（3）检查应由家属陪同，贵重物品交给家属；（4）穿宽松的衣服；（5）女士长发需要扎起来；（6）手指甲不要有太多装饰和较深的颜色；

肺栓塞的有效预防

基本预防 保证生活习惯规范，及时戒烟戒酒。日常多运动少久坐，尽可能将体重维持在健康状态。

机械预防 高危人群可在医生的指导下使用梯度加压弹力袜、静脉足泵及间歇充气压缩泵等产品帮助有效改善静脉血液流动，预防下肢深静脉血栓的形成。

长途预防 存在深静脉血栓形成高危因素的群体，如高龄老人、孕妇等，建议在旅行时应多补充水分；路途中尽可能久坐时适当活动脚踝，还应每坐 1 小时便起来活动；必要时应自主询问医生用药预防等。

药物预防 对于手术前后及部分存在血栓形成风险的群体，应优先根据医生的指导建议，合理应用抗凝剂预防血栓形成。

总而言之，肺栓塞的病理属性并不温和，症状发生时可能会加大患者的痛苦感受，还会增加肺动脉压力，加重右心负荷，从而导致心肌缺血及心绞痛的出现，甚至可能使患者的右心功能衰竭。因此，尤其是肺栓塞高危人群，务必从生活中的方方面面做到提前预防，才能最大限度远离肺栓塞，让身体保持良好状态。

（7）如有佩戴外物需要在检查前取下。

检查中的注意事项

为了确保患者的安全与舒适，以及检查的顺利完成，应注意以下事项。

舒适度 与患者进行良好沟通，解释检查的每一步，确保其了解并放心。同时，使用柔和的语言和肢体动作，以帮助患者放松心情，消除恐惧。

使用口咬 为了防止患者在检查过程中无意中咬伤胃肠镜和造成口腔受伤，在检查开始前应将口咬放入患者口中。

密切监测 胃肠镜检查可能会造成患者出现不适，如呼吸困难、心率异常或低血压。因此，护士需密切观察患者的生命体征和总体状况。任何异常变化都要立即报告给医生。

保持通道畅通 确保检查过程中，患者的鼻孔和嘴巴可以正常呼吸。

检查后的护理

对于未取活检、未行内镜下治疗的患者，建议 1~2 小时后正常进食，应进食易消化的食物，但不可进食过多，同时不宜进食辛辣、刺激、油腻的食物。

若已在胃镜下取活检，建议 2 小时后再进食，应进食半流食或软烂易消化的食物，如软烂的面条、米粥、鸡蛋羹等。检查结束后一天便可正常进食。

若行内镜下息肉切除治疗，根据息肉的大小及数量，一般在治疗 4~6 小时后可进食，若息肉较大，需留置铁夹封闭创面者，则 24 小时后再进食，出血较多者可延长至 48 小时，期间不可大量饮水，且应进食流食 3 天，可以选择稠米汤、藕粉、鸡蛋羹等。同时应注意进食软烂、易消化的食物一周，避免剧烈活动，可适当使用止血药物，防止出血过多。

良性肿瘤的日常护理

▲ 广东省第二中医院 曾茵茵

目前认为肿瘤是人体生长的异常新生物，新生物基本来源于正常细胞，如肺部肿瘤主要来源于支气管上皮或腺上皮细胞。肿瘤包括良性和恶性，良性肿瘤一般生长部位不会改变，也不会发生转移。恶性肿瘤则可能无限制地生长，甚至发生转移。

良性肿瘤的分类

良性肿瘤是一类肿瘤细胞分化比较成熟，生长比较缓慢，主要发生在病变的局部，没有浸润和转移的现象，对身体的影响相对较小的肿瘤。

良性肿瘤主要表现为对局部组织的压迫和阻塞症状，如果良性肿瘤较小或没有发生在重要脏器附近，往往没有明显症状，很多患者是在体检中无意中发现有良性肿瘤的存在。如果良性肿瘤发生在身体比较重要的部位，如脑内的良性肿瘤，也可对脑组织造成压迫。良性肿瘤往往通过根治性手术切除实现治愈。

良性肿瘤一般包括子宫肌瘤、脂肪瘤、血管瘤等，建议患者及时到正规医院进行相关检查和治疗。

子宫肌瘤 子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤，常见于 30~50 岁的经产妇，20 岁以下少见。可能与遗传因素、干细胞突变等原因有关。如果没有出现明显的不适症状，一般不需要进行特殊治疗，但要定期复查。如果出现月经量增多、月经期延长等症状，可以通过肌瘤切除术进行治疗。

脂肪瘤 一种常见的软组织良性肿瘤，主要表现为单个或多个皮下局限性包块，好发于颈部、背部、腹部、四肢等部位。如果没有出现明显的不适症状，一般不需要进行特殊治疗，但要严格遵医嘱定期复查。如果出现疼痛，可通过脂肪瘤切除术

进行治疗。

血管瘤 一种来源于血管内皮细胞的肿瘤，主要表现为皮下或黏膜下的隆起包块，大小不等，按压时会出现褪色。患者可以遵医嘱进行药物治疗或激光治疗。

良性肿瘤的日常护理

良性肿瘤患者日常应多摄入容易消化吸收的蛋白质食物，能够提高机体的抗癌能力，如鸡蛋、鱼类、牛奶。但饮食整体要求还是清淡为主，注意营养均衡，多摄入新鲜蔬果，忌辛辣、刺激、油腻、寒冷食物，忌烧烤、油炸、腌制、霉变等食物。此外，饮食应以定时定量、合理营养为原则。

同时应注意调整心态，进行适当运动。虽然良性肿瘤通常不会造成严重危害，但是一旦蔓延到某个组织也可能形成特定肿瘤。因此在生活中必须引起重视，减少良性肿瘤的患病风险。

如何预防良性肿瘤

预防肿瘤的发生要注意以下几个方面。

第一，有些肿瘤与自身基因突变和遗传因素密切相关，建议有家族遗传史的人群或高危人群，定期检查身体，密切随诊，防止疾病的发生。

第二，养成良好的饮食生活习惯，避免不良因素的刺激，如吸烟、饮酒、过多摄入熏烤类以及添加剂、脂肪等含量过多的食物。

第三，避免危险的工作环境，如含苯、甲醛以及石棉等危险物质有关的环境，防止疾病的发生。

第四，增强自身免疫力，避免作息不规律、熬夜等不良的生活习惯。

第五，定期检查身体，进行癌前筛查，防止疾病的发生。