

神奇的高压氧疗法

▲ 广西贵港市平南县人民医院 陆永

氧气，生命之源，维持我们呼吸和代谢的关键元素。但你知道吗？氧气不仅仅是用来呼吸的，它还有一个神奇的疗效——那就是高压氧疗法。接下来，让我们深入了解这一神奇的治疗方式。

高压氧疗法定义

高压氧疗法（Hyperbaric Oxygen Therapy, HBOT）不仅是一种医疗治疗方法，它代表着科技和医学的交融。这种疗法起源于数百年前，当时用于治疗潜水员深水减压病。如今，其应用范围已经远超其初衷。

基本原理 高压氧疗法的基本原理是将患者放置在一个特殊的密封舱室——高压氧舱内。在这个舱室中，大气压被增加到大于正常海平面的压力，通常是正常大气压的两到三倍。在这样的高压环境下，患者会吸入纯氧。这种压力环境可以使得血液吸收比正常环境更多的氧气。

氧气与人体 在正常的大气压下，我们吸入的氧气主要与血红蛋白结合，在身体中循环以滋养各个组织。但在高压下，血液中的氧气溶解度会增加，使得血浆中的氧气含量大幅提升。这意味着即使在没有血红蛋白的情况下，血浆也可以携带足够的氧气供应给身体。

为何重要 这种增加的氧气供应对于正常健康的细胞可能并不是那么重要，因为它们已经有了足够的氧气供应。但对于受损或缺氧的细胞，这是一个重大的转机。增加的氧气可以刺激新的血管生成、减少肿胀、抑制某些有害的细菌，并且加速伤口愈合的过程。

细胞的修复与恢复 当细胞由于某种原因（如创伤、感染或疾病）而受损时，它们的能量生产和修复机制可能会减慢或停止。高压氧疗法为这些细胞提供了一个充足的氧气环境，使得它们能够更快地修复和恢复功能。

高压氧疗法的工作原理

要理解高压氧疗法如何工作，我们需要明白氧气在我们身体中的作用。氧气是每一个人体细胞所需的基本元素，尤其是在能量生产和细胞修复中起到了关键的作用。当身体的某部分缺乏足够的氧气，它的功能就会受到限制，这可能导致缓慢的愈合过程或其他医疗问题。

增加血液中的氧气携带量 在正常大气压下，血液中的氧气主要与血红蛋白结合，而在高压环境中，氧气的溶解度在血浆中会显著增加。这意味着血液可以携带更多的氧气，而不仅仅是依赖血红蛋白。因此，

高压氧疗法允许更多的氧气被输送到身体的各个部位，特别是那些氧气供应受限的区域。

促进伤口愈合和细胞再生 受损的组织或受伤的区域往往需要更多的氧气来促进伤口愈合和细胞再生。高压氧疗法通过增加氧气供应，提高了身体的自然愈合能力，从而加速了修复过程。例如，慢性伤口、糖尿病足溃疡和其他难以愈合的伤口可以从这种治疗中受益。

抑制有害细菌的生长 某些有害细菌在低氧环境下生长得更好。通过提供大量的氧气，高压氧疗法可以抑制这些细菌的生长和繁殖。此外，增加的氧气也有助于增强白细胞的功能，这些白细胞在身体对抗感染时起着关键作用。

高压氧疗法的应用领域

创伤后恢复 大面积的烧伤、放射性损伤或坏死性组织感染等疾病都是组织损伤的典型例子。这些创伤通常意味着组织的氧气需求量大大增加，而高压氧疗法能够满足这种需求，加速伤口的愈合过程，从而减少并发症的风险。

减缓神经退行性疾病进程 神经退行性疾病，如帕金森病和阿尔茨海默病，涉及到大脑细胞的损伤和死亡。高压氧疗法有

冠心病预防：从年轻开始，远离心脏危机

▲ 广西贵港市港南区木格镇中心卫生院 梁洪存

冠心病是一种常见的慢性心血管疾病，全球范围内患病率不断上升。尽管老年人患冠心病的风险更高，但近年来年轻人患冠心病的人数也在逐渐增加。心脏健康对整体健康有着至关重要的影响，因此预防冠心病应该从小做起。

冠心病的成因与风险因素

冠心病主要是由多种因素联合作用导致的。以下是一些重要的风险因素：

遗传因素 家族史是冠心病的一个重要风险因素。如果您的家族中有冠心病患者，您患病风险可能会增加。

吸烟 吸烟会损害血管健康，增加血液黏稠度，从而导致冠心病的发生。

高血脂 胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平过高会增加患冠心病的风险。

高血压 高血压会导致血管损伤，增加冠心病的风险。

糖尿病 糖尿病会影响血液循环，对心脏健康产生不良影响。

不健康的生活方式 缺乏运动、饮食不健康、肥胖和压力等不健康的生活方式都可能增加冠心病的风险。

如何预防冠心病

预防冠心病需要从多个方面入手，以下是一些重要的预防措施：

健康饮食 低脂饮食，控制糖分和盐分摄

入，适量蛋白质和全谷物摄入，增加蔬菜和水果摄入，可以帮助控制体重、血压和血脂水平。

规律运动 每周至少进行 150 分钟的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，可以增强心肺功能，改善血液循环。

控制体重和腰围 肥胖会增加多种疾病的风险，包括冠心病。通过合理饮食和运动来控制体重和腰围，可以降低患冠心病的风险。

戒烟和限制酒精摄入 戒烟可以显著降低患冠心病的风险，限制酒精摄入可以避免对心脏产生不良影响。

管理压力 学会应对压力可以帮助您保持心态平和，减少因压力引起的身体应激反应对心脏健康的影响。

定期体检 定期体检可以帮助您及时发现潜在的健康问题，并采取相应的措施加以解决。

年轻人与冠心病预防

年轻人往往认为自己身体健康，对冠心病预防不够重视。然而，近年来年轻人患冠心病的人数不断增加，应该引起年轻人的高度重视。以下是一些建议，帮助年轻人预防冠心病：

提高风险意识 了解冠心病的常见风险因素和症状表现，提高自身的风险意识，及时采取措施加以预防。

及早采取健康生活方式 养成良好的生活习惯，如健康饮食、规律运动、控制体重等，可以有效地预防冠心病的发生。

学校和家庭的责任 学校和家庭应该为学生和孩子提供健康的饮食和生活环境，教育他们养成健康的生活方式。

健康教育 年轻人应该接受健康教育，了解心脏健康的知识，学会识别冠心病的症状表现和应对方法。

心脏健康的科技前沿

随着科技的不断进步，心脏健康的监测和管理变得更加智能化和便捷。以下是一些科技前沿领域的应用，可以帮助人们更好地预防和管理冠心病：

可穿戴设备的应用 可穿戴设备可以实时监测心电、心率等数据，帮助人们及时发现心脏健康的异常表现，采取相应的措施加以预防和管理。

数字医疗技术的应用 数字医疗技术可以通过互联网、移动设备等途径提供远程心脏健康监测和管理服务，使得医疗服务更加个性化和便捷化。

人机结合的应用 人工智能技术可以分析大量的医疗数据，为心脏病患者提供个性化的诊断和治疗建议，提高医疗效率和质量。

心脏危机时的自我急救

在心脏危机发生时，及时正确的自我急救措施可以挽救生命。以下是一些常见的自我急救措施：

认识心脏病发作的征兆 心脏病发作的

助于提高大脑的氧气供应，从而可能有助于减缓疾病的进展。

潜水员减压病 潜水员在深海潜水后可能会患上减压病，这是由于氮气在高压下容易溶解在血液中，而在返回到地面时，氮气可能在血管内形成气泡。高压氧疗法通过提供大量氧气，帮助快速排出氮气，从而减少减压病的风险。

其他应用 除了上述的应用，高压氧疗法还在听力障碍、视神经炎、中风康复等方面发挥了积极的作用。

高压氧疗法的风险

尽管高压氧疗法是一个相对安全的治疗方法，但在某些情况下，可能会有副作用，如耳鸣、头晕、眼内压增高等。因此，接受治疗前，医生会详细评估患者的身体状况。

结语

氧气，这个我们平时不曾留意，却伴随我们一生的元素，其实隐藏着强大的治疗力量。高压氧疗法利用了这种力量，为患者带来了新的希望和康复的可能。当然，正如所有医疗疗法一样，高压氧疗法也需要在专业医生的指导下进行，确保治疗安全和有效。

常见征兆包括胸痛、胸闷、气促等。如果您出现上述症状，应立即采取自我急救措施并及时就医。

就地休息 如果您出现了心脏不适症状，应该立即就地休息，避免继续活动导致症状加重。

心肺复苏 在等待急救人员到来的过程中，您可以尝试进行心肺复苏（CPR）来帮助缓解心脏骤停的症状。但需要注意的是，非专业人士在进行 CPR 之前应先拨打急救电话或寻求专业人士的指导。等待过程中保持安静，尽力避免患者过度紧张或焦虑。

避免盲目用药 在等待急救人员到来的过程中，不要盲目使用药物来缓解症状。如果您有处方药或常备药，请在医生的指导下使用。

结语

冠心病是一种常见的慢性心血管疾病，预防冠心病应该从小做起。年轻人应该提高风险意识，及早采取健康生活方式，了解心脏健康的知识，学会识别冠心病的症状表现和应对方法。在科技不断进步的今天，我们还可以利用可穿戴设备、数字医疗技术和人机结合等科技手段，更好地预防和管理冠心病。这些科技手段可以帮助我们更好地了解自己的心脏健康状况，及时发现和解决潜在的健康问题。