

一文带你了解肺炎

▲ 广西壮族自治区工人医院 刘珍君

三年新冠疫情的经历让更多人开始关注到了以前不会给予过多目光的疾病，尤其是呼吸道感染、肺炎、流感等，其中，人们对肺炎的关注度甚至已经达到了近些年的一个小高峰。一部分是因为新冠肺炎的推动，另一部分也是因为长期存在的空气环境的原因。那么“肺炎”到底是什么？具体形成原因又有哪些呢？

什么是肺炎

一般来说，肺炎就是一种由细菌、病毒、病原体等引起的肺部感染，其中细菌性和病毒性肺炎是最常见的两种。患上肺炎后，患者常见症状就是发烧、咳嗽、呼吸困难等，也是肺炎的典型症状。如果是病毒性肺炎的话，还可以通过空气传播。

据调查，社区获得性肺炎发病率和医院获得性肺炎的发病率呈基本持平状态，在1000个人中，就会有5~10个人患上肺炎。虽然发病率基本相同，社区获得性肺炎的病死率却只有1%~5%，医院获得性肺炎患者的病死率却高达15.5%~38.2%。

从年龄角度讲，2岁以下的儿童和65岁

以上的老人是肺炎的高发人群；如果居住在空气条件差，如拥挤不通风、空气混浊的地方，也有很大可能引发肺炎；吸烟、酗酒、劳累过度等不良习惯已经是众多疾病的重要诱因，肺炎也不例外；如果患有免疫缺陷疾病、服用免疫抑制剂导致免疫力低下，或长期卧床、使用呼吸机、具有呼吸系统慢性病的人也属于肺炎的高发人群。

肺炎的形成原因

致病菌一般会通过空气传播、血液传播、感染部位蔓延等多种方式入侵人体的呼吸道。呼吸道在正常的状态下，免疫系统会使气管隆凸以下的呼吸道保持无菌状态，但如果免疫系统出现问题，使病原菌到达了下呼吸道，就会引起肺泡毛细血管充血、水肿，肺泡内的纤维蛋白开始渗出，最终结果就是引起肺炎感染。

在2019年年末，武汉暴发的新型冠状病毒肺炎就是一种急性的感染性肺炎，只是因为其病原体是一种从未在人类中发现过的新型冠状病毒，医疗界在即刻时间内没有及时有效的治疗措施，才会让大家措手不及。

肺炎的诱发因素

年龄 原则上，任何阶段的人都有可能感染肺炎，但风险最高的两个年龄段还是2岁及以下的儿童和65岁或以上的老年人。

吸烟 吸烟是呼吸道疾病的宿敌，对呼吸系统的损害都是非常巨大的，香烟中的有害物质会对肺部的天然防御罩造成损害，影响其对细菌和病毒的抵抗功能。

空气混浊 居住在室内非常拥挤、通气效果不好、空气污浊的地方的人，肺部长期处在不良环境中，不利于肺部健康。还有因为工作需要长期接触粉尘的朋友也是肺炎的高发人群。

免疫功能受损 如艾滋病患者，就是肺炎的高危人群，此外还有其他身体防御机制出现问题时，会导致呼吸道感染的易感性大大提高。

住院治疗 在医院重症监护室的患者，尤其是使用呼吸机的患者，患肺炎风险更大。这也是为什么明明在医院了，肺炎致死率却比社区要高很多的原因之一。

肺炎的常见治疗措施

当医生已经对患者确诊肺炎之后，首先要做的是抗生素治疗，根据患者感染的病原菌做药物选择，治疗得越早，预后效果就越好。在患者病情稳定后就可以将抗生素从静脉转为口服了，抗生素疗程一般为7~10 d，有时会更长一点。

如果患者情况符合医院72 h内的判断标准，就代表治疗措施有效，医生确认后就可以出院居家进行药物治疗。如果没有达到判定治疗有效的标准，就需要调整方案继续寻找病因。此外，患者还需要在平时多注意休息，避免冷空气入体或者劳累过度，病程初期需要尽量减少运动以及户外活动；有高血压、糖尿病等基础疾病的患者还要密切关注自己的血压血糖水平，以防并发症；患者一旦出现缺氧症状，烦躁不安时，需要尽快吸氧，血常规、影像学检查也要定期复查，观察病情变化。

总体来说，只要积极配合医生治疗，对于肺炎不需要过多担心。

从混乱到清晰：神经康复的奇迹之旅

▲ 延安大学附属医院 黄坤

随着我国心脑血管疾病发病率上升，神经损伤的患者越来越多。神经损伤会导致我们的身体中多处神经健康受损，从而导致疼痛、活动异常、神经混乱等症状，所以大家要重视自己和家人的神经健康。由于神经系统疾病会导致患者出现运动功能、感觉功能、言语吞咽功能障碍，在患者的情况稳定后就应及时进行神经康复治疗，预防神经损伤带来的并发症，缩短患者的治疗周期。

什么是神经康复

我们人体中有很多神经系统，例如中枢神经、周围神经等这些神经所导致的疾病会引起患者的功能障碍，针对这些神经功能障碍的康复治疗我们统称为神经康复。神经康复要对患者进行康复评定、相关疾病预防和康复治疗。神经康复的目的是为了让患者的神经功能恢复和重建，让患者的神经从混乱中清晰起来。

怎样进行神经康复训练

物理治疗 物理治疗是神经康复训练中常用的方式之一，物理治疗包括物理因子治疗和运动治疗等。

(1) 物理因子治疗。①光照疗法（光疗）。光照疗法是通过为患者照射一定强度的光照，达到治疗的目的。目前临床光疗一般是借助光疗盒进行，光疗盒的荧光灯可产生不同强度的光线，对人体进行照射，可以改善抑郁情绪，调整睡眠节律，修复患者受损神经。②特定电磁波治疗（电磁波、光疗）。电磁波治疗在临床应用广泛，俗称“神灯”。是根据人体必须的多种微量元素，通过科学配方涂制而成，在温度的作用下，能产生带有多种元素特征振荡信息的电磁波（波长为0.55~50u之间），通过照射机体，

调整患者机体某种元素存在状态的比例，适用于缓解神经带来的疼痛和损伤。③行电刺激，可分为低频、中频和高频。不同频率带来的电刺激不同，我们要根据患者的具体情况选择合适的频率。④脑功能磁疗（磁疗）。该疗法是通过特制的磁疗发生器输出特定规律的交变电磁场，作用于脑细胞和脑血管，提高脑组织活性，增加脑血管弹性，帮助头部肌肉放松，通经活络，促进血液循环，增加局部血流量，加速脑部新陈代谢等，具有改善脑功能的作用。

(2) 运动治疗。①被迫运动：由护理人员或者家属为患者进行被动运动，被迫运动主要是为患者按摩肩关节、肘关节、踝关节、膝关节等。②主动运动：是指患者主动参与到运动锻炼中，例如让患者从五指屈伸锻炼开始对自己的肢体进行运动锻炼，并参与自己的日常生活活动。

中医神经康复训练 中医神经康复训练的方式有针灸、推拿疗法，是通过按摩和穴位刺激达到行气活血通络的作用，能够促进患者肢体缺失功能的康复。

手术治疗 神经损伤较为严重的患者需要通过手术修复或者是替代受损严重的神经。

神经康复能够使神经损伤的患者的神经意识从混乱转变至清晰，这一过程中需要护理人员为患者付出大量的时间和精力，神经康复过程中，我们要注意保持积极的心态，配合治疗。



精神疾病患者五大日常护理要点

▲ 临沂市精神卫生中心（临沂市第四人民医院） 马静

随着生活压力的增大，有越来越多的人患上了精神疾病。这些患者在感知、思维、情感、认知、自控等方面出现异常，不仅会影响自身健康，还可能对周围的人造成身心伤害。目前，此类疾病已经制定了相应的治疗方案，有必要在日常生活中做好护理干预，帮助恢复和稳定病情。在日常护理中，需要从患者的生理、心理、社会等方面进行综合护理。

日常生活方式护理

耐心且详细地向患者讲述与疾病相关知识，包含合理控制饮食、适当运动等。患者需要保持规律作息，因为良好的睡眠有助于情绪和心理状态的稳定，充足睡眠对于该病患者康复尤为重要。同时，规律的生活饮食也不容忽视。保持营养摄入均衡，可以保持身体健康，有利于康复。制定饮食计划表，少食多餐，控制饮食量。每日以清淡食物为主，不可摄入含糖量高、油腻、辛辣刺激性食物，多食新鲜蔬菜以及水果，多摄入优质蛋白、维生素。鼓励患者参与团体活动，根据喜好，合理安排运动和娱乐活动，转移注意力，如种花、算术、剪纸、手工制作泥人等。与此同时，还可以让其看电视、听音乐、打乒乓球等，增强免疫力，不断改善精神状态。家人和护理人员都应给予患者足够理解和支持，在日常生活中多鼓励和陪伴。

心理护理

精神疾病患者心理状态往往比较脆弱，因此心理护理至关重要。在日常护理中，要注意观察患者情绪变化，耐心倾听患者心声，了解患者内心需求。沟通时要保持温和耐心的态度，避免刺激患者情绪。根据患者个性特点选用合适沟通方法，尽可能使用简单明了的语言，让患者明白治疗过程以及要留意的问题，针对患者提出的问题，要有足够耐

心回答。因为多数患者在认知能力尚处在恢复过程中，容易产生逆反情绪，所以可以定期组织交流，加强与患者的沟通，通过散步等方式缓解紧张心情。

社会人际关怀护理

一般精神疾病患者会感到孤独和被排斥，这不利于患者康复。因此，家人和护理人员要帮助患者维持正常社交活动，提高患者社交能力，给予患者温暖和支持。此外，家人还需要与医生、心理医生保持联系，以便及时调整患者治疗方案，确保患者得到最好治疗和康复效果。

用药和监测护理

精神疾病患者用药必须遵照医嘱，严禁随意增减药物和中断治疗。同时，家属和护理人员需要定期检查患者服药情况和药物效果，及时向医生汇报。在服药过程中，密切关注患者身体状况和药物不良反应，以便随时调整用药方案。

自我管理护理

因为患者自我管理能力不高，使其未有良好生活习惯，影响疾病康复。因此，应根据患者不同的自我护理能力，对患者进行有计划的自我管理培训，如洗漱、如厕、饮食、用药等，让其自我加强体征检测，执行康复训练，加深对疾病认知。做好示范讲解、监督管理工作，使患者逐步掌握各项培训内容。

总的来讲，精神疾病患者日常护理是一项综合性的工作。在日常护理中，要充分地了解患者的病情和需求，为患者提供全方位的护理和照顾，促进患者的康复，提高患者的生活质量。同时，也要理解和包容患者，给予他们足够的支持和关怀，帮助他们战胜疾病，回归社会。