

认识急性呼吸窘迫综合征

▲ 济南市中心医院 李强

家住济南的张大爷干活时突然出现发热、寒战，家属非常着急，赶紧来到医院，经过医院详细的查体、化验及检查后发现，张大爷肝脓肿非常严重，尽管经过非常积极的治疗，但是病情并没有想象中的快速好转，血氧饱和度持续下降，需要转入重症监护室进行气管插管应用呼吸机辅助通气。幸运的是，经过一系列综合治疗后，最终张大爷康复出院。

家属不禁想问，为什么肝脓肿疾病最后会发展到气管内插管应用呼吸机辅助通气？这就需要我们认识急性呼吸窘迫综合征（ARDS）。

什么是 ARDS

急性呼吸窘迫综合征是一种危及生命的非心源性肺水肿，可由多种肺内因素（肺炎、误吸等）或肺外因素（脓毒症、急性胰腺炎、

外伤）等诱发，导致严重低氧血症、肺顺应性降低、动静脉分流增多和生理死腔增加。一旦发生 ARDS，死亡风险很高，并且需要呼吸支持，可能应用经鼻高流量氧疗、无创呼吸机及气管内插管呼吸机治疗。上述老人发生低氧血症的原因就是因为肝脓肿导致的全身脓毒症出现的肺内表现，从而导致病情进一步加重，从而需要呼吸机支持。

ARDS 的治疗方案

ARDS 具有不同的病因、不同的炎症表型和不同的组织形态学特征，所以在治疗 ARDS 的时候就需要根据患者病因、炎症表现制定不同的治疗方案。ARDS 的治疗主要包含以下几个方面：

解除病因 这是 ARDS 治疗的关键，包括控制感染、停止吸入侵害肺部的毒气、减

少创伤的持续性等。针对具体的病因采取相应的治疗措施，有助于减轻肺部损伤和防止病情进一步恶化。

氧疗 为了缓解低氧呼吸困难，患者可能需要接受氧疗。在患者能够耐受且没有生命危机的情况下，可以使用储氧袋、高流量吸氧或无创辅助通气。然而，在出现危及生命的低氧血症或酸中毒时，必须及时进行气管插管接呼吸机辅助通气。迄今为止，小潮气量、限制性平台压力及滴定合适 PEEP 的肺保护机械通气策略是 ARDS 最重要的治疗手段。

全身管理 包含容量管理、心功能管理、水电解平衡等综合管理，并完善相关检查以评估病情和治疗效果。

体位引流及俯卧位通气 利用重力帮助排出痰液，缓解呼吸道阻塞，提高换气效率。对于存在大量痰液积聚的 ARDS 患者，这种方法具有积极作用。在实施前，需要评估患

者的舒适度和耐受能力。

肺复张 通过一定手段使萎陷的肺泡重新充盈，增加肺顺应性和通气 / 灌注比例。主要针对因肺萎陷导致的低氧血症。在临床实践中，常采用肺体积控制通气等方法来实现肺复张。

糖皮质激素治疗 糖皮质激素具有抗炎作用，能够抑制免疫反应和细胞因子风暴，对防治 ARDS 中炎症反应过度激活有益。使用糖皮质激素时需要谨慎，因为长期或大量使用可能带来副作用。中性粒细胞蛋白酶抑制剂可以通过多种途径改善急性肺损伤及急性呼吸窘迫综合征。

特殊疗法 一些新的治疗方法，如一氧化碳吸入、特殊呼吸机高频氧、高频振荡呼吸机等。

综上所述，ARDS 死亡率高，治疗相对困难，后续的治疗仍需要继续探索和研究。

急性心肌梗死如何做好急救

▲ 佛山市南海区第四人民医院 梁剑波

急性心肌梗死属于突发性危重疾病，是心血管科室的高发疾病之一，由于发病突然，病情进展快，对于急救有着极高的要求。因此，了解和掌握急性心梗的相关症状特征以及急救措施，对于患者及其家属而言，至关重要。

什么是急性心肌梗死

急性心肌梗死，又叫心肌梗死，是由于某种原因引发冠状动脉急性阻塞，进而导致心肌由于缺血发生坏死进而危及生命的一种严重疾病。常见的原因有心律失常、冠状动脉粥样硬化、血栓、呼吸衰竭等。该病多发于中老年群体当中，但近年来也呈现出年轻化趋势。

急性心梗的征兆

胸痛 通常为持续且剧烈的胸痛，从胸部向左侧肩、臂、下颌等部位呈放射性疼痛，且伴有濒死感。

呼吸困难 患者可能会感到呼吸困难，无法平躺。

大汗淋漓 患者往往面色苍白、大量出汗。

恶心呕吐 一些患者可能还会出现恶心呕吐等症状。

一旦出现上述这些症状，应高度疑似急性心肌梗死，必须要立即采取相应的急救措施。

如何拨打急救电话？

一旦自己或身边的人疑似急性心肌梗死，需第一时间拨打 120 急救电话，将患者的主要症状表现和可能的诊断以简单的话语告知医务人员，准确告知详细地址，患者的姓名、性别、年龄，并在等待期间，采取一些较为简单的急救处理措施，帮助患者缓解症状。

现场急救措施

在等待救援人员到来期间，可采取如下现场急救措施：（1）安抚患者，使其保持安静，以免患者由于剧烈运动或情绪过于激动，导致心肌耗氧量下降；（2）保持呼吸道通畅。若患者出现呼吸困难等情况，需及时协助其调整体位和姿势，以确保呼

吸道通畅；（3）口服硝酸甘油片等药物。若有硝酸甘油片，可舌下含服，一分钟内就能起到一定的缓解作用；或嚼服阿司匹林 300 mg，抑制血栓形成，从而为后续的专业急救治疗争取更多的时间。

配合医生工作

当急救医务人员到达现场后，将患者的既往病史、过敏史等信息详细告知，便于医护人员快速制定具体的治疗方案；另外，患者及其家属要积极配合医生工作，确保后续治疗工作的顺利推进。

急救后的康复指导

急性心肌梗死患者经急救后，还需要较长时间的康复治疗 and 护理。急救后的康复指导主要包括如下方面：（1）心理康复指导。关心和安抚患者，给予其正向引导，指导患者要保持积极、乐观的心态，避免过度劳累和情绪波动。（2）用药指导。强调规律用药的重要性，叮嘱患者要严格遵医嘱规律使用降压降脂、抗血小板等药物，防止再次心梗。（3）饮食护理。指导患者养成科学膳食，以低钠、低糖、低脂的清淡饮食为主，多吃新鲜的水果蔬菜，多喝水，控制体重和血压。（4）运动指导。指导患者适度参与慢跑、游泳、散步等有氧运动，以改善心肺功能，减少相关并发症的发生风险。

预防健康管理措施

要想避免急性心肌梗死的发生，就需要在日常生活中做好以下的预防和管理。

定期体检 定期测量血糖、血压，进行血脂、心电图等相关检查，及时发现可能潜在的危险因素，并做好控制管理。

控制危险因素 合理控制血糖、血压和体重，戒烟戒酒，以降低动脉粥样硬化的发生几率。

合理膳食 保持营养摄入均衡，减少高热量、高脂肪食物的摄入，多吃富含膳食纤维的食物。

适度运动 坚持适度的运动，如游泳、太极拳、慢跑等，以增强自身体质和心肺功能。

心理调试 学会如何自我调节情绪，避免情绪大幅波动、过度劳累，保持积极、乐观的心态。

骨折后肿胀，不妨试试中医内服外敷

▲ 广东省清远市清新区人民医院 陈晶祥

骨折，可发生在任何年龄段的人群中，其常见原因主要有高坠、跌倒、车祸等暴力损伤所致。骨折后，会出现局部疼痛、肿胀、活动受限等症状。其中，以骨折后肿胀最为常见。传统治疗方式主要是针对骨折处进行修复，对骨折后肿胀情况的治疗并不重视。中医认为，骨折后的肿胀主要是由于外力撞击导致局部经络阻塞，气血运行不畅，而引起局部肿胀。因此，中医治疗骨折后的肿胀可以采用内服中药和外敷中药相结合的方法。

在实际应用中，中药的使用应根据患者的具体情况和骨折的类型、程度进行辨证施治。通常，中药会以汤剂、丸剂、散剂等多种形式给药，也可以配合外敷、熏洗、针灸等疗法。骨折患者在治疗过程中还应注意饮食调理，保证充足的营养摄入，以利于骨折的愈合。

适合治疗骨折肿胀的中药

内服中药在骨折整复治疗中扮演着重要角色，尤其是在促进骨折愈合、减轻肿胀、缓解疼痛等方面。根据中医理论，骨折治疗的关键在于“活血化瘀、接骨续筋、滋补肝肾、强筋骨”。以下是一些常用于骨折肿胀治疗的中药：

活血化瘀药 桃仁、红花、川芎、丹参、鸡血藤、乳香、没药等；

温经散寒药 桂枝、炮姜、附子、艾叶等；
接骨续筋药 骨碎补、自然铜、牛膝、土鳖虫、穿山甲、苏木、刘寄奴等；

滋补肝肾药 杜仲、续断、狗脊、桑寄生、熟地黄、山茱萸、枸杞子等；

清热解暑药 金银花、连翘、蒲公英、地丁、败酱草、鱼腥草等；

利水消肿药 茯苓、泽泻、白术、薏苡仁、车前子、冬瓜皮等；

镇痛药 延胡索、川楝子、两面针、独活、秦艽等。

内服中药

医生会根据患者的具体体质和病情，开具具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药方剂。主要内服中药如下：

七厘散 谢元庆《良方集腋》中有记载，

七厘散专治于跌打损伤，骨断筋折，血流不止，或金刀重伤，食噪割断。该方剂是一种理血剂，可化瘀消肿，止痛止血。主要由乳香（制）、血竭、红花、人工麝香、没药（制）、冰片、儿茶、朱砂组成。通常，患者常用剂型为七厘散剂。60 g/ 瓶，3 次 /d，1.5 g/ 次，饭后口服。

活血化瘀汤 丹参（20 g），当归（15 g），川芎、制乳香、制没药、香附、灵芝（各 10 g）、肉桂、炮姜（各 5 g）组成的。其主要作用是活血化瘀，理气止痛，改善血液循环，减少血瘀的形成，促使慢性炎症吸收。

三红汤 该方剂也是一款活血化瘀的特色汤品。主要由红枣（7 颗），红豆（50 g），花生红衣适量组成。清洗干净后将煎煮锅中加入适量清水（约 500 ml）文火煎制，1 次 /d。

外敷中药

根据中医辨证施治理论，对于骨折肿胀患者会为其选择一些具有消肿止痛、活血化瘀作用的中药敷料，如下：

化瘀止痛散 由大黄（60 g），栀子、生蒲黄、桃仁各（20 g），红花（15 g）组成。将上述药物清洗干净后研成细粉，根据骨折肿胀部位大小取适量药粉，加入陈醋调成糊状，均匀涂于患处，厚约 0.5 cm，外敷以塑料薄膜，再用绷带包扎。

双柏散 由大黄、侧柏叶（各 2 份），黄柏、薄荷、泽兰（各 1 份）组成。将药物敷于患处，具有活血解毒，消肿止痛的功效。用于骨折初期局部肿痛，有热淤互结之势者。

接骨丹外敷方 由骨碎补、自然铜、土鳖虫、血竭等药物组成。将药物研成细粉，根据患处大小取适量药粉，加入适量的酒或醋调成糊状，敷于患处。

七厘散 由血竭、乳香、没药、儿茶等药物组成。将药混合后研成细粉，根据患处大小取适量药粉，加入适量的酒或醋调成糊状，敷于患处。

总之，中医治疗骨折后的肿胀具有独特的优势，能够有效缓解患者的痛苦，促进骨折愈合。但应在专业中医师的指导下进行，以确保治疗的安全和有效。