

重症感染的预防与应对

▲ 肇庆市高要区人民医院 邓梓铭

在日常生活中，我们或许对“重症感染”这个词并不熟悉，但它却像一把隐形的利剑，悄无声息地威胁着我们的健康与安全。许多人对重症感染知之甚少，甚至对其危害性和预防措施一无所知，这恰恰是导致其在某些情况下肆虐成灾的原因之一。重症感染不仅会导致患者生命垂危，还可能给家庭和社会带来沉重的负担。因此，深入了解重症感染，掌握其预防与应对方法，对我们每个人都至关重要。

认识重症感染

重症感染是指病原体侵入人体后，在局部或全身范围内迅速繁殖，导致组织器官功能严重受损，甚至危及生命的感染状态。其严重性在于病情进展迅速、治疗难度大，且往往伴随着高死亡率。常见的重症感染包括败血症、重症肺炎、感染性休克等，这些疾病不仅治疗周期长，而且费用高昂，给患者及其家庭带来沉重的经济和心理压力。重症感染的病原体多

种多样，包括细菌、病毒、真菌等。它们通过空气、水、食物等多种途径传播，极易在人群密集或卫生条件较差的环境中暴发。此外，随着抗生素的滥用和耐药菌的出现，重症感染的治疗变得更加复杂和困难。

重症感染的预防

个人行为与习惯的培养 预防重症感染的首要任务是培养并坚持良好的个人行为与习惯。日常生活中勤洗手，使用肥皂和流动水彻底清洁双手，特别是在接触公共物品或环境后；在人群密集或通风不良的场所，正确佩戴医用口罩以减少呼吸道病原体的传播；避免用手触摸口鼻眼，减少病原体进入体内的机会。同时，注重提高个人免疫力，通过均衡饮食、适量运动、保证充足睡眠以及戒烟限酒等方式来增强身体抵抗力，使身体在面对病原体时更具防御能力。

社区与环境的维护 在社区层面，加强

环境卫生的管理，定期清洁和消毒公共区域，如学校、办公室、商场等，以减少病原体滋生和传播的机会。同时，通过健康教育活动提高公众对重症感染的认识和预防意识，鼓励大家采取科学的预防措施。此外，建立健全的疫情监测和报告系统，及时发现和报告重症感染的病例，有助于快速采取有效的防控措施，防止疫情扩散。

医疗机构的专业防控 医疗机构在预防重症感染中扮演着关键角色。医疗机构应严格执行医院感染控制制度，包括手卫生、消毒隔离、医疗废物处理等各个环节，确保医疗环境的清洁与安全。对于疑似或确诊的重症感染患者，应实施隔离治疗，防止交叉感染的发生。同时，医疗机构应加强对抗生素的管理，避免滥用和误用抗生素导致耐药菌的产生和传播。

重症感染的应对

一旦发现重症感染的迹象，如高热、寒战、

呼吸困难、意识模糊等，应立即就医；在就医前，确保患者呼吸道通畅，如有必要，给予吸氧以维持生命体征稳定；紧急采集相关标本（如血液、尿液、痰液等）进行病原学检查，以明确感染病原体。抗感染给药时机应尽早，一般在诊断严重感染后 1 小时内给予静脉抗菌药治疗。对于出现器官功能障碍的患者，如呼吸衰竭、循环衰竭等，给予相应的支持治疗，如机械通气、血管活性药物支持等。过程中密切监测患者的生命体征（如体温、血压、心率等），及时调整治疗方案。

重症感染虽然可怕但并非不可防不可控。通过加强个人卫生习惯、提高免疫力、接种疫苗以及注意环境卫生等措施我们可以有效预防重症感染的发生。同时 a，当面对重症感染时，我们也应保持冷静和理智，积极配合医生的治疗方案，并关注自身的心理健康以早日康复回归正常生活。让我们共同努力为构建一个健康、安全的生活环境而努力奋斗！

静脉输液“药”知道

▲ 潍坊市人民医院 刘欣艳

静脉输液是临床医学中一种常见的治疗方法，作用迅速有效，适用于各种治疗情况。根据不同的医疗需求，静脉输液可使用多种药物。为了更好地保障病人健康安全和治疗效果，我们不仅“药”知道用药情况，还要注意其他相关事项。

“药 ” 知道什么是静脉输液

静脉输液主要适用于急诊、重症监护或需要快速、精确给药的情况，其是将液体、药物或营养物质直接注入静脉，迅速进入人体循环系统。这一过程不仅用于补液、营养支持，还广泛应用于药物治疗，其优势在于可以提供高浓度的药物，并通过调节输液速度来控制药物的吸收率，在保证治疗效果的同时减少不良反应。不过，这也意味着使用时需要严格遵守一系列规则和注意事项，以确保治疗的有效性和安全性。

“药 ” 知道静脉输液常规使用药物有哪些

一是补液药物，可以补充电解质、水分或营养物质，如生理盐水、葡萄糖溶液、氨基酸溶液等。

二是抗生素，用于感染性疾病，如细菌感染，杀灭病原体等。

三是营养支持药物，为无法口服营养的病人提供能量和必需的营养物质。

四是止痛药物，为病人提供止痛治疗，提高生活质量。

五是针对特定疾病或症状的药物，如高血压调理、心衰治疗、免疫调节等。

“药” 知道如何规范使用静脉输液

所有操作需要遵循无菌技术，包括佩戴无菌手套、戴口罩和帽子、使用无菌工具等。根据患者的具体情况选择合适的血管，以减少穿刺次数和血管损伤。仔细考虑药物之间的相互作用，确保药

物浓度和剂量正确。经常检查输液系的运行状态，监测病人的反应，确保输液速度适合病人的耐受性。使用一次性注射器和针头，确保输液器和针头清洁，避免交叉感染。

“药” 知道静脉输液期间出现不良反应要怎样处理

立即停止正在输注的药物或液体。如果体内有针头，应拔出针头，避免继续注射可能导致过敏的物质；如果患者出现呼吸困难或昏厥症状，应立即坐起、头部稍稍抬高，避免平躺或直立；如果患者呼吸困难，应给予氧气吸入，并将氧气流量调整到患者能够承受的水平；持续监测患者的血压、心率、呼吸频率和血氧饱和度，给予抗组胺药以减轻过敏反应，如氯雷他定等；立即通知急救医疗队或高级医护人员到场，详细报告病人的症状、给予的治疗和用药情况。

“药” 知道静脉输液注意事项

输液前，与护理人员讨论所用药物的名称、用途、剂量和可能的副作用。对于特定的药物，要了解禁忌证、警告信息以及紧急情况下的应对措施。注意任何不寻常的体征或症状，如发烧、皮疹、呼吸困难等，并向医护人员报告。避免输液部位接触水或其他污染物，保持干燥以降低感染风险。对输液过程中可能出现的紧急情况有基本的了解和应对策略，如空气栓塞等。

总之，静脉输液是现代医学治疗不可或缺的一部分，其使用需要在严格的规范下进行，以确保安全有效。通过遵循专业指导、了解用药信息、与医护团队有效沟通，病人和医护人员可以共同防范风险，最大限度地提高治疗效果。在这个过程中，“药 ” 知道不仅是对药物有关知识的了解，更是一种对健康和负责的态度。

2 型糖尿病患者常见并发症

▲ 河北中石油中心医院 张从艳

2 型糖尿病（T2DM）是一种慢性代谢性疾病，其特点在于胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗，导致血糖水平持续升高。据相关部门发布的最新报告，全球约有 4.63 亿成年人患有糖尿病，其中并发症是导致患者生活质量下降和死亡率增加的主要原因。

冠心病

冠心病作为 T2DM 最常见的并发症之一，患病风险是普通人群的 2~4 倍，这一风险的增加主要归因于糖尿病引起的胰岛素抵抗、高血糖状态以及与之相关的血脂异常和高血压。

在防治方面，首要任务是控制血糖水平，此外，戒烟、限酒、保持健康的体重和适度的运动，可以有效降低血糖，减少心血管事件的风险。针对血脂异常和高血压等危险因素进行干预也至关重要，如他汀类药物、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂等。

据统计，约 2/3 的 T2DM 患者同时患有高血压，高血压不仅加剧了患者的心血管负担，还增加了冠心病、心力衰竭等严重并发症的风险，因此，对高血压的有效防治在 T2DM 管理中显得尤为重要，其中尤其强调生活方式干预的重要性，患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则，减少钠盐摄入，增加钾、钙、镁等有益元素的摄入。同时，加强体育锻炼、控制体重、戒烟限酒，保持良好的生活习惯；药物治疗方面，遵医嘱合理应用降压药物能够有效降低血压，减少心血管事件的发生。

心力衰竭

心力衰竭的患病率比非糖尿病患者高出约两倍，心力衰竭并发症的发病机制复杂，涉及胰岛素抵抗、高血糖状态对心肌细胞的直接损害以及全身性代谢异常等多个方面，主要临床表现如呼吸困难、乏力、水肿等，严重影响患者的生活质量。

在防治方面，除了常规的药物治

疗外，生活方式的干预也至关重要，包括限制钠盐摄入、控制体重、戒烟限酒等措施，可以有效降低心力衰竭的风险。

糖尿病神经病变

约 60%~70% 的糖尿病患者会出现不同程度的神经病变，这种病变不仅影响患者的日常生活质量，还可能导致严重的并发症，如足部溃疡、感染甚至截肢。

在防治方面，要通过合理的饮食、运动和药物治疗，将血糖控制在正常范围内。针对已经出现神经病变的患者，可以采用抗氧化剂、神经营养因子等神经保护药物，以减轻神经纤维的损伤。

糖尿病性脑血管病变

糖尿病性脑血管病变发生机制较为复杂，高血糖状态是其中一个关键因素，此外，胰岛素抵抗、高血压、高血脂等因素也不可小觑。对于已经发生脑血管病变的患者，还需开展针对性治疗如抗血小板药物、他汀类药物等，以预防血栓形成和动脉粥样硬化的发展。

糖尿病性视网膜病变与糖尿病性白内障

随着病程的延长，此并发症发生率逐渐增高，其发生与长期高血糖状态密切相关，不仅影响患者的视力，严重时甚至可能导致失明，给患者的生活带来极大的困扰。

在防治方面，眼科检查与监测至关重要，通过定期的眼底检查和眼底照相，可以及时发现征兆，为早期干预和治疗提供有力支持。对于已经发生的患者，根据病变的严重程度和类型，可以选择不同的治疗方法，如手术治疗；此外，控制血糖、血压和血脂等危险因素，以及使用改善微循环的药物来延缓病变的进展也是重要的防治措施。