

重症肺炎治疗小知识

▲ 阜阳市第二人民医院 孟巧真

肺炎是一种比较常见的呼吸系统疾病，经过规范的治疗后，病情会逐渐好转，但是也有一些病人会出现反复或者加重，最终发展成重症肺炎。部分老年病人病情变化快、死亡率高、预后差，可能导致多脏器功能衰竭，甚至危及生命。

重症肺炎患者临床上除了常见的呼吸道症状外，还伴有呼吸衰竭及其他系统受累。若患者的临床症状较重，病情会逐渐恶化，甚至进展成“白肺”，对生命造成威胁。不是肺部出现了炎症就叫“白肺”，当肺部渗出较多，白色影像区面积达到 70%~80%，临床上大家口语化称为“白肺”，属于重症肺炎的一种。重症肺炎死亡率高达 50%，易引发严重并发症，增加患者的医疗费用。

以下患者容易患重症肺炎：年龄≥ 65 岁的老年人；患有心脑血管疾病、慢性肺病、糖尿病、肝肾病、肿瘤等基础疾病者；免疫功能异常，如自身免疫病患者、长期应用糖皮质激素等免疫抑制剂等造成免疫功能低下的患者；肥胖者（BMI ≥ 30）；长期卧床或长期居住在养老院的患者；抽烟频繁的患者；孕晚期和围产期的女性；长时间使用呼吸机患者。

如何识别早期重症肺炎

建议患有基础疾病的病人或老人，家里要常备一个血氧仪，对氧饱和度进行监测，如果静息下血氧饱和度在 93% 以下，



应当立即就医。如果没有条件准备血氧仪，可以通过自我检测静息时的呼吸频率、心率，观察精神、精神、饮食状况，如果呼吸频率超过 30 次/min，或者确定不是因为发烧等其他原因影响，心率超过 120 次/min，精神、情绪都不好，食欲下降，此时身体可能已经缺氧。

药物治疗

抗生素治疗及抗病毒治疗是治疗重症

肺炎的常见方法。青霉素类、头孢菌素类、大环内酯类等是临床上治疗细菌感染的常用药物。具体使用什么抗生素要看具体的病原体种类以及病情的严重性。目前还没有针对病毒感染的特效抗病毒药物。请注意，长时间使用抗生素可能导致耐药，应遵医嘱用药。

抗生素是一把“双刃剑”，合理使用可救命，而长期使用则易产生抗

药性。耐药性是指致病菌对药物产生抗药性，导致疗效下降甚至丧失疗效，因而需要谨慎使用。

其他治疗

对患者的生命体征进行监测、心肺功能支持，并采取氧疗、降温、加强气道护理和痰液引流等方法。病人常伴有严重的呼吸功能衰竭，需借助机械通气来维持通气和氧合功能。此外，还可以通过激素的

抗炎，维持或纠正重要脏器的功能，加强患者的营养、控制血糖指数、防止血栓形成和溃疡的发生。

预防

环境方面 一个理想的居住环境应该是温度适宜、湿度适宜、通风良好，也就是温度保持在 20℃ 左右，湿度在 60% 左右。加强通风，让房间内空气清新。此外，在一些疾病流行期，比如流感，或者一些传染病暴发期间，要避免前往公共场所，尤其是在空气流通不畅的场所，会增加呼吸道感染

饮食方面 患者一定要注意加强营养，多吃优质蛋白和维生素，在衣着上要注意保暖，不要穿得过少或过多，最好是让手暖一点。

运动方面 一般重症肺炎患者除了病原体入侵外，身体抵抗力也会有一定的影响。所以合理的运动能够提高身体的免疫力，降低重症肺炎的发病率，建议进行慢跑、游泳等运动，老年患者还可以做太极拳等运动，保持乐观的心态，保持心情愉快，不要过度劳累。

重症肺炎可防可治，保持良好的个人卫生习惯，并采取相应的预防措施，就能降低被感染的危险，保护自己及他人的健康。

喝酒变脸？到底酒量大不大

▲ 蚌埠医科大学临床医学院 吕晓桐

在酒局或者家庭聚餐中，往往少不了饮酒的场面，仔细观察不难发现，有些人一喝酒就会脸红，甚至一直从脸开始红遍全身，这就是我们常说的“上脸”。而劝酒的人通常会说“喝酒上脸嘛，说明您酒量大！能喝。”喝酒脸红真的说明酒量大吗？

酒精在体内是如何被“消化”的

在说酒精的“消化”途径前，首先要了解什么是“酶”。酶是我们体内物质转化过程中特定的一类物质，它能加快体内的各种化学反应速度，但是不同的化学反应需要不同的酶参与，就像钥匙和锁需要配对一样。如果体内的酶种类齐全，数量充足，所有的锁都有钥匙打开，那么体内的化学反应就可以正常进行，物质的代谢就可以顺利完成。

当酒精在消化道内被直接吸收进入血液，随着血液流经肝脏，大部分酒精在肝脏内被转化成无害的乙酸，小部分酒精通过呼吸、尿、便排出体外。在肝脏中，从酒精到乙酸的路上有两扇大门，第一扇大门的钥匙就是乙醇脱氢酶，穿过第一扇大门后，酒精会被转化为有毒害作用的乙醛。而打开第二扇大门的钥匙是乙醛脱氢酶，穿过第二扇大门乙醛则会被转化为无毒的乙酸，乙酸进而被分解为二氧化碳和水，从而排出体外。

为什么有些人喝酒后会脸红

喝酒脸红的人通常体内有着数量充足的高效乙醇脱氢酶，可以很快地将乙醇转化为乙醛，但是其体内缺乏乙醛脱氢酶，也就是说，缺乏酒精代谢的第二把钥匙，使得酒精快速转化为乙醛后无法进行下一步转化，所以乙醛会在体内大量积聚。而乙醛会刺激神经兴奋，使皮肤的毛细血管扩张，就会出现我们说的“上脸”甚至“全身红”的症状。其实“脸红”

就是乙醛中毒，这种中毒表现不仅限于脸红，还会让人心率和呼吸频率加快，同时支气管收缩还会带来口干、恶心的感觉。乙醛积累越多，反应会越严重。但是，喝酒脸红者一般 1~2 h 也可慢慢恢复，这是由于肝脏提供的 p450 氧化酶也可以使乙醛转化为乙酸，但过程缓慢且对肝脏负担较大。因为乙醛和甲醛一样，都是一类致癌物，会释放毒素引起肝脏的病变，例如肝硬化、肝癌等。

有人觉得“那我喝酒不脸红，肯定就是能喝喽”。其实不然，还需要观察脸色是不是越喝越白。如果越喝越白，则属于喝酒变脸的第二种。

喝酒脸白是因为乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的活性都不足，说白了

就是酒精代谢过程中的两把钥匙都不足，酒精无法通过上述两种酶分解，只能依靠肝脏内的 p450 氧化酶将酒精缓慢地氧化。他们饮酒后会引发血压下降，机体为了维持血压，给主要脏器供血，就会诱发外周血管收缩，皮肤自然就会发白。喝酒脸白者因为代谢乙醇速度缓慢，进而导致血液内酒精浓度下降缓慢，而其体内乙醛浓度低，无醉酒不适症状，无法分辨自己是否饮酒过度，所以喝酒脸白者更容易出现急性酒精中毒，甚至引起昏迷。

什么样的人酒量大

有一类人，他们体内的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的含量和活性都很高，喝下去的酒精能够被迅速地转化为乙酸进而分解为二氧化碳和水。这类人饮酒后的特点是喝酒后大量出汗，频繁上厕所，面部轻微潮红。但是据调查表明，这类人只占十万分之一左右，所以尽量不要存在侥幸心理觉得自己就是这种酒量大的人；如果喝酒时碰到了这类人，请一定不要和他拼酒量，因为他在基因层面就“酒量大”。

现在大家应该对喝酒变脸有了一个较为清晰的认知。喝酒变脸并不能完全绝对的说明一个人能否喝酒，能喝多少酒，要根据不同体质和健康状况综合考量。但是喝酒伤身，无论脸红、脸白甚至是那十万分之一的“酒篓子”，都不建议过量饮酒。

