

安宁之境：揭秘 ICU 镇痛镇静的神秘世界

▲ 广东省东莞市第八人民医院 谢树锋

“医生，我妈妈为什么进来 ICU 后总是在睡觉呀？”“医生，我奶奶身上插着那么多管道会不会很痛？”“医生，我爷爷为什么还没醒呀？”ICU 患者的家属经常有类似上述的疑问。在医疗领域中，重症监护病房（ICU）常被视为一个充满神秘与紧张氛围的地方。紧闭的大门、规律的仪器声、医护人员忙碌而严肃的身影，以及患者身上复杂的治疗设备，共同构成了这个特殊区域的独特景象。然而，在 ICU 的深处，有一个被许多人忽视却至关重要的环节——镇痛镇静治疗。本文将带您走进这个神秘的世界，揭秘 ICU 镇痛镇静的奥秘。

镇痛镇静的定义与重要性

ICU 镇痛镇静治疗是重症加强治疗病房的基本治疗。其狭义定义特指应用药物手段以消除患者疼痛，减轻患者焦虑和躁动，催眠并诱导顺行性遗忘。这一治疗在 ICU 中占据举足轻重的地位，因为 ICU 患者往往病情危重，面临着身体和心理上的双重压力。据统计，ICU 患者中约有 70% 存在焦虑情绪，60% 患有 ICU 综合征，50% 经历着疼痛和烦躁不安。这些负面情绪和症状不仅会增加患者的痛苦，还可能干扰治疗过程，甚至加重病情。因此，镇痛镇静治疗不仅是患者的基本权利，也是医务人员的重要职责。

镇痛镇静的目的与意义

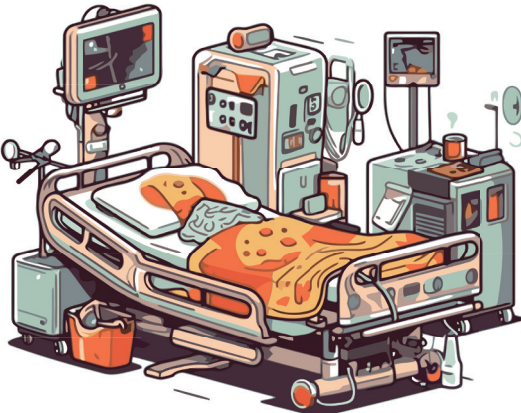
消除或减轻疼痛及躯体不适感 ICU 患者常常因原发疾病、各种监测和治疗手段以及长时间卧床等原因而感到疼痛。镇痛治疗旨在减轻或消除这种疼痛，减少不良刺激及交感神经系统的过度兴奋，从而有利于病情的恢复。

改善睡眠质量 ICU 环境嘈杂，加上患者的焦虑情绪，往往导致睡眠质量极差。镇痛镇静治疗可以帮助患者进入深度睡眠，改善睡眠质量，促进身体的恢复。

减少焦虑和躁动 ICU 患者因病情危重、环境陌生等因素，容易产生焦虑和躁动情绪。这些情绪不仅会影响患者的心理状态，还可能干扰治疗过程。镇痛镇静治疗可以有效减轻患者的焦虑和躁动，使其保持相对平静的状态。

保护患者安全 ICU 患者病情危重，有创操作多，容易发生意外拔管等危险情况。镇痛镇静治疗可以在一定程度上约束患者的行为，防止意外拔管等事件的发生，保护患者的生命安全。

促进器官功能恢复 镇痛镇静治疗可以降低患者的代谢速率，减少氧耗和氧需，从而减轻各器官的代谢负担。这对于受损器官



的恢复具有重要意义，为器官功能的恢复赢得时间。

镇痛镇静药物的选择

镇痛镇静药物的选择应综合考虑药物的起效时间、不良反应、半衰期以及患者的特殊情况。理想的镇痛药物应具有起效快、易调控、用量少等特点；而理想的镇静药物应具有作用迅速、持续时间可预测、对呼吸循环影响小等优点。ICU 中常用的镇痛药物包括阿片类镇痛药（如吗啡、芬太尼等）和非甾体类抗炎药（如吲哚美辛等），这些药物可以有效减轻患者的疼痛感。苯二氮卓类（如咪达唑仑）和右美托咪定等镇静药物则用于减轻患者的焦虑和躁动情绪。

如何判断镇静是否恰当 镇静药物如何撤离

通过主观评分系统（如 Ramsay 评分、Riker 镇静躁动评分等）和客观评分系统（如脑电双频指数 BIS）对患者进行持续监测与评估，确保镇痛与镇静治疗的有效性和安全性。在患者病情稳定后，应逐步减少镇静药物的剂量，直至完全撤离。撤离过程中应密切关注患者的反应，避免出现撤药综合征等不良反应。

镇痛镇静的副作用与注意事项

尽管镇痛镇静治疗在 ICU 中具有重要作用，但其副作用也不容忽视。常见的副作用包括疼痛、血压下降、呼吸抑制等。特别是对于身体素质较差的患者，镇痛镇静药物的副作用可能更加明显。因此，在进行镇痛镇静治疗时，医务人员需要密切关注患者的生命体征变化，及时调整药物剂量和种类，以避免副作用的发生。

总之，ICU 镇痛镇静治疗是一个复杂而精细的过程，它涉及药物的选择、剂量的调整、副作用的监测等多个方面。在这个过程中，医务人员需要凭借丰富的专业知识和临床经验，为患者提供个性化的治疗方案。通过镇痛镇静治疗，ICU 患者可以在一个相对安宁的环境中接受治疗，减轻痛苦和焦虑情绪，促进身体的恢复。

冠心病的症状与治疗：重建您的心脏供血通路

▲ 北京市西城区广外医院 陆青洋

冠心病，又称冠状动脉性心脏病，是一种由于冠状动脉供血不足引起的心肌缺血、缺氧的疾病。它常常被戏称为“人类心脏第一杀手”，因为其高发率和严重危害使得人们不得不对它高度重视。冠心病主要包括心绞痛、心肌梗死等不同表现，但它们都源于冠状动脉的问题，对患者的生活质量和健康状况造成了严重影响。

病因

高血压 持续的高血压会导致心脏负荷过重，增加冠状动脉的阻力，容易发生冠状动脉供血不足，导致冠心病的发生。

高血脂 高胆固醇和高甘油三酯水平会导致血管内脂肪沉积，形成动脉粥样硬化斑块，最终导致冠心病。

吸烟 烟草中的有害物质会损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化的进程，增加冠心病的发生率。

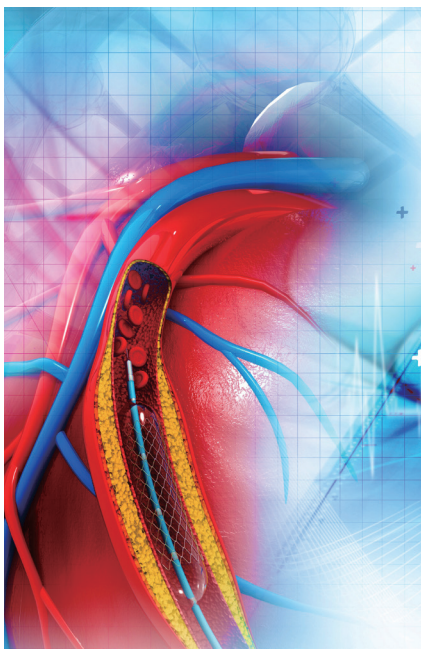
糖尿病 高血糖状态下，血管内皮细胞受损，易于形成动脉粥样硬化斑块，增加冠心病的风险。

肥胖 过度的体重会增加心脏负荷，引发高血压、高血脂和糖尿病等冠心病的危险因素。

缺乏运动 长期缺乏体育锻炼会导致心血管功能下降，增加冠心病的风险。

压力和焦虑 长期的精神压力和焦虑状态会影响心血管系统的正常功能，增加冠心病的发生率。

遗传因素 家族中有冠心病患者的人群，



其发病风险相对较高。

症状

心绞痛 这是冠心病最常见的症状之一。患者会感到胸部压迫、疼痛或不适，通常在剧烈运动、情绪激动或寒冷环境下出现。心绞痛通常持续几分钟，可以通过休息或服用硝酸甘油缓解。

呼吸困难 冠心病引起心肌缺血，心脏泵血功能受到影响，导致身体组织供氧不足。患者可能感到气短、呼吸急促，特别是在运动或剧烈活动时。

心悸和心律不齐 冠心病可以导致心

脏节律紊乱，患者可能感到心悸或心跳不齐。这可能是由于心肌缺血引起的心电传导异常。

乏力和体力下降 冠心病患者常常感到疲劳和体力下降，即使在轻度活动后也可能出现乏力和无力感。这是由于心肌供血不足，无法满足身体的能量需求。

恶心和呕吐 在一些情况下，冠心病患者可能会出现恶心、呕吐或消化不良的症状。这可能是由于心脏供血不足导致胃肠道功能异常所致。

冠心病的危害

冠心病是一种严重的疾病，如果不及及时治疗，可能会导致心肌梗死、心力衰竭、心律失常等并发症，甚至危及生命。此外，冠心病还会影响患者的生活质量，导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题。

治疗与预防

药物治疗 通常包括抗血小板药物（如阿司匹林）用于减少血栓形成风险，降脂药物（如他汀类药物）用于降低血脂水平，抗心绞痛药物（如硝酸酯类药物）用于缓解心绞痛症状，以及抗高血压药物和抗糖尿病药物（如果有高血压或糖尿病）。

心血管介入治疗 某些冠心病患者可能需要进行血管成形术（如冠状动脉扩张术）或支架植入术，以扩张狭窄的冠状动脉或保持血管通畅。

心脏搭桥手术 对于严重的冠心病病例，

可能需要进行心脏搭桥手术，通过移植其他血管来绕过狭窄的冠状动脉，恢复心脏的正常血液供应。

除了治疗，预防措施也非常重要：

控制高血压和高血脂 定期监测血压和血脂水平，如有异常及时采取措施进行调节，遵医嘱服用降压和降脂药物。

管理糖尿病 对于糖尿病患者，需要控制血糖水平，定期监测血糖，遵医嘱进行药物治疗或胰岛素注射。

管理压力 积极应对压力，避免长期紧张和焦虑状态。长期的压力会对心血管健康产生负面影响。

控制体重 保持适当的体重，避免肥胖。过重会增加心脏负担和冠状动脉疾病的风险。

锻炼身体 进行适度的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，每周至少 150 min。锻炼有助于增强心血管系统的功能，降低冠心病的风险。

戒烟限酒 吸烟也是引发急性心肌梗死的主要诱因之一，因为烟中有多种有害物质，特别是 CO 与尼古丁可加速机体的氧化应激、血管内皮损伤引起血小板聚集增加，诱发斑块破裂及急性血栓形成，这是急性心肌梗死的主要机制。同时，限制酒精摄入量，过量饮酒会增加心脏病发作的风险。

定期体检 定期进行身体检查，包括对于心脏功能和冠状动脉状况的评估。早期发现和治疗心血管问题可以有效预防冠心病的发生。