

重症肺炎：了解病程，提高救治成功率

▲ 武汉亚洲心脏病医院 彭齐

重症肺炎是一种急性肺部感染，它可能迅速恶化并对生命构成威胁。与普通肺炎相比，重症肺炎需要更加密切的医疗监护和治疗。它通常影响免疫系统较弱的人群，如老年人、婴幼儿、慢性疾病患者或免疫系统受损的个体。重症肺炎是一种需要紧急和综合治疗的临床紧急情况。了解其病理机制、及时准确的诊断和有效的治疗策略对于后续患者康复有着重要作用。

重症肺炎的症状可能包括但不限于以下几种：高热（通常超过 38.5° C）；持续咳嗽，可能伴有黄色或绿色的痰；呼吸急促或困难；

胸痛，尤其是在深呼吸时；疲劳和乏力；意识模糊或混乱（尤其在老年人中）；皮肤和嘴唇呈现蓝紫色（由于缺氧）。

医生通常会根据病人的症状、体检和一些检查来诊断重症肺炎。这些测试可能包括：①胸部X线片或CT扫描：检查肺部是否有感染的迹象；②血液培养：确定感染的类型和原因；③痰液或呼吸道分泌物的培养：帮助识别病原体；④脉搏血氧饱和度测试：评估血液中的氧气水平。

诊断重症肺炎需综合性的考虑患者的具体情况、影像学检查和实验室检测。胸部X

线片或CT扫描可以显示肺部感染的迹象。血液和痰液培养有助于确定病原体和抗生素敏感性。

治疗重症肺炎需要综合考虑病原体类型、患者的免疫状态和并发症。抗生素是治疗细菌性肺炎的主要手段，而抗病毒和抗真菌治疗则针对特定病原体。支持性治疗，包括氧疗、液体管理、营养支持和机械通气，对于患者后期康复有着重要作用。

采取适当的预防措施，可以降低感染重症肺炎的风险。预防重症肺炎的措施包括：

①接种肺炎疫苗：如肺炎球菌疫苗和流感疫苗；②保持良好的个人卫生，保障充足的睡眠；③避免吸烟和二手烟；④控制慢性病：如糖尿病、心脏病等。

近年来，重症肺炎的临床管理取得了显著进展。新的诊断工具，如分子诊断技术，可以快速识别病原体。新型抗生素和抗感染策略的开发，提高了治疗效果。此外，免疫调节治疗和生物标志物导向的治疗策略正在研究中。未来的研究应继续关注新的诊断方法、治疗药物和个性化治疗策略的开发。

结核病人的康复之路

▲ 粤北第二人民医院 肖洁

结核病是一种由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病，结核分枝杆菌经呼吸道侵入人体肺部，引发肺结核，侵入其他器官，引发其他器官的结核病。不同部位结核病变的症状是不同的，比如肺结核主要表现为咳嗽、咳痰、咯血等呼吸系统症状，肾结核主要表现为尿频、尿急、尿痛、血尿等泌尿系统症状。但大部分结核一般都伴有低热、盗汗、消瘦等共同的全身症状；而部分结核病则没有症状。随着医学的进步，尽管结核病曾一度被控制，但耐药结核病的出现又使其治疗陷入了新的困境。因此，结核病患者的康复之路需要科学规律的治疗与生活调养的双重保障。

科学治疗

药物治疗是结核病治疗的核心。针对抗结核的治疗药物重要目的就是杀死及抑制结核的分枝杆菌的生长和繁殖，以此来控制感染，促进疾病愈合。常用的抗结核药物有很多，其中常见的一线药物如异烟肼、利福平、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等都在治疗中发挥出巨大的作用。而在结核病治疗期间一定要遵循“早期、联用、适量、规律和全程用药”的原则。患者确诊后要做好以下几点：（1）立即科学给药治疗，一方面可以防止病情恶化，同时避免结核菌的传播；（2）根据患者的病情及药物的特点，将药物联合治疗以增强疗效；（3）根据病情及个体差异，确定合适的给药剂量；（4）规律系统服药，不得擅自更改方案，坚持完成疗程，通常为6~12个月，以确保彻底治愈。对于部分难治性结核病，在药物治疗无效的情况下，可考虑外科手术治疗，手术前后仍需应用抗结核药物，以确保疗效。

生活调养

结核病是一种消耗性疾病，患者平日注意调理身体，增强抵抗力，需加强营养支持，养成良好的生活及饮食习惯，以促进疾病的康复。充足的休息有利于身体各项机能的恢复，能有效缓解因结核病引起的乏力等症状。患者应保持规律作息，不熬夜，多休息，每日保证充足的睡眠时间。避免过度劳累，尽量不要参与剧烈的体育活动，不进行重体力劳动，以免影响病情恢复。在饮食方面，高蛋白饮食及必要的维生素补充是基本要求。患者应多食用有丰富的蛋白质的食物，多喝牛奶、多吃牛肉和瘦肉等，同时补充足够的维生素，保证营养均衡，以增强机体抵抗力。吸烟和饮酒都会削弱肺部防御机制，延缓结核病的康复过程，并增加复发风险。患者应逐渐减少直至停止烟草消费，并避免二手烟环境。同时，酒精也会对身体产生不良影响，患者应戒酒。

结核病的治疗过程漫长且复杂，患者容易产生负面情绪，不利于病情的恢复。病人的家属和医护人员也要对病人多一些关心和关照，让病人有积极乐观的心态去面对疾病。作为医护人员要根据患者的实际情况从专业的角度给患者建议，让患者能充分地了解病情。而在传统中医领域，可以使用艾灸、穴位贴敷的方式减轻不良反应。这些方法需根据患者的具体情况进行选择，并在专业人员的指导下进行。此外，适当的运动训练有助于改善患者的肺功能，提高机体抵抗力。患者可选择广播体操、太极拳、散步等低强度运动方式，并控制好运动量，运动时应以不感到疲倦为宜，避免过度劳累。当然，患者也应定期到医院进行痰检查、胸片或CT等检查来评估病情恢复情况。

预防复发

结核病的复发是患者康复过程中特别需要警惕的问题。即便是治愈停药后，患者仍要根据自己的身体情况主动养成良好的生活习惯，避免有吸烟和饮酒、熬夜等不良行为。同时，要加强营养支持，保持充足的休息和适当的运动。定期复查，通过综合评估能及时发现有无结核病复发的迹象。一旦出现类似结核的呼吸道症状或全身中毒症状等复发迹象，应及时就医并再次接受规范治疗。

乳腺增生的日常护理建议

▲ 广东省清远市妇幼保健院 骆国英

乳腺增生是指乳腺组织在受到某些因素刺激后出现的非正常增生，属于乳腺疾病中的一种常见现象。其主要表现为乳房疼痛、肿块等症状，严重时会影响女性的生活质量。乳腺增生虽然不直接威胁生命，但长期不予以重视和护理，可能会增加患乳腺癌的风险。因此，了解乳腺增生的原因和日常护理建议对女性健康至关重要。

乳腺增生的原因

内分泌因素 （1）雌激素和孕激素水平失衡。这是乳腺增生的主要原因之一。雌激素能促进乳腺导管和腺泡的增生，而孕激素则对其有抑制作用。当两者平衡被打破时，过多的雌激素会导致乳腺组织异常增生。（2）月经周期影响。女性激素水平会发生周期性变化，特别是月经前期和经期内，雌激素和孕激素水平的波动容易引起乳腺组织的增生和变性。在月经周期的卵泡期，雌激素水平较高，会刺激乳腺组织增生，而在黄体期，孕激素的增加则有助于抑制这种增生。如果雌激素的波动过大或者孕激素不足，乳腺组织就会持续增生，最终形成乳腺增生。

生活方式因素 （1）饮食习惯。高脂肪、高热量饮食习惯会导致体内脂肪增加，脂肪组织能产生雌激素，从而引起体内雌激素水平升高，诱发乳腺增生。长期食用油炸食品、快餐和甜食，缺乏富含纤维的蔬菜和水果，都会增加乳腺增生的风险。这些不健康的饮食习惯也会导致体重增加和肥胖，进一步加剧内分泌系统的紊乱。过度饮酒也会影响肝脏功能，降低其对雌激素的代谢能力，导致体内雌激素水平升高，进一步加剧乳腺增生的风险。（2）压力和情绪。压力会刺激体内应激激素的分泌，这些激素可能干扰雌激素和孕激素的正常平衡。情绪波动、焦虑和抑郁等负面情绪会影响女性的月经周期，导致激素水平波动，增加乳腺增生的风险。

乳腺增生的日常护理建议

饮食调理 （1）低脂饮食。低脂饮食有助于减少体内脂肪含量，避免脂肪细胞分泌过多的雌激素，从而降低乳腺增生的



风险。饮食中应多选择富含纤维的食物，如全麦、糙米、蔬菜和水果，减少红肉、油炸食品和高糖食物的摄入。多摄入豆类、鱼类等富含优质蛋白质的食物，可以帮助维持体内激素的平衡，预防乳腺增生。（2）补充维生素。维生素在乳腺健康中扮演着重要角色，尤其是维生素E、A、C。维生素E具有抗氧化作用，能保护乳腺细胞免受自由基的损伤；维生素A可以调节细胞增生；维生素C则能增强免疫力，促进身体对其他营养素的吸收。通过摄入富含这些维生素的食物，如坚果、胡萝卜、柑橘类水果和绿叶蔬菜，可以有效减轻乳腺增生的症状，促进乳腺健康。

健康的生活方式 （1）不要熬夜。女性长期熬夜会比正常入睡的女性患者乳腺癌几率高出40%，因为夜间灯光影响会使体内褪黑素的分泌发生改变，褪黑素有抗氧化抑制癌变细胞的作用。（2）和谐的性生活。性生活可以调节内分泌，增加对乳腺的保护和恢复。（3）保持良好的心态。情绪压抑的时候一定要找到释放的渠道，这样才不会积压不良情绪而导致乳腺疾病。（4）多做运动。运动能控制体重和体内脂肪，降低雌激素，使心情舒畅。

注意雌激素和孕激素的摄入 现在市场上很多女性保健品，都含有一定量的雌激素，雌激素是一把“双刃剑”，确能延长女性的“青春期”，但也带来了乳腺导管上皮细胞增生，甚至癌变。

定期进行乳腺检查可以早期发现并处理乳腺问题，减少乳腺增生对健康的影响。女性朋友们应重视乳腺健康，通过科学的生活方式和护理方法，提升生活质量，预防乳腺增生带来的困扰和潜在风险。

