

一颗枣核的惊魂之旅

▲ 吉林省人民医院 李震霄

大枣是一种美味可口、营养丰富的食物，很多人都非常喜欢吃。但是，对于一位年迈的老人来说，一次“囫囵吞枣”的经历，却差点终结了她的生命。这并非夸大其词，而是真实发生在医院里的一幕。今天，我们就通过这个病例，来了解一种名为“脓毒症”的疾病。

病例回顾：一颗枣核的惊魂之旅

故事的主人公是一位年逾七旬的老人，喜欢品尝各种美食，尤其喜欢吃大枣，这种大枣个头非常大，枣核的两头却异常尖锐，老人不慎将一颗枣核吞了下去。起初，并未感到任何不适，也没有在意。

枣核就这样在老人的肠道中“旅行”，因为它两头尖尖，非常不幸地，它扎在了结肠壁上，随着肠道的蠕动，最终穿透了结肠，导致腹腔感染。感染初期，老人只觉得肚子不舒服，伴随发热，老人以为吃坏了肚子，就像往常一样吃了点“消炎药”，并未立即就医。但是腹痛持续三天仍不见好转，且越来越重，老人自觉冒冷汗、手脚冰凉，打不起精神，她才在家人的陪同下来到医院就诊。

来到医院后，医生立即评估了老人的精神状态，她已经处于昏睡状态，病情非常危急。医生迅速对老人进行了全面检查，明确了腹腔感染合并脓毒症的临床诊断，立即手术治疗，术后她被送入ICU。

在ICU里，医护人员对老人进行了24

小时的密切监护和治疗。采取了多种生命支持手段，经过数日的努力，老人的病情终于得到了控制，最终，她从死亡线上被拉了回来。导致这位老人在生死边缘上徘徊多日的疾病，就是“脓毒症”。

脓毒症：隐藏在感染背后的杀手！

脓毒症是一种由感染引起的全身炎症反应综合征，通俗的解释就是：当微生物入侵人体后，我们的免疫系统立即进行响应，并且释放出大量的炎症介质，这些介质负责召集更多的“人体维和部队”和微生物战斗，这本来是一个好事情，但是凡事均有两面，当过多的炎症介质产生和聚集时，会导致人体细胞处于全面迎战状态，可以想象一下历史上“兵荒马乱”的年代是什么样子，人体的细胞在这样的情况下，是过不上“好日子”的。

这种疾病一旦发生，死亡率非常高，就像人体内经历了一场重大的战争。我们不仅要对抗微生物带来的直接破坏，还要维护残垣断壁、破败不堪的细胞及脏器功能，确保细胞们都能活下去，治疗难度非常大。

早期识别：将脓毒症“揪出来”

对于脓毒症来说，早期识别及治疗是救治成功的关键。然而，就像病例中的老人一样，脓毒症早期症状往往不明显，这也导致

了脓毒症的误诊率和漏诊率较高。

因此，当出现以下症状：如高热、寒战、心率加快、呼吸急促、精神状态变差等，需要我们引起警惕，这些症状都是身体在发出警报，提示人体已经处于危险之中。我们可以通过一些简单的检查来辅助判断。比如，观察自己的心率和呼吸频率是否加快，皮肤是否出现瘀点或瘀斑等。

脓毒症易发生于以下人群：合并慢性疾病的人群、免疫系统受损的人群、近期有创伤、手术史的人群等，这些人群更应该注意这些症状的出现。

及时就医：救治成功的保障

一旦我们怀疑自己患上了脓毒症，就应该立即就医。医生会通过一系列的检查来明确诊断，并为我们制定合适的治疗方案。在治疗过程中，我们需要积极配合医生的治疗和建议，按时服药、定期复查等。同时，我们也要注意一些生活方式的调整。比如，保持充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等。这些都可以增强我们的免疫力，提高身体的抗病能力。

通过这个病例，希望让更多的人了解脓毒症这种疾病。了解它的危害、早期识别的症状以及及时就医的重要性。只有这样，我们才能在面对这种凶险的疾病时，做到心中有数、不慌不乱，更好地保护自己和家人的健康，远离脓毒症的威胁。



来源/千库网

如何有效治疗肺纤维化

▲首都医科大学附属北京潞河医院 杨开元

肺纤维化是一种常见且逐渐恶化的肺部疾病，其病因复杂，了解并有效治疗对于患者至关重要。

定义

肺纤维化是一种逐渐发展的肺部疾病，其特征是肺组织变得僵硬和厚重，导致患者呼吸困难。

病因

肺纤维化的病因复杂多样，其中一些不良生活习惯显然是重要的诱发因素。吸烟是导致肺纤维化的主要原因之一，因为烟草中含有大量有害物质，会损害肺部细胞，促进纤维组织的生成。如果长期暴露于有害气体如工业废气和粉尘等环境中，也会增加患病风险。此外，某些病毒感染例如新冠病毒，可能会导致肺部慢性炎症和纤维化。基础疾病如结缔组织病也可能引发肺纤维化，这些疾病会引起肺部的慢性炎症和损伤。在某些情况下，药物如化疗药物也可能导致肺纤维化，特别是当这些药物在高剂量或长时间使用时。了解这些病因有助于我们采取预防措施，减少肺纤维化的发生。例如避免吸烟、减少暴露于有害环境、及时治疗慢性疾病等。总之，早期关注生活习惯和工作环境，对预防肺纤维化具有重要意义，为患者提供更好的生活质量。

表现与检测

肺纤维化在早期的表现通常比较隐匿，其中最常见的现象是持续性的咳嗽和轻微的呼吸困难。随着疾病的发展，患者可能会经历更为显著的表现，如气促、体重明显下降，甚至在日常活动中也会感到极度疲劳和呼吸困难。

为了准确确认肺纤维化，需要依靠一系列的影像学检查和实验室测试。高分辨率计算机断层扫描（HRCT）是一种重要的影像学工具，可以帮助医生详细观察肺组织的变化和纤维化程度。

此外，常规肺功能测试也是必要的，它能够分析肺功能的损伤程度。实验室检查如血液测试可以帮助排除其他类似疾病，确保结论的准确性。

治疗方法

肺纤维化的治疗主要依赖于药物、氧疗、康复训练以及必要时的肺移植。

药物治疗是常见的方法之一，主要使用抗纤维化药物，这类药物旨在减慢纤维化的进程，改善患者的生活质量。常见的抗纤维化药物包括吡非尼酮和尼达尼布，这些药物有助于减少肺组织的纤维生成。

对于病情严重的患者，尤其是那些在日常生活中感到呼吸不适的人，氧疗是一个重要的治疗手段。通过氧疗设备，患者

可以得到更充分的氧气供应，减轻呼吸不适的表现。

康复训练也是治疗计划中的重要组成部分。通过系统的康复训练计划，患者可以增强肺功能，改善整体健康状况。对于肺纤维化晚期且药物效果不佳的患者，肺移植可能成为最后的治疗选项。

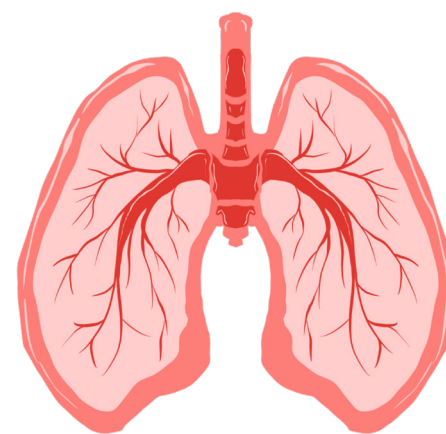
肺移植是一项复杂的手术，需要严格的术前检查和术后护理，以确保患者能够顺利度过术后恢复期。这些治疗方法相辅相成，为肺纤维化患者提供了多种选择，帮助他们在不同的病情阶段获得最合适的治疗。了解这些方法有助于患者及其家属积极参与治疗，提高生活质量。

预防与日常管理

健康的生活方式 需要注意戒烟，因为烟草中的有害物质会损伤肺部。日常饮食上，应多摄入富含抗氧化剂的食物，如蔬菜水果，增强免疫力。日常生活中，适当的康复运动可以改善肺功能和整体健康状况。每周进行数次低强度的有氧运动，如散步或太极，有助于提高身体机能。

环境 减少暴露于污染环境。老年人应避免在雾霾天出门，尽量选择空气质量好的时间户外活动。

定期体检 定期体检有助于及早发现肺部问题，建议每年进行一次全面的肺功能检查。



来源/千库网

对于已确诊的患者，家属应帮助患者制定合理的生活计划，平衡休息和活动时间。保持良好的心态也非常重要，参加社区活动、与他人交流都有助于心理健康。通过这些方式，能够有效降低肺纤维化的发生风险和病情加重，提高生活质量。

总结

肺纤维化患者应通过早期诊断、药物治疗、氧疗、康复训练及在必要时进行肺移植，肺纤维化患者可以得到有效管理。同时，预防生活习惯及环境暴露、定期体检、良好饮食和积极心态也能显著提高生活质量。