

# 急性呼吸窘迫综合征愈后护理

▲首都医科大学附属北京潞河医院 张红旭

急性呼吸窘迫综合征（ARDS）作为一种严重的急性肺损伤疾病，其愈后护理至关重要，其出院后注意事项、日常管理都应精心。

## 定义与发病情况

ARDS是一种由于多种原因导致急性肺部损伤及严重低氧血症的疾病。其病理特征主要包括肺水肿、肺泡塌陷和炎症细胞浸润等，常见于重症患者，尤其是那些已经患有肺炎、败血症或创伤等病情的患者。根据世界卫生组织（WHO）的统计，ARDS在全球的发病率虽然不算极高，但其致死率却相当惊人，约占重症监护病房（ICU）死亡原因的30%~40%。在区域分布上，发达国家和发展中国家的发病率和致死率有所不同。欧洲地区由于科学诊疗和护理体系较为完善，ARDS的总体致死率相对较低，但其发病率在不同国家间也存在一定差异。总体来说，欧洲国家每年报告的ARDS新发病例数较为稳定，这与该地区的高水平医疗服务密不可分。了解ARDS的发病情况和区域分布，有助于更好地应对疾病挑战，提高患者的生存率和生活质量。

## 出院后注意事项

出院后的护理对于ARDS患者的康复至关重要。

首先，患者及家属应密切关注患者的呼吸状态，及时察觉任何异常变化，如呼吸困

难加重或出现新的咳嗽表现，立即就医。

其次，定期检查，通过肺功能测试和影像学检查，确保肺部恢复情况良好。同时，还要定期进行心脏和肝肾功能监测，因为ARDS治疗过程中常用的药物可能会对某些器官产生影响。

再次，心理健康同样不可忽视，长期住院和病情反复可能会导致患者产生焦虑和抑郁，因此建议家人支持患者接受心理咨询或参与支持小组，以帮助患者建立积极的心理状态，从而更好地恢复健康。

最后，患者及其家属还应了解并遵循医生开具的药物使用规定，确保按时按量服药，防止复发；避免一切可能诱发感染的因素，如避免前往人群密集场所，勤洗手、戴口罩等，以降低再度感染的风险。

## 日常管理方法

ARDS患者在康复期间需要进行科学的日常管理，以促进身体恢复。

首先，饮食管理至关重要，应遵循营养丰富、易消化的原则，避免高脂肪、高盐食物。推荐多摄入富含维生素和矿物质的食品，如水果、蔬菜和全谷类，以增强免疫力，辅助肺部恢复。

其次，用药管理也是不可忽视的一环。患者需严格按照医生的指导按时服药，避免自行调整药物剂量，防止病情复发。同时，药物可能会带来一些副作用，患者应及时告

知医护人员，以便进行调整。

再次，在运动管理方面，在康复初期，建议进行轻松的、有氧运动，如散步和柔和的瑜伽，逐步增强体力，但要避免过度劳累。定期的呼吸训练有助于增强肺功能，例如进行深呼吸和使用呼吸训练器。

最后，保持良好的睡眠习惯和充足的休息时间可以促进身体自愈能力。患者及其家属应密切关注体重变化，通过体重记录了解身体状态。通过综合管理这些日常活动，患者可以更有效地进行愈后恢复，并提高生活质量。

## 营养与饮食建议

ARDS患者康复过程中不可忽视的重要因素。为了促使肺部功能恢复，患者应优先选择富含维生素A、C和E的食物，这些抗氧化维生素有助于减轻肺部和其他器官的炎症反应。推荐食用丰富的水果和蔬菜，如橙子、胡萝卜、菠菜和西红柿等。此外，蛋白质的摄入同样至关重要，优质蛋白质可以加速损伤组织的修复，推荐食用瘦肉、鱼类、蛋类和豆类。在欧洲饮食文化背景下，地中海饮食模式因其平衡膳食结构和营养丰富而受到推崇，这种饮食模式包括大量的水果、蔬菜、全谷类、坚果、种子和橄榄油，以及适量的鱼肉和禽肉。此外，适当增加 $\omega$ -3多不饱和脂肪酸的摄入，如食用三文鱼、亚麻籽和核桃，这些脂肪酸据

研究表明具有抗炎作用，能够辅助肺部功能的恢复。同时，应限制高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，以避免增加心血管负担。通过合理的营养和科学的饮食管理，患者能够在康复过程中获得所需的能量和营养，促进整体健康和肺部恢复。

## 总结

科学的愈后护理是急性呼吸窘迫综合征患者康复的关键。从呼吸状况监测、定期检查和心肝肾功能监测，到心理管理与药物使用规定，全面的日常管理和合理的营养摄入，可以显著提高患者生活质量，促进全面恢复，减少再度感染风险。



来源/千库网

# 破伤风如何预防

▲沈阳市第六人民医院 陶乔楠

破伤风是一种由破伤风梭菌引起的急性中毒性传染病，也被称为强直症。这种病原体是一种革兰阳性的专性厌氧菌，广泛存在于泥土、粪便等环境中，对环境有很强的抵抗力。破伤风梭菌通过破损的皮肤进入体内，特别是在厌氧环境下，如污染的伤口中，能够迅速生长并释放外毒素，其中痉挛毒素即破伤风毒素是导致破伤风症状的主要原因。

破伤风的症状主要表现为全身肌肉或某些肌群的强直性痉挛和运动神经中枢反射性兴奋增高。这种病症的潜伏期通常为3~21天，一般为7天，也被称为“七日风”。在潜伏期内，患者可能会出现乏力、头晕、头痛、咀嚼无力、反射亢进等症状。随着病情的加重，患者可能会出现张口困难、牙关紧闭、苦笑面容、颈项强直、角弓反张等症状，严重时可能导致呼吸困难、窒息和心力衰竭。

为了预防破伤风，我们应该在日常生活中注意避免受伤，特别是在接触泥土、粪便等污染环境时。如果不幸受伤，应尽快进行伤口清洁和消毒，并寻求医生的帮助。对于疑似破伤风的患者，应立即就医并接受破伤风免疫球蛋白或破伤风类毒素的紧急预防接种。

此外，中国医学救援协会动物伤害救治分会倡议设立每年9月第二个周日为“破

伤风日”，旨在通过全民参与和各方共同努力，提高公众对破伤风的认识和重视程度，共同防治破伤风，远离破伤风。

总之，破伤风是一种严重的传染病，我们应该了解其传播途径和症状，积极采取预防措施，避免受伤和感染。同时，对于疑似破伤风的患者，应立即就医并接受紧急预防接种，以保障自身和他人的健康。而且，人们也可能对破伤风存在以下误区，造成延误病情而发病。

**病例一：**张先生，45岁，工人。在一次工作中，他不慎被一根生锈的铁钉扎伤了脚。由于伤口不深，他并未立即就医。然而，几天后，他开始出现张口困难、颈项强直等破伤风症状。幸运的是，他及时意识到了问题的严重性，并立即就医。经过医生的紧急处理和救治，张先生的症状逐渐缓解，最终完全康复。

**病例二：**李女士，28岁，家庭主妇。在准备晚餐时，她不小心切伤了自己的手指。虽然伤口不大，但她还是及时进行了清洁和消毒，并前往医院接种了破伤风免疫球蛋白。由于预防措施得当，李女士并没有出现破伤风症状，成功避免了疾病的发生。

**病例三：**王先生，52岁，建筑工人。在一次高空作业中，他不幸坠落，全身多处受伤，尤其是右腿伤势严重。由于伤口

污染严重且深入肌肉，王先生很快出现了破伤风症状：持续的肌肉痉挛、呼吸困难和心律失常。

被紧急送往医院后，王先生被立即转入ICU接受治疗。医生团队迅速进行了伤口清创、抗生素应用以及破伤风免疫球蛋白的紧急接种。同时，为了维持王先生的生命体征，ICU团队还进行了机械通气、心脏监测以及营养支持等综合治疗。

经过数日的连续治疗和精心护理，王先生的病情逐渐稳定。肌肉痉挛症状得到缓解，呼吸和心率也逐渐恢复正常。在ICU团队的共同努力下，王先生成功战胜了破伤风，最终康复出院。

病例充分说明了破伤风病情的严重性以及ICU团队在救治过程中的重要作用。破伤风不仅需要及时的预防，更需要在发病后得到专业的医疗救治。ICU团队的专业知识和技术，为重症破伤风患者提供了全面的生命支持和治疗，帮助他们渡过生死关口。

此外，我们还要强调破伤风预防的重要性。预防破伤风的关键在于避免受伤，特别是在接触泥土、粪便等污染环境时。如果不幸受伤，应尽快进行伤口清洁和消毒，并寻求医生的帮助。对于疑似破伤风的患者，应立即就医并接受破伤风免疫球蛋白或破伤风类毒素的紧急预防接种。

这些成功的病例告诉我们，面对破伤风这一严重的传染病，我们应该保持警惕，及时采取预防措施。一旦受伤，应立即进行伤口清洁和消毒，并尽快就医。同时，对于疑似破伤风的患者，也应立即就医并接受紧急预防接种，以最大程度地减少疾病的发生和危害。

总之，破伤风虽然可怕，但只要我们掌握了正确的预防和治疗方法，就能够有效地战胜它。让我们共同努力，提高破伤风的认识和重视程度，为自己和他人的健康保驾护航。



来源/千库网