



脓毒症休克的救治和预防

▲ 华中科技大学同济医学院附属同济医院重症医学科 解翠红

脓毒症休克是指由于严重感染引起的全身性炎症反应综合征，它导致血压显著下降、重要器官供血不足，从而引发多器官功能衰竭。这种病情通常由细菌、病毒或真菌感染引起，但在临床中，肺炎是导致脓毒症休克最常见的病因之一。肺炎引起脓毒症休克的过程非常复杂，病原体通过肺部感染进入血液，激活全身性的免疫反应，导致血管扩张和渗透性增加，进而导致血容量不足和器官缺氧。此外，炎症因子的大量释放还会促使血液凝固系统异常，进一步加重器官功能障碍。常见的诱因包括免疫功能低下、慢性疾病和老年患者等易感人群。这些个体因为免疫系统能力减弱，更容易发生感染扩散和病情恶化。通过了解脓毒症休克的定义和主要病因，读者可以更清晰地认识这种危及生命的状况，并在早期识别和有效干预上采取更加积极的措施。

脓毒症休克的临床表现与早期警示信号

脓毒症休克的临床表现多种多样，但了解早期的征兆和体征尤为重要，特别是对于肺炎引起的脓毒症休克。早期体征常包括发热、寒战、心率加快和呼吸急促，这些表现往往与普通感染类似，容易被忽视。

脓毒症休克的一个显著特点是患者的血压会逐渐下降，即使补液也无法明显改善。肺炎患者如果在短时间内出现意识模糊、尿量减少和皮肤出现斑块或冰冷等迹象，需高度警惕。特别是老年人和有慢性疾病的患者，出现上述表现时应尽快就医。观察血氧饱和度的变化也很关键，持续低于正常范围可能提示脓毒症休克的风险。家庭护理人员应关

注患者的整体健康状况，及时监测这些早期信号，通过与资深医疗团队的配合，能够在病情加重前进行有效干预。这不仅可以帮助患者获得及时治疗，还能大大改善病情进展，降低死亡率。

脓毒症休克的检测方法

脓毒症休克的早期检测对于挽救患者生命至关重要。检测方法包括实验室检查和影像学检查两大类。

实验室检查 主要检测血液指标，如白细胞计数、C反应蛋白、乳酸水平等，这些指标的异常变化能够提示感染的严重程度和组织灌注状态。此外，血气分析测定的酸碱度和二氧化碳分压亦能反映器官功能状态和氧合情况。

影像学检查 如X线、CT扫描可以帮助确认肺部感染的范围与严重程度，判断是否有其他感染灶存在。

对于家庭护理人员来说，了解这些检查的重要性，有助于在患者出现疑似表现时迅速采取行动，及时送医。与此同时，基础生命体征的持续监测不可忽视，如血压、心率、呼吸频率和血氧饱和度等，并记录变化趋势，以便于医生参考和及时调整治疗方案。正确理解脓毒症休克的检测方法，可以显著提升识别和治疗效率，确保患者得到及时、有效的医疗干预，降低病死率和并发症风险。

脓毒症休克的多学科治疗方法

脓毒症休克的治疗需要多学科合作，核心在于抗感染、液体复苏、维持血流动力学稳定和器官支持。

抗感染治疗必须迅速且精准，通常会选择广谱抗生素，待病原体明确后调整药物，以提高针对性；对于液体复苏，早期的充足液体补充可以改善血容量和组织灌注，常用晶体液如生理盐水或乳酸林格液；血流动力学管理至关重要，需要应用血管活性药物如去甲肾上腺素来维持血压，确保重要器官的血供；器官支持方面则包括机械通气、肾脏替代治疗和血糖管理等措施，尤其是肺炎引起的脓毒症休克，机械通气能够缓解呼吸窘迫状态，改善氧合。值得注意的是，应结合患者实际状况个体化调整治疗方案，密切监测治疗反应与副作用。通过多学科的综合治疗，有效提高患者的生存率和生活质量，特别是对那些有基础疾病的高危人群，早期干预尤为关键。

预防脓毒症休克的具体措施

预防脓毒症休克的关键在于立即识别和处理潜在的感染源。良好的个人卫生是基础，尤其是在手部消毒方面。勤洗手，避免接触口、眼、鼻等部位，可以有效减少感染几率。避免伤口感染也是重中之重，及时清洁、消毒伤口并使用无菌敷料，可以预防细菌侵入血液。

在用药方面，一定要遵医嘱，特别是在使用抗生素时切勿擅自停药或调整剂量，以避免耐药菌的产生。此外，针对具有感染高风险的肺炎患者，应及时接种疫苗，如流感疫苗和肺炎球菌疫苗，增强机体免疫力，减少肺部感染几率。

老年人和有慢性病的高危人群需特别注

意定期体检，及早发现和潜在病灶。通过制定健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动和保证充足睡眠，可以增强免疫系统功能，从而降低脓毒症休克的发生概率。总之，预防脓毒症休克需要从多方面入手，养成良好的卫生习惯和健康生活方式才能有效降低风险。

脓毒症休克患者的日常管理和家庭护理

脓毒症休克患者康复过程中，日常管理和家庭护理尤其关键。首先，在饮食管理上，患者应摄入高营养、高蛋白的食物，如瘦肉、鱼、蛋、豆制品等，以促进免疫功能恢复。避免油腻、辛辣和生冷食物，以减轻消化系统负担。其次，在用药管理上，需严格依照医嘱使用抗生素等药物，保证足疗程，避免中途停药或擅自调整剂量。家庭护理人员应定时监测血压、心率、呼吸频率和体温等生命体征，及时记录并汇报给医生。再次，做好康复管理，进行适当的肢体锻炼，逐步增加活动量，以增强体力和耐力。最后，还需要注意保持良好的个人卫生和舒适的居住环境，减少感染风险。家庭护理人员应学习基本的急救措施，万一出现紧急情况，可以为患者争取宝贵的抢救时间。通过合理的日常管理和细心的家庭护理，能够显著提高患者的生活质量，帮助其逐步恢复身体健康。

通过多学科合作、高效的检测方法和科学的家庭护理，可以显著提升脓毒症休克的治疗效果。此外，重视预防措施和健康生活方式也能显著减少其发生概率，保障患者生命和健康。

才知道！霉菌性阴道炎症状表现有这些！

▲ 广西靖西市妇幼保健院 隆刚花 黄梦倩

霉菌性阴道炎是一种常见的妇科疾病，给女性健康带来诸多困扰。了解其症状表现对于预防和早期治疗具有重要意义。本文将详细阐述霉菌性阴道炎的症状，帮助广大女性提高对这一疾病的认识，从而更好地保护自己的身体健康。

什么是霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎，又称念珠菌性阴道炎，是由念珠菌属真菌引起的阴道炎症。这种真菌通常存在于人体阴道菌群中，但当阴道环境发生变化，如菌群失衡、免疫力下降或使用抗生素等情况时，念珠菌数量增多，就可能引发炎症。其特点是外阴瘙痒、灼热感，阴道分泌物呈白色、稠厚，有时伴有疼痛和性交困难。

霉菌性阴道炎的症状表现

了解霉菌性阴道炎的症状有助于早期发现和及时治疗。其症状表现多样，患者常感到外阴瘙痒、灼热，严重时伴有疼痛和性交不适。阴道分泌物增多，呈白色稠厚，有时伴有豆腐渣样改变。此外，部分患者可能出

现尿频、尿痛等症状。

霉菌性阴道炎的诊断方法

霉菌性阴道炎的诊断主要依靠临床症状、阴道分泌物检查和病原学检测。医生会通过观察白带的外观、气味和质地，结合患者的症状如瘙痒、灼热等来初步判断。实验室检查中，阴道分泌物涂片可观察到霉菌的菌丝，而培养法可确定霉菌的种类。此外，进行阴道pH值检测和乳酸杆菌计数，有助于排除其他阴道炎症。

霉菌性阴道炎的治疗原则

霉菌性阴道炎治疗主要依赖抗真菌药物，包括局部使用的克霉唑和咪康唑栓剂，以及口服的伊曲康唑和氟康唑，以抑制真菌生长。同时，患者需注意个人卫生，勤换内裤，增强体质，合理饮食，适量运动，提高免疫力，并接受心理支持，以辅助治疗并预防复发。

霉菌性阴道炎的预防措施

个人卫生习惯 首先，女性应每日清洗外阴，使用温水及温和的清洁用品，避免使

用碱性强的肥皂或洗液。其次，内衣裤应单独洗涤，并保持干燥通风，避免潮湿环境。避免使用公共浴池和泳池，减少交叉感染的风险。最后，保持良好的饮食习惯，增强免疫力，也是预防霉菌性阴道炎的重要措施。

性生活卫生 夫妻双方性生活前后应彻底清洗生殖器官，避免交叉感染。使用安全套可以有效降低感染风险。此外，避免使用刺激性较强的避孕药，并注意个人卫生，保持外阴清洁干燥，穿着宽松透气的棉质内衣，这些都是预防霉菌性阴道炎的有效方法。

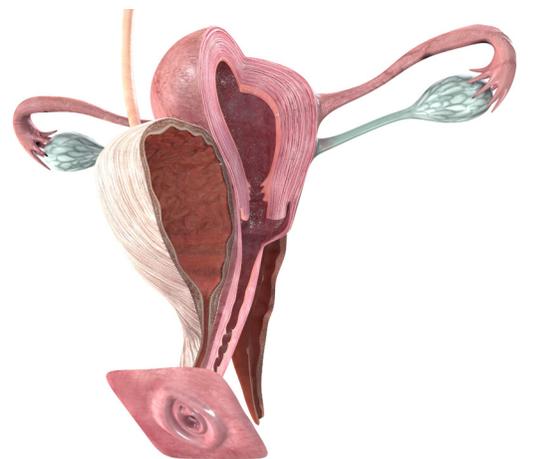
避免使用刺激性的卫生用品 霉菌性阴道炎的预防措施中，避免使用刺激性的卫生用品至关重要。市售的某些卫生巾、卫生棉条或沐浴露可能含有香料、酒精等刺激性成分，这些物质可能破坏阴道黏膜的天然屏障，增加霉菌感染的风险。因此，建议选择无香、无酒精的温和产品，并注意个人卫生习惯，以减少霉菌性阴道炎的发生。

霉菌性阴道炎的健康教育

患者需认识到该病的传染性，避免与感染者共用浴具、毛巾等。保持外阴清洁干燥，

避免过度使用阴道洗液，穿着透气性好的棉质内衣。定期体检，发现症状及时就医。同时，普及霉菌性阴道炎的病因和症状，提高公众的自我保护意识。

总之，霉菌性阴道炎虽然常见，但是通过增强自我保健意识，保持良好的个人卫生习惯，合理饮食，增强体质，都可以有效预防霉菌性阴道炎。需要注意的是，如果出现相关症状，应及时就医，遵循医嘱进行治疗，避免病情加重。



来源 / 千库网