

不多不少 适度最好 ICU患者镇静管理要点

▲ 威海市妇幼保健院 刘盼

重症监护室(ICU)患者的镇静管理是临床实践中的重要组成部分,其直接关系到患者的治疗效果。过度镇静会导致机械通气时间延长及患者住院时间延长,而不足镇静则会引发患者痛苦,甚至导致治疗失败。因此,在镇静过程中实现“适度最好”的目标,能有效缓解患者的痛苦,为必要的医疗干预创造条件。

为何要进行镇静管理

无论是机械通气带来的气道不适还是创伤后产生的疼痛和焦虑,都会对患者的生理和心理状态造成不同程度的影响,这种不适感可能直接导致患者难以配合治疗或者产生应激反应。镇静能够帮助患者缓解焦虑情绪,降低生理负荷,避免因压力升高导致的循环系统紊乱及其他不良后果,同时有助于实现更好的治疗依从性。

插管机械通气是ICU患者常见的治疗手段,而气管插管会带来显著的不适感。当患者出现不安或挣扎的情绪,不仅可能影响机械通气的效果,还容易诱发拔管意外以及相关的并发症。这种情况下,合理的镇静能够使患者更容易适应机械通气,同时帮助医疗团队完成必要的干预措施。

镇静过度与不足的风险

过度镇静的风险 深度镇静能使患者肌肉持续放松,有助于短期内减少不适,但过度的镇静可能导致肌肉萎缩和衰弱,进一步延缓康复过程。肌肉力量的丧失也会对患者脱离机械通气产生阻碍,使拔管时间延长,

导致治疗资源的浪费和医疗费用的增加。

与此同时,过度镇静还可能削弱呼吸道保护反射,使患者更容易出现误吸的风险,进而引发吸入性肺炎等严重并发症。这种状态还会导致患者分泌物排出能力的下降,气道堵塞的几率也随之升高,进一步增加呼吸机相关并发症的风险。

此外,深度镇静的患者循环系统的稳定性也可能受到影响,血压过低或过高的风险都有可能加大,而这些问题如果处理不当,将直接威胁到患者的生命安全。从管理角度而言,过度镇静使得医护人员难以观察和评估患者真实的疼痛程度或者不适感,这种遮蔽效应可能掩盖潜在的临床恶化,从而延误治疗时机。

镇静不足的风险 如果镇静深度不够,患者的意识可能保持过于清晰,在面临侵入性医疗操作时会感受到强烈的不适和疼痛。这种情况不仅影响患者的身体舒适,还可能使他们因疼痛和焦虑产生过度的应激反应。这种应激状态会导致交感神经系统被持续激活,从而引发心率加快、血压升高以及代谢紊乱等问题。如果患者出现过度不安甚至挣扎,医疗干预的效果可能大打折扣。机械通气患者中,镇静不足常常表现为患者试图拔出管道、拒绝接受治疗,这种情况下,强制制止可能导致二次创伤,进一步增加管理的难度和并发症风险。

从神经心理角度来说,不足镇静还会增加患者的恐惧感和绝望感,使得患者的心理状态长期受到威胁,而这种负面的心理体验可能延续到脱离重症监护室之后,进一步影

响他们的生活质量。不足镇静下的患者还容易处于一种“临床表现清醒但实际感知异常”的状态,即患者似乎能够回应外界,但实际上处于痛苦中却难以有效表达。这种错觉可能误导医护团队对患者状态的判断,使得潜在问题被忽视。

从生理层面分析,镇静不足的患者因无法保持必要的安静和配合,其自身运动和挣扎可能导致更多的治疗干预失败。这种额外的消耗会对患者的体能状态形成负担,使得基础代谢率升高,能量消耗增加,而这种情况对本已虚弱的患者而言,是极为不利的。

如何达到“适度”镇静

考量患者个体差异 镇静的适度管理需要充分考量患者的个体差异,包括疾病类型、病情严重程度、既往病史、年龄以及心理状态等因素,每个患者对镇静药物的反应和耐受性都可能截然不同,这决定了镇静剂的选择和剂量应根据具体情况精准制定。临床上常见的错误之一,是将镇静看作单纯的“更安静即更好”,而事实上,过于深度的镇静会掩盖患者的真实状态,导致一些潜在问题得不到及时发现和处理,长此以往不仅可能影响康复,还会延长住院时间并增加医疗费用。

借助科学评估工具 在动态调整镇静水平时,科学评估工具的运用显得尤为关键,这些工具帮助医护人员精准了解患者的镇静深度和意识水平。以RASS评分为例,这一方法能够以直观且简单的方式为患者的镇静状态提供可靠指标,使医护团队在调整镇静

方案时有据可循。此外,镇静管理还需要借助现代监测技术,通过脑电监测等手段进一步优化判断标准,确保镇静策略能在科学支持下实现更高的个体化精确度。

保持及时沟通 要实现镇静的适度,沟通在整个治疗团队中的地位不可忽视,这种沟通既包括医护团队内部的专业讨论,也包括与患者及其家属之间的交流。特别是在病情变化迅速的重症监护环境下,只有通过紧密的团队协作,才能将镇静策略与患者的整体治疗目标和现实情况相适应。而对于家属,详细的解释能够帮助他们理解为什么镇静需要在舒适与必要之间找到一个平衡,从而减少他们的焦虑和误解,提高治疗过程的透明度与和谐性。

合理使用药物 医护人员要选择适合患者状态的镇静药物,优化剂量与使用频率,以实现最小化药物不良反应,同时保持最大的治疗效益。对于长期镇静的患者,要避免因药物积聚造成毒性反应的发生,同时要积极预防和管理镇静撤离时可能出现的不良症状。在药物选择上,短效药物往往在调整剂量和停用更具灵活性,对于病情波动较大的患者更为适宜,但这仍需要结合患者的实际耐受性综合考量。

总之,ICU患者的镇静管理是一门平衡艺术,既需要医学知识支持,又需要对患者进行个体化评估。通过精准地掌握“不多不少,适度最好”的镇静目标,医护团队可以更有效地治疗并发症,加快患者的康复速度,为重症患者带来更加个性化的护理服务。

远离肩关节疼痛 让你轻松抬手

▲ 重庆市云阳县人民医院 谭安

在日常生活里,肩关节疼痛正让越来越多的人产生困扰,尤其是有些需要长期伏案工作、频繁使用上肢进行重体力劳动、热衷于高强度运动的人,问题更加突出。众所周知,肩关节一旦疼痛会使得人们日常活动变得异常困难,一些简单的动作也会受到限制,降低生活质量。

如果掌握一些基本的关节外科知识,就能够很好地理解、面对肩关节疼痛。只有了解疼痛的原因,掌握预防关节疼痛的方法,懂得缓解疼痛的技巧,才能有效地降低肩关节受伤的风险,及时地在疼痛发生时采取正确的处理方式,减轻疼痛带来的不适,保持肩关节的灵活健康,这样工作生活都可以轻松地抬手做各种动作,保持自在生活。

肩关节疼痛的原因

肩关节是人体中最灵活的关节,主要组成部分是肱骨头、肩胛盂以及周围的关节囊、韧带、肌肉……肩关节在这样的组成下有惊人的活动范围,能够轻松完成旋转、外展、内收等一系列复杂动作。但是高度灵活性有着不稳定性,肩关节容易遭受损伤,产生疼痛。

肩关节疼痛是常见的健康问题,原因有很多。比如肩周炎(粘连性肩关节囊炎)临床表现是肩关节周围的持续疼痛,患者活动

受限;肩袖是由冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌这四根肌腱包裹在肩关节的周围,形成的一个袖套样结构,它只要受损就会导致肩关节疼痛,患者的肩部力量会随之显著虚弱;肱二头肌长头腱炎是根据肱二头肌长头腱在肩关节内的反复摩擦、劳损引发的无菌性炎症,产生疼痛。

缓解肩关节疼痛的方法

在面对肩关节疼痛时,可以采取一些自我缓解的方法来减轻肩关节的不适。比如,在疼痛初期,适当的休息、减少动作能够减少关节的磨损,减轻疼痛感;根据疼痛的性质,灵活选择冷敷或者热敷的方式进行处理,冷敷一般用在急性疼痛期,促使收缩血管,减少肿胀、出血,热敷适用于慢性疼痛期,对于扩张血管、促进血液循环非常有帮助,缓解肌肉疼痛。

物理治疗也可以缓解肩关节疼痛,利用专业的按摩、针灸、拔罐疗法持续促进血液循环,使炎症物质快速排出,肌肉紧张得以放松,减轻自身肩关节疼痛感。值得注意的是,要选择正规机构进行物理治疗,并在专业人员的指导下进行。

当自我缓解方法效果不佳或症状持续加重时,应及时寻求医生帮助,在医生指导下

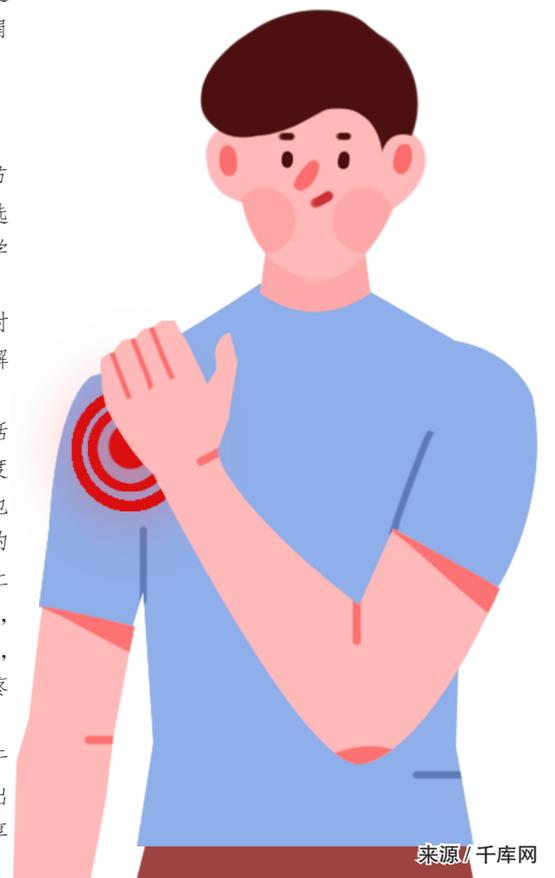
适当使用药物治疗,保障用药安全。非甾体抗炎药、肌肉松弛剂是常用选择,有助于减轻疼痛、炎症,恢复肩部功能。

肩关节疼痛的预防

日常生活中,应了解预防肩关节疼痛的措施以及缓解疼痛的方法,选择个性化的健康教育服务,个性化学习如何应对并处理肩关节疼痛问题,增强应对突发情况的能力,提高应对紧急情况的应变能力,帮助自身了解身体情况,维护肩关节的健康。

预防肩关节疼痛的重要措施包括健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、控制体重、戒烟限酒,同时也要注意定期体检。日常应摄入足够的水果、蔬菜、全谷物、蛋白质,防止过多摄入高脂肪、高糖、高盐的食物,保持营养均衡。此外,适度有氧运动,如散步、游泳都会帮助预防肩关节疼痛,降低发生风险。

掌握肩关节的基本知识将有助于预防疾病,并在突发状况发生时做出正确的选择,帮助身体平稳运转,享受健康生活!



来源/千库网