

躺着也能改善缺氧? 带你了解清醒俯卧位通气

▲ 重庆大学附属沙坪坝医院 (沙坪坝区人民医院) 郑爱华

有报道指出,急性呼吸窘迫综合征(ARDS)病死率可达40%,是常见的危及人类健康的呼吸系统重症表现之一。

近年来,在总结了各种呼吸道病原体流行期间的治疗经验之上,医护人员已制定出一整套针对ARDS的诊治流程,在机械通气策略、药物研发方面都取得了显著的进步,尤其是俯卧位通气(PPV)这一传统的ARDS治疗措施,在重症医学科得到更为广泛的开展,在新型冠状病毒感染病人的救治中发挥了重要作用。

PPV是指利用各种手段,让患者较长时间处于俯卧位姿态通气。俯卧位通气之所以对ARDS有效,是因为当ARDS患者仰卧位时,会由于重力作用,导致背侧肺泡通气不良甚

至完全未通气,但血流多;腹侧通气好但血流相对少,导致通气/血流比例失调,患者严重缺氧。转变成俯卧位时,即背侧在上,腹部在下,背侧通气得到明显改善,使萎陷的肺泡复张,改善通气/血流比例从而改善患者氧气供应。同时,在重力作用下,气道内的分泌物也能得到很好的引流,还能减少心脏和纵隔对下垂肺区的压迫,是一种简便、易行的肺保护性通气策略。

俯卧位通气适用于各种程度的ARDS患者。对于在重症医学科接受强化治疗的重症患者,经评估安全后,甚至可由5~6名医务人员床旁徒手实施。这一操作不需要额外购置设备,医务人员只需接受简单培训即可开展,故不会给患者家庭及社会造成额外的

经济负担。虽然长时间的俯卧位可能造成患者面部水肿、管路滑脱、血压波动等并发症,但在重症医学科的密切监护及适当控制俯卧位时间的前提下,这些并发症均可控且发生率并不高,安全性很高。国内外医学学会强烈推荐氧合指数在150 mmHg以下的中重度ARDS患者应尽早实施俯卧位通气。国家卫健委在2023、2024年均将提高重症医学科俯卧位通气实施率作为考核重症医学科医疗质量核心目标之一。

对于那些轻症的ARDS患者,合理时间长度的俯卧位通气更是改善缺氧症状、提高舒适度首选手段,其体位选择更加多样,除了标准的全俯卧位通气外,3/4俯卧、膝胸位,乃至床上坐位、床旁坐位都能起到一定程度

“俯卧位通气”效果。事实上,在新冠病毒大流行期间,由于医院床位紧张,广大智慧的人民群众已经自发的发现,各种类型的“俯卧位”通能有效改善缺氧——“趴着更舒服”从而口口相传,对轻症患者的居家治疗成功立下汗马功劳。当然考虑到每个患者病情的多样性,在实施俯卧位通气前,尤其是居家患者,应该到医疗机构进行规范的病因诊断及制定治疗方案,在医生的指导下开展俯卧位通气治疗。

综上,俯卧位通气可通过改变体位达到改善肺通气的目的,是一种简便、安全、经济、有效的治疗方式。对于大家谈之色变的ARDS,在合理规范化病因治疗基础上,俯下身去,呼吸更顺畅!

感冒了,中成药怎么用

▲ 泰安市中心医院 姜志平 魏光明

感冒是生活中再常见不过的疾病,但在中医看来,它却有着复杂的内涵,需要辨证施治才能精准应对。不同类型的感冒有不同的病因和表现,而中成药因其温和有效,被广泛用于感冒的治疗。而只有正确选择和使用中成药,才能有效缓解症状,起到治疗作用。接下来,我们一起走进感冒的世界,了解中成药的妙用。

感冒的中医分类

在中医的视角里,感冒是一种外感病,可以根据病因和症状分为三种主要类型:外感风寒、外感风热和暑湿感冒。

外感风寒通常发生在寒冷的季节或环境中。患者会感到明显的恶寒,发热较轻,常伴有无汗、头痛、鼻塞清涕和四肢酸痛。这类感冒就像寒风中冻僵的树枝,需要温暖和舒缓才能恢复生机。

外感风热则更多见于春秋季节,因风热之邪侵袭所致。患者多有发热、咽喉肿痛、口渴欲饮的症状,鼻涕呈黄色,痰多黏稠,甚至可能咳嗽。这种感冒更像是被灼热的风吹袭,身体需要降温解毒。

暑湿感冒通常出现在高温潮湿的夏季。患者可能觉得头重如裹,浑身乏力,还可能伴随胸闷、恶心,甚至腹泻。就像湿热的天气令人喘不过气,身体需要清暑化湿来恢复清爽。

对症下药与科学服用

针对感冒的不同类型,中成药可分为解表散寒类、清热解暑类和化湿解暑类。

如果感冒是因风寒侵袭,解表散寒类药物是你的首选。例如感冒清热颗粒和荆防颗粒,可以帮助身体驱散寒气,缓解症状。这些药物就像是一杯热茶,为你驱走寒冷。

对于风热感冒,清热解暑类药物更适合。银翘解毒颗粒、桑菊感冒片和莲花清瘟胶囊都能有效退热、解毒,还能缓解咽喉肿痛。如果你的症状主要是“热气上火”,这些药物会像一阵凉风,带来清凉和舒适。

至于暑湿感冒,藿香正气液无疑是经典之选。这类药物不仅能清暑,还能调理肠胃不适,像是为身体扫除湿气,带回干爽。

服药的同时也需留意饮食。风寒感冒时应避免生冷食物,而风热感冒患者则要减少辛辣刺激。暑湿感冒者则需远离油腻饮食,否则容易加重胃肠负担。

此外,感冒药的使用应有节制。盲目混用多种药物可能导致成分叠加,引发不良反应。若症状持续三天未见好转,务必及时就医。

特殊人群用药 需要更多关怀

儿童感冒时,家长应选择专为儿童设计的剂型,如小儿感冒颗粒等。切勿擅自减量使用成人药,以免产生副作用。

孕妇用药更需谨慎,感冒需及时就医。在没有明确医生指导的情况下,不要擅自用药。如果症状较重,可以在医生建议下选用安全性较高的药物。

对于老年人,由于常伴有高血压、糖尿病等慢性病,用药时需特别关注药物之间的相互作用,在服用前最好咨询专业医生或药师。

科学用药 守护健康

感冒虽然常见,但如果忽视用药细节,也可能引发不必要的麻烦。辨清感冒类型,合理选择中成药,并注意服用时的注意事项,才能让身体更快恢复活力。同时,儿童、孕妇和老年人等特殊人群用药时需谨慎,以确保安全。

每逢季节交替,感冒高发。让我们从细节做起,科学用药,用中医智慧守护自己的健康。



来源/千库网

什么是急性呼吸窘迫综合征

▲ 四川省科学城医院 赵伟红

急性呼吸窘迫综合征(ARDS)是一种严重的肺部疾病,通常导致急性呼吸困难,并且可能危及生命。它可以由多种因素引发,常见的包括严重感染、创伤、吸入有毒物质或全身性炎症反应。ARDS可以迅速进展为危重症,任何年龄段的人都可能受影响,因此,了解这一疾病的基本知识对于及时识别、治疗和预防至关重要。

ARDS定义 ARDS是一种急性、严重的肺部疾病,通常发生在已有严重健康问题的患者中,比如重度感染、创伤或大手术后的并发症。ARDS的主要特征是肺部的急性炎症和水肿,这些改变会导致肺泡(肺部进行气体交换的微小气囊)充满液体,无法正常交换氧气和二氧化碳。在ARDS患者中,肺泡的气体交换能力受损,通气与血流比失衡——有些区域的肺泡无法充分通气,而另一些则可能过度通气。这种通气不均会导致氧合能力下降,重症患者常需要依靠机械通气来维持氧气供应。简单来说,ARDS让肺部的正常功能受到极大损害,导致全身缺氧,影响各个器官的正常运作。

ARDS的常见原因 ARDS的发生往往与一些严重疾病或状况相关,常见的诱因包括以下几点。(1)肺炎:由细菌、病毒或其他病原体引起的肺部感染,可能导致ARDS。(2)创伤:包括重伤、烧伤等,尤其是当这些创伤引发全身炎症反应时,容易影响肺部健康。(3)吸入有毒气体或烟雾:例如火灾中的烟雾或工业化学品,可能直接损伤肺部。(4)败血症(血液感染):当感染扩散到全身,导致严重的全身性炎症反应时,肺部也可能受到影响。(5)大手术后:特别是心脏手术等复杂手术后,可能因并发症引发肺部炎症,发展成ARDS。

ARDS的症状 ARDS的症状通常会在病因发生后的数小时或几天内出现。常见的症状包括以下5点。(1)呼吸急促:患者可能会感到极度呼吸困难,难以获得足够的空气。(2)胸闷或不适:可能感觉胸部有压迫感或疼痛。(3)持续咳嗽:肺部炎症常伴随咳嗽。(4)低氧血症:血液中的氧气浓度下降,表现为皮肤发青、嘴唇变紫,严重时可能导致意识模糊。(5)乏力与疲劳:由于缺氧,患

者常感到异常疲劳,体力明显下降。

ARDS的诊断 医生通常根据患者的病史、症状和体检发现来初步判断是否为ARDS。为了确认诊断,医生可能还会安排以下检查:(1)胸部X线片或胸部CT扫描:这些影像学检查帮助医生评估肺部损伤和肺水肿的程度。(2)血氧检测:通过血氧仪检测血液中的氧气含量,帮助判断氧气是否充足。(3)血液化验:检查可能的感染或炎症标志物,帮助确定ARDS的潜在原因。

ARDS的治疗 ARDS属于急性病症,治疗通常需要在医院的重症监护病房(ICU)进行。治疗目标是提高氧气供给、减轻肺部炎症,并防止并发症的发生。(1)机械通气:通过呼吸机帮助患者维持呼吸,确保足够的氧气供应并协助肺部恢复。(2)药物治疗:使用类固醇等药物来减轻肺部炎症,或者使用抗生素、抗病毒药物等来治疗引发ARDS的原发病。(3)液体管理:通过控制体内液体平衡,减少肺水肿,避免加重病情。(4)氧疗:通过鼻导管或面罩为患者提供高浓度氧气,帮助提高血液中的氧气含量。(5)俯卧位通气:对于一些严重病例,通过俯卧位改善肺部的通气和血流分布,有助于提高氧合。

ARDS的预后和康复 ARDS的预后取决于多个因素,包括病因、病情的严重程度、患者的整体健康状况等。部分患者在治疗后症状会得到缓解,但恢复过程可能较长,部分人会经历肺功能的恢复期,甚至可能出现慢性疲劳或持久的呼吸困难。幸运的是,随着现代医学技术的发展,ARDS的治疗效果正在逐步提高。早期诊断和治疗对于患者的预后至关重要,尤其是在身体状况较好的患者中,很多人能够完全恢复。

ARDS的预防 (1)及时治疗感染:肺炎、败血症等感染应尽早治疗,以防病情发展为ARDS。(2)保护肺部:避免吸入有毒物质,特别是在火灾或化学品泄漏等危险环境中,应佩戴适当的防护设备。(3)关注创伤后护理:重伤或大手术后的患者需要密切监测,合理使用药物,以防并发症。(4)健康生活方式:保持良好的身体健康,戒烟,增强免疫力,降低发生严重疾病的风险。