

呼吸衰竭是怎么回事？

▲ 山西省阳泉市第一人民医院 马剑锋

俗话说“人活一口气”，简单来说，人活着就依靠着这一口气，没有气就没有生命，由此可见正常呼吸对人类生存的重要性。当您看到这行字的时候，您已经不自觉地呼吸二三次，您不妨尝试屏气，看看能坚持多久，当您坚持不住时就能深刻认识到呼吸的重要性和必要性。如果说我们的屏气是刻意的，那么呼吸衰竭患者的“屏气”就是被迫。今天，我们就来说一说和呼吸衰竭有关的事情。

什么是呼吸衰竭？

呼吸衰竭又名呼吸功能衰竭，指的是在各种原因作用下引起的肺部通气和（或）换气功能严重障碍，无法进行有效气体交换的情况。在这种情况下，会引起缺氧伴（或不伴）二氧化碳潴留，诱发一系列生理功能和代谢紊乱表现。目前，临床认为在海平面大气压以下，静息状态呼吸空气，动脉血氧分压在60毫米汞柱以下，或伴有二氧化碳分压高于50毫米汞柱的情况，并排除心内解剖结构异

常、原发于心排血量降低等情况，即可确诊为呼吸衰竭。

呼吸衰竭的症状

呼吸衰竭的常见症状和体征包括呼吸困难、神经精神症状、发绀、肝肾功能异常、循环系统症状等。其中，呼吸困难是呼吸衰竭的早期主要症状，以自觉喘不过气为主，表现为用力呼吸，伴有呼吸深度、呼吸节律和呼吸频率变化，偶尔可见端坐呼吸。发绀是呼吸衰竭患者缺氧时的典型表现，口唇、耳垂、指甲和口腔黏膜等部位呈青紫色。神经精神症状在急慢性呼吸衰竭时表现略有不同：急性缺氧时表现为昏迷、意识模糊等，慢性缺氧时表现为智力障碍、定向障碍、注意力不集中，伴有精神错乱、抽搐、躁狂等。合并二氧化碳潴留者，可出现神志淡漠、嗜睡、甚至突发呼吸骤停，而慢性呼吸衰竭伴二氧化碳潴留者，随着二氧化碳分压的升高会出现先兴奋后抑制的情况，表现为昼夜颠倒、

失眠、躁动、烦躁等。循环系统症状以心率增加、血压升高为主，伴有双下肢水肿、浅表毛细血管和静脉扩张症状。消化系统和泌尿系统主要表现为肝肾功能异常，具体症状为皮肤巩膜黄染、纳差、恶心、呕吐、少尿等，在胃肠道黏膜屏障受损时，可引发胃肠道黏膜充血、糜烂等症状，严重可致上消化道出血。在血气紊乱方面除可因缺氧导致过度通气，进而发生呼吸性碱中毒，表现为抽搐、头晕；合并二氧化碳潴留时表现为呼吸性酸中毒，具体症状为烦躁、恶心、呕吐等。

呼吸衰竭的病因

呼吸运动过程涉及中枢、运动神经、肌肉、胸廓、胸膜、肺和气道，任一环节出问题，都会诱发呼吸衰竭的发生。先来说气道病变，包括支气管痉挛、炎症、异物或肿瘤阻塞等，均可引起肺通气不足，发生缺氧和二氧化碳潴留；其次，肺组织病变，包括肺炎、肺气肿、肺水肿、重度肺结核以及成人呼吸

窘迫综合征等，可导致参与呼吸的肺泡减少，肺部通气和血流比例失调，引起缺氧和二氧化碳潴留；第三，肺血管病变，以肺血管栓塞等为主，在这种情况下，部分未氧合的静脉血会经肺静脉流入左心，导致缺氧；第四，胸廓外伤、胸腔积液等胸廓病变会影响胸廓活动，导致肺脏扩张受限，通气减少。另外，神经中枢及其传导系统病变比如脑炎、药物中毒、多发性神经炎、重症肌无力等，会出现呼吸驱动受抑制或呼吸肌无力，均会诱发呼吸衰竭。

呼吸衰竭是人类死亡的重要原因之一，同时可诱发心力衰竭、消化道出血、肾功能衰竭、肺性脑病、多器官功能障碍等多种严重并发症，更加重了其危害性。故提醒读者重视对呼吸衰竭的识别，了解呼吸衰竭相关知识，及时就医及诊治，才可能挽救生命，避免并发症，才能够战胜它，希望本文能够为您带来帮助。

这几种咳嗽要当心

▲ 商丘市中心医院 丁晓芳

咳嗽本身是呼吸道疾病常见的病症之一，作为一种保护性措施，咳嗽能排出呼吸道异物和分泌物，达到消除呼吸道刺激的作用，从这一层面来看，咳嗽在防御呼吸道感染中有突出作用。但是要注意的是，长期咳嗽对人体也是有害的。在此，科普生活中需要警惕的几种咳嗽。

咳嗽的基本情况

排出呼吸道异物和分泌物，消除呼吸道刺激是咳嗽的主要功能。但是当长期咳嗽时，患者呼吸道内的感染因子会发生扩散，这容易造成胸膜腔内压增高，加重心脏负担，同时咳嗽还会导致患者受损的呼吸道出血，引起气肺泡破裂。另外，当患者频繁咳嗽时，自身的睡眠、体力均会受到影响，有的患者还会因此呕吐等。一般认为，感染因素、理化因素、过敏等都是诱发咳嗽的重要因素。结合实际可知，生活中多种疾病均会诱发咳嗽，常见疾病类型不仅包括感冒、急性慢性咽炎或喉炎，而且涉及急性及慢性气管支气管炎、肺结核、肺肿瘤，此外，支气管哮喘、风湿性肺炎等疾病均会引起咳嗽。

需要警惕的几种咳嗽

咳嗽时间超过3个月 短期内的咳嗽可能是在感染、过敏等因素影响下，由其他疾病所引起的，这种咳嗽多是为排出呼吸道异物或分泌物，具有一定的保护作用。但是要注意的是，当患者是咳嗽时间超过3个月的慢性咳嗽时，应加以警惕。尤其是在老年人人群中，若老人长期抽烟，咳嗽超过3个月且抗炎治疗无效果，则应及时到医院进行CT检查，准确判断疾病类型。

刺激性咳嗽难以停止 生活中，有的患者在受到刺激后多有咳嗽难以控制的状况，这种咳嗽往往较为激烈，开始咳嗽后，患者很难停下来。结合实际可知，这种难以停止的刺激性咳嗽多是以干咳为主，而且

多和肺癌有一定的相关性，故而在生活中应加以重视。

痰中带血咳嗽 有的患者在咳嗽的时候带有一定的痰液现象，并且痰中往往还带有血迹，发生这种情况应提高警惕，要及时的医院进行检查。医学研究表明：患有肺癌时，患者咯血症状便是痰中带有少量血迹，时有时无。为判断咳嗽是不是由肺癌引起的，在发现咳嗽患者出现痰中反复带血问题时，需要做进一步检查。

胸闷气喘、呼吸困难 生活中还需要重视一种咳嗽类型，患者在咳嗽的时候有较为明显的胸闷、气喘问题，对此应及时地进行检查治疗；尤其是当患者的病灶在肺门时，不仅或造成较为明显的气道阻塞及肺不张问题，而且会出现胸闷气喘。此外有的患者肺癌胸膜转移出现胸腔积液时，也多有胸闷、气喘问题，致使呼吸变得困难。生活中，这些症状应及时地给予处理。

咳嗽伴有声音嘶哑 咳嗽患者伴有声音嘶哑问题时，还应考虑发生肺癌的可能。从肺癌患者表现来看，当肺癌患者发生肺门及纵隔淋巴结转移问题时，一些转移的纵隔淋巴结就会对喉返神经造成压迫作用，这会使得声带麻痹，出现声音嘶哑问题。因此对于咳嗽患者而言，其在经过较长时间后咳嗽仍未恢复，且出现了声音嘶哑的问题，则应通过增强CT观察纵隔情况，做好疾病的准确判断和治疗。

咳嗽患者存在长期低热 生活中，当咳嗽患者出现发热问题时，人们多会觉得患者存在肺部炎症问题。但需要注意的是，若患者虽然经过了抗感染治疗，但是低热的症状仍然未得到缓解，此时应提高警惕，分析患者是否存在肺癌疾病。一般肿瘤引起的癌性发热多保持在38℃左右。

总而言之，咳嗽在一定程度上会对人体造成伤害，对此在患者咳嗽时，应及时进行治疗。实际治疗中，还需要警惕几种危险状况，提升疾病治疗针对性、有效性，保证患者尽早康复和身心健康。

高血压饮食大全

▲ 睢县中医院 何艳

当前，高血压患者人群逐渐壮大，高血压患者之中老年人居多。其中一小部分高血压患者只通过调整饮食以及服用降压药来控制血压，但是一些患者血压升高出现反复现象，实际波动较大，严重的时候患者出现血压骤升，导致其出现脑溢血，引发死亡。高血压患者在日常生活之中需要关注自己的饮食，养成良好的饮食习惯，健康饮食，稳定血压，使其处于正常和平稳状态才是关键。

高血压患者的饮食原则

第一，清淡少盐。在食盐之中含有钠和氯，属于人们身体之中不可或缺的主要元素之一。钠能够调节身体之中的血量以及血压，主要可以促进神经兴奋传递以及心脏的收缩；而氯则可以帮助身体维持体液平衡，促进血液之中的酸碱呈现出平衡状态。食盐过量，会导致身体内部的水分、钾离子与钠离子之间的电解质出现不平衡现象，体液也会呈现失衡状态，导致患者血压升高。正常情况下人体一天对于食盐的摄入量是6g，老年群体一天的食盐摄入量应该控制在5g之内。但是，在现实生活中，很多人每天对于钠盐的摄入量却达到了10~15g，所以高血压患者更加应该控制对于食盐的摄入。在限制对钠盐摄入的基础上，还要增加对于钾的摄入，可以多食用蔬菜，比如菠菜、芹菜以及豆类食物等。

第二，少饮酒，多饮茶。饮酒过量有可能会对身体心肌受到损害，加强内脏血管整体紧张性，使得血压上升。在茶叶之中单宁物质可以起到与维生素E相同的功效，加强身体微血管整体弹性。所以，高血量患者可以适当饮茶，并且戒酒，对于高血压的防治具有积极促进作用。

第三，多食用粥。胡萝卜粥：使用鲜胡萝卜120g，将其切碎，与100g粳米煮粥进行食用，这对于高血压疾病起到预防作用，而且对于糖尿病患者也有很大益

处。芹菜粥：取带根芹菜90g，将其切碎，置于100g粳米之中，煮粥食用。大蒜粥：将30g大蒜置于沸水之中煮足1分钟，将其捞出，而后将100g粳米放置在煮过大蒜的水中煮粥，完成后与之前煮过的大蒜一起食用。

高血压患者需要注意的饮食习惯

第一，需要科学控制对于能量的摄入。患者可以食用复合糖类食物，比如淀粉以及玉米等，少食用葡萄糖、果糖以及蔗糖，因为这类糖属于单糖，容易出现高血脂。

第二，科学控制对于脂肪的摄入。在烹调的时候，选择植物油，可以多食用海鱼，因为其含有不饱和脂肪酸，可以促进胆固醇氧化，进而减少血浆胆固醇的整体含量，还具有促进血小板凝聚的基本作用，有效抑制血栓的形成，避免患者中风，海鱼之中还含有亚油酸，针对微血管整体弹性具有促进作用，避免血管出现破裂，可以有效避免高血压患者出现相应并发症。

第三，适当摄入蛋白质。高血压患者每天对于蛋白质的摄入量需要进行科学控制，按照患者体重计算蛋白质摄入量。每周可以食用2~3次鱼类蛋白质，能够进一步改善患者的血管弹性以及通透性，为患者促进对于钠的排出，进而有效稳定血压和降压。但是，如果高血压患者伴随肾功能不全，需要控制对于蛋白质的摄入。

第四，食用含钾、含钙且含钠较低的食物，比如土豆、茄子以及海带等。含钙较高的食物主要有牛奶、酸牛奶以及虾皮等。少食用肉汤类食物，因为在肉汤之中含氮浸出物质会增多，导致患者尿酸增多，对于心脏、肝脏以及肾脏等器官都会带来相应负担。

总之，高血压患者需要更为关注自己的饮食，养成良好的饮食习惯，才可以科学降压。