

肺栓塞的形成原因

▲ 广州市番禺区何贤纪念医院 陈皓伦

肺栓塞是内源性或者外源性栓子阻塞肺动脉及其分支，引起的肺循环障碍的临床和病理生理综合征，包括肺血栓的栓塞症、脂肪栓塞、羊水栓塞等。其中，肺血栓栓塞症是来自静脉系统或者右心的血栓阻塞，肺动脉或者分支是最常见的肺栓塞类型，常见于老、弱患者，一般有基础疾病。

小范围肺栓塞无明显症状，而大范围肺动脉栓塞，或受累肺血管床范围较广时，可表现为面色苍白、衰弱、冷汗、恶心、呕吐、少尿、心悸、呼吸困难等。一般肺栓塞在急性发作时有一部分患者可能会出现晕厥、咯血、呼吸困难等，甚至比较严重时还可能会出现猝死。那么，肺栓塞是什么原因造成的呢？

血栓性肺栓塞成因

血栓的来源，主要分为两种：外源性来源和内源性的来源。外源性来源是受到了外界不良因素的影响所致，也是身体上的其它血栓

进行漂浮从而形成，所以需要针对肺栓塞的原发疾病进行积极治疗。同时，原发疾病不仅可能呈现在肺部上，还有可能是存在身体的其他部位，需要针对性的进行治疗。内源性血栓来源，主要是指在长期过程中没有注重饮食方面的调节，导致血液中含有的脂肪程度较高，就容易导致血流的速度减慢，从而形成沉积，最终形成血栓。

非血栓性肺栓塞成因

空气栓塞 空气栓塞的栓塞会在肺上，也可以栓塞在小动脉上，如在脑动脉或在冠状动脉上。其发生的原因主要是由于空气进入到了人体以后，不能够马上被这个血液所吸收，就形成了气泡，这种气泡可以堵在一些静脉上，也可以堵在动脉上，导致重要的器官，如心、脑、肾，出现血栓或者是气栓，从而诱发功能衰竭。

脂肪栓塞 脂肪栓塞是肺栓塞的一种，多见于外伤，受伤以后脂肪进入血液，再进入静

脉系统，随着血液的流动流向肺动脉，引起肺栓塞及肺动脉血管阻塞。通常脂肪栓塞会造成肺间质和肺泡内出现富含蛋白质的液体，发生严重的肺出血、肺不张等。

羊水栓塞 肺部羊水栓塞是生产过程中一种严重的并发症，是指羊水突然进入母体血液循环而导致急性肺栓塞、过敏性休克、弥散性血管内凝血、肾功能衰竭、猝死等严重后果，产妇可能突然出现烦躁不安、寒颤、呕吐、呛咳、呼吸困难、紫绀、休克等症状。

感染性栓塞 感染引起的栓塞中患者会存在感染的表现，发病时常有剧烈胸痛，呈针刺样，随咳嗽或深呼吸而加重，可向肩或腹部放射，少数有恶心、呕吐、腹胀或腹泻等胃肠道症状。在感染性栓塞后期，患者会出现呼吸困难、胸闷气短，如果出现慢性疾病，还会导致严重的肺功能下降。

肿瘤栓塞 肿瘤容易诱发肺栓塞，特别是晚期恶性肿瘤的患者，是肺栓塞的高危人群，

恶性肿瘤是肺栓塞形成的主要高危因素之一。当恶性肿瘤的癌细胞发生局部和远处转移时，癌细胞可以在血管内壁附着，从而增加了癌栓形成，使肺栓塞发生风险明显增加。恶性肿瘤患者血液呈现高凝状态，肿瘤本身也可以触发促凝因子增多，进一步加重血液的高凝状态，易促使深静脉血栓形成。此外，在恶性肿瘤化疗过程中肿瘤可释放大量的坏死物，也可以增加肺栓形成概率。

其他诱发因素 目前，导致肺栓塞的诱因还包括：创伤、骨折、卒中、高龄、中心静脉插管、慢性静脉功能不全、吸烟、肾病综合征、克罗恩病、血小板异常、血液粘滞度过高、外科手术、制动、恶性肿瘤和化疗、肥胖、心力衰竭、长途飞机旅行等。在这些诱因的作用下，许多患者可能发生静脉血栓，如果血栓一旦脱落，就可以进入肺循环，导致肺动脉栓塞。

肺栓塞危害大，严重者可危及生命，需引起临床工作者的高度重视。

认识反复发作的肾病综合征

▲ 河南省柘城中西医结合医院 董海良

肾病综合征是一种慢性肾脏病，它的特征之一就是反复发作。当耗费了大量的时间、金钱、精力治好，面对复发，患者的内心是非常绝望的。实际上，肾病综合征的复发并不是没有踪迹可循的。

肾病综合征的症状

肾病综合征是一种有多种原因引起的肾小球滤过屏障损伤疾病，当患者患有肾病综合征时，多表现出以下几种症状。

水肿 几乎所有的肾病综合症患者都会出现水肿的症状,而这种表现与低蛋白有关。患者在早上起床时，眼睑、面部、脚踝可见明显水肿，尤其是眼睑。症状较轻的，水肿会在一段时间后消失，但严重的还会出现四肢甚至全身水肿。

大量蛋白尿 大量蛋白尿是肾病综合征最基本、最明显的特征之一，大量蛋白尿是指 24 h 内排出的尿蛋白≥ 3.5 g。肾病综合征会导致肾小球滤过屏障受损，尿中蛋白含量就会增多,表现为尿液表面漂浮大量泡沫，且长时间不能消失。

低白蛋白血症 肾病综合征会使大量的白蛋白从尿中丢失，血浆白蛋白的水平就会降低，从而引起低蛋白血症。低蛋白血症会使患者出现乏力、食欲不振、消瘦、记忆力减退、面色苍白等症状。

高脂血症 低白蛋白血症会使患者肝脏代偿性功能亢进，大量产生蛋白，血清中胆固醇和甘油三酯升高，出现高脂血症。

反复发作的原因

饮食不注意 患者摄入过多的盐和蛋白质，就会加重肾脏的负担，导致肾病综合症反复。

错误治疗 激素对于治疗肾病综合征是非常有效的，但激素也会导致肾上腺萎缩。当停止使用激素后，肾上腺会不断分泌激素，造成体内自身激素不足，此时患者就可能复发。此外，治疗不彻底也是肾病综合征复发的原因之一。

感染 感染是肾病综合征反复发作的重要原因之一，尿路感染、肠道感染、皮肤感染、呼吸系统感染等都可能会导致肾病综合征复发。这是因为肾病综合征的患者免疫功能低下，无法抵挡病毒、细菌的入侵，更容易发生感染。

过度劳累 肾病综合症患者熬夜、过度劳累或进行剧烈运动也可能导致肾病综合征反复。熬夜、过度劳累等会加速人体内的代谢，而肾脏作为代谢的其中一环，负担会加重，导致肾病综合征复发。

预防复发的方法

注意饮食 饮食应清淡、有营养，不吃高盐、高脂、高糖的食物，控制饮食总热量，多吃水果、蔬菜，减少肾脏负担，延缓肾功能的损伤。另外，还需限制蛋白质摄入，摄入过多蛋白质，会引起体内代谢产物过多，增加肾脏负担。摄入蛋白质要选择人体利用率高的动物蛋白，如食用牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉等食物。

适度运动 适当运动有利于改善血液循环，增强免疫力，对肾脏有益。患者可以根据自己的身体条件，进行一些中低强度的有氧运动，如快走、慢跑、骑车、跳绳等。需要注意的是，运动量也不宜过大。

作息规律 熬夜和劳累会加重肾脏负担，还会使机体免疫力下降，使病毒趁虚而入，引发感染。因此，患者应养成良好的作息习惯，保证每日充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，防止复发。

注意个人卫生 肾脏问题常常伴随感染发作，平时要注意生殖器和尿道口的清洁，做到洁身自好，保持固定性伴侣，可以有效预防肾病发生。去公共场所时也应该应做好防护，避免感染。

综上所述，肾病综合征患者即使被治愈也不应放松警惕，患者很容易复发，在生活中一定要高度重视。此外，患者还需定期到医院复查，发现疾病并及时治疗。

呼吸衰竭的饮食保健和预防护理

▲ 河南省商丘市第一人民医院 时鹏鹏

呼吸衰竭是一种人体缺氧继而引发的一系列病理生理改变的临床症状，如呼吸困难、发绀、精神错乱、心律失常等。人都是依靠呼吸而生存的，一旦出现缺氧，会对人们的生命安全造成严重影响。本文详细介绍呼吸衰竭等原因、如何预防呼吸衰竭以及呼吸衰竭后的饮食护理保健方法。

呼吸衰竭的原因

胸廓与胸膜病变 当人体的胸廓受到严重撞击，造成连枷胸引起脊柱畸形，导致胸膜肥厚粘连，这些都会使肺部的扩张受到限制，肺通气和换气功能出现障碍，影响正常呼吸，引起呼吸衰竭。

肺血管病变 肺栓塞、肺血管炎患者的肺部毛细血管灌注减少，通气血流比例失调，导致呼吸衰竭。

气道阻塞性病变 气管和支气管的炎症、痉挛、异物、慢性阻塞性肺疾病、重症哮喘等都会引起气道阻塞和肺通气不足，导致机体缺氧和二氧化碳潴留，引起呼吸衰竭。

肺组织病变 肺泡减少以及肺间质的各种病变引起的肺炎、肺气肿等，都会导致缺氧和二氧化碳潴留。

患者的饮食保健

处于稳定期的呼吸衰竭患者适宜低碳水、高蛋白的饮食，但对于病重期的患者，不宜进食高蛋白、高糖、高碳水的食物，因为高蛋白的食物会刺激呼吸中枢，使其兴奋，呼吸加快，高碳水食物会增加机体内的二氧化碳，加速二氧化碳在体内潴留。此类患者应当进食高脂肪的食物，有利于补充患者的热量，同时多进食富含维生素 A 和维生素 C 的食物，这两种维生素可以增强支气管的防御能力，改善呼吸道感染症状，加快修复支气管黏膜。呼吸衰竭患者还应该保持足够的进水量，有利于稀释分泌物，加快痰液的排出，减少感

染概率。此外，还可以在医生的指导下学习缩唇呼吸的方法，这种方法能够帮助患者合理控制自己的呼吸状况。当出现呼吸不畅时，可以及时放松呼吸状态，调整呼吸节奏。

正确的咳嗽方法有助于患者排出痰液。患者可以正坐于椅子上，浅慢呼吸 5 次，再以深吸气一屏气一缓慢呼气的流程重复 2 次，然后身体慢慢向前倾，用胸腔用力咳嗽，同时手轻按在上腹部，以促进痰液咳出。这个方法能够帮助患者充分清理痰液，保证呼吸通畅。

预防护理方法

预防原发疾病 对上述提到的引起呼吸衰竭的疾病进行预防，或在发病后及时进行正确的预防护理，同时预防这些疾病的诱因出现。

畅通气道以及改善通气 推荐的方法有：清除气道内容物或分泌物；解除支气管痉挛；用抗炎治疗来减轻气道的肿胀与分泌；必要时做气管插管或气管切开术；给予呼吸中枢兴奋剂；掌握适应征，正确使用机械辅助通气。

改善缺氧情况 呼吸衰竭发作时会伴随严重的缺氧。因此，改善缺氧，提高患者的动脉血氧分压水平是非常有必要的。一旦患者出现呼吸衰竭，情况都是非常危急的，一旦发作起来，一定要立即送到医院进行诊治。

改善并发症 呼吸衰竭发作时，会伴随很多的并发症，这些并发症发病迅速，容易对患者的身体造成损伤，常见并发症有心力衰竭、消化道出血、昏迷等，需要根据患者的具体表现采取不同的对症治疗，这样才能有效保证患者的生命安全。

总之，对于呼吸衰竭，有原发疾病的患者和家属千万不可掉以轻心，除了上面提到的饮食和康复方法，患者也要每天坚持锻炼，强健体魄，提高肺活量和抵抗力，增强呼吸肌的活动能力。