



守护生命之光 托举健康希望

——大同守佳消化病医院成功救治危重症慢阻肺伴多并发症患者纪实

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

冬季来临,气温骤降,呼吸道、心脑血管疾病患者陡增,近日,大同守佳消化病医院呼吸内科与心内科携手,成功救治了一名患有慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)急性加重伴呼吸衰竭、心衰并伴有数年高血压、糖尿病、肾功能衰竭的患者。在医护人员的共同努力下,患者的生命之光再次被点亮。

患者,男,78岁,在家中因突发胸闷、心悸、气喘、咳嗽、痰多,神智模糊、进食困难并伴双下肢浮肿,家属立即陪同就诊并入住守佳消化病医院。经初步检查,患者病情异常严重,血氧饱和度仅为60%,呼吸频率高达40次/分,心率140次/分,血压高达180/110mmHg,血糖25.5mmol/l且伴有明显的肺部湿啰音和心衰体征,端坐呼吸,满肺可闻及大量干湿性啰音,急查血气分析提示严重代谢性酸中毒。

时间就是生命,医院立即组成由呼吸内科乔铭主任、内外科刘彦春主任为首的联合治疗团队,临床科室与医学科、检验科、影像科、护理部等科室专家开展多学科会诊,结合患者既往病史和各项检查结果,诊断为慢阻肺急性加重伴呼吸衰竭、心衰,同时由于长期高血压、糖尿病,不仅加剧了病情,还增加了治疗难度,并且长期的糖尿病和高血压已经导致患者肾功能严重受损,此次病情恶化更是让其肾功能雪上加霜,临床表现为肌酐升高、尿量减少等,加之几

年前患者曾接受过冠状动脉搭桥手术,此次病情恶化,让他的心脏再次面临严峻考验。

针对患者的复杂病情,专家团队制定了个性化的治疗方案:针对患者呼吸衰竭症状,使用呼吸机进行辅助通气,以提高血氧饱和度,改善呼吸功能。同时,密切监测呼吸机参数和血气分析结果,及时调整呼吸机参数;针对心衰症状,使用强心、利尿和扩血管药物等进行治疗,以减轻心脏负担,改善心功能;密切监测血压、心率和尿量等指标的变化;针对高血压和糖尿病症状,使用降糖、降压药物进行治疗,以稳定血糖、血压水平,密切监测血糖、血压等指标的变化,及时调整药物剂量;针对肾功能衰竭症状,使用保护肾脏的药物进行治疗,并密切监测肾功能指标的变化,随时注意维持水电解质平衡和酸碱平衡,避免肾功能进一步恶化;针对营养不良和感染症状,进行营养支持和抗感染治疗,通过鼻饲及静脉输注等方式给予高蛋白、高热量、易消化的营养支持;根据细菌培养和药敏试验结果选用敏感的抗生素进行抗感染治疗。

在抢救初期,患者的呼吸衰竭症状尤为严重,血氧饱和度一度降至40%以下,呼吸频率高达60次/分以上。为了尽快改善患者呼吸功能,医护人员迅速调整了呼吸机参数,并给予了高浓度的

氧气吸入,密切监测血气分析结果、呼吸机参数的变化,根据病情需要及时调整了治疗方案。在强心、利尿、扩血管治疗方面,医护人员也遇到了不少困难,由于患者的心脏功能严重受损,血压和心率极不稳定,为了维持血压和心率的稳定,必须精确计算药物剂量和给药速度,并密切监测血压、心率和尿量等指标的变化,随时观察并监测,避免药物之间的相互作用和不良反应的发生。

在控制血糖、血压方面,医护人员也付出了巨大的努力。由于患者的血糖和血压水平极高且不稳定,必须根据血糖、血压监测结果及时调整药物剂量和给药方式,注意维持水电解质平衡和酸碱平衡的稳定,避免了血糖、血压进一步升高或降低导致病情恶化和治疗难度的增加;在保护肾功能方面,医护人员也采取了积极有效的措施,给予保护肾脏的药物进行治疗,并密切监测肾功能指标的变化,避免了肾功能恶化导致生命危险的发生。

经过医护人员的共同努力,及时抢救和精心治疗,患者转危为安,病情逐渐得到了控制,血氧饱和度和逐渐上升并稳定在90%以上,呼吸频率也逐渐降至正常范围,同时,血压和血糖水平也得到了有效控制并稳定在正常范围,而且心衰症状也得到了明显缓解并趋于稳定。

随着患者病情逐渐稳定并趋于好转,医护人员又进行了后续巩固治疗和

康复训练。在病房里,多学科专家联合查房,针对患者的恢复情况及时调整治疗方案和用药,住院部医护人员不仅关注病情变化和治疗进展,而且特别重视患者的心理状态和生活质量。为有效缓解患者的焦虑和恐惧情绪,医护人员经常与患者和家属进行沟通和交流,并给予积极的心理支持和安慰。同时指导患者进行适当的功能锻炼和康复训练,以促进身体恢复和提高生活质量。目前,患者各项症状、体征全面恢复和好转,不日即可康复出院。

生命宝贵、健康无价,针对此次成功救治,呼吸科专家乔铭主任和心内科专家刘彦春主任指出,对于患有呼吸系统、心脑血管疾病并伴有多重基础疾病的高危患者,预防并发症的发生至关重要。他们提醒广大患者和家属要重视基础疾病的管理和治疗,定期进行复查和评估,及时发现并处理异常情况。高血压、糖尿病等基础疾病是导致心脑血管疾病和呼吸系统疾病的重要原因之一,因此,患者要积极配合医生的治疗和建议,按时服药、合理饮食、适量运动等以控制病情的发展。同时,还要注意避免不良生活习惯对身体的损害,特别是冬季,慢阻肺等呼吸系统疾病患者要特别注意预防呼吸道感染和急性加重发生,要定期进行肺功能检查和评估,还要注意保持良好的生活习惯和心态,以提高身体的免疫力和抵抗力。



脑卒中能预防吗?

脑卒中,俗称“中风”,又被老百姓称为“脑梗塞”“脑溢血”,主要分为血管堵塞导致的脑梗死和血管破裂导致的脑出血。无论哪种类型的卒中,都是急性,可能导致严重的功能残疾甚至危及生命。大同新和医院神经内科医生张富明提醒,及时发现卒中,早期识别卒中并给予治疗,才能获得更好的预后。

远离“三高” 高血压、高血脂、高血糖(糖尿病)是脑卒中最重要的危险因素。收缩压每升高10mmHg,脑血管病的发病风险就会增加30%。糖尿病和高胆固醇血症同样可增加脑梗死及出血性卒中的风险。40岁以上男性和绝经后女性应每年检查血压、血脂、血糖,及早发现“三高”。养成健康的生活方式,防治“三高”是第一步,应贯穿每个人的一生。早期或轻度“三高”患者,可首先改变生活方式,戒烟、控制饮食、增加活动、减轻体重,效果仍不佳者,应采用长期药物治疗。

戒烟戒酒 吸烟可使缺血性卒中的风险增加90%,使蛛网膜下腔出血的风险增加近两倍,被动吸烟同样会增加卒中风险。此外,过量饮酒也会使卒中风险大大增加。因此吸烟者应戒烟,不吸烟者也应避免被动吸烟。至于饮酒,目前尚无充分证据表明少量饮酒可以预防脑血管病,而2018年9月《柳叶刀》杂志发布的一项研究结果显示:最安全的饮酒量是零。饮酒不

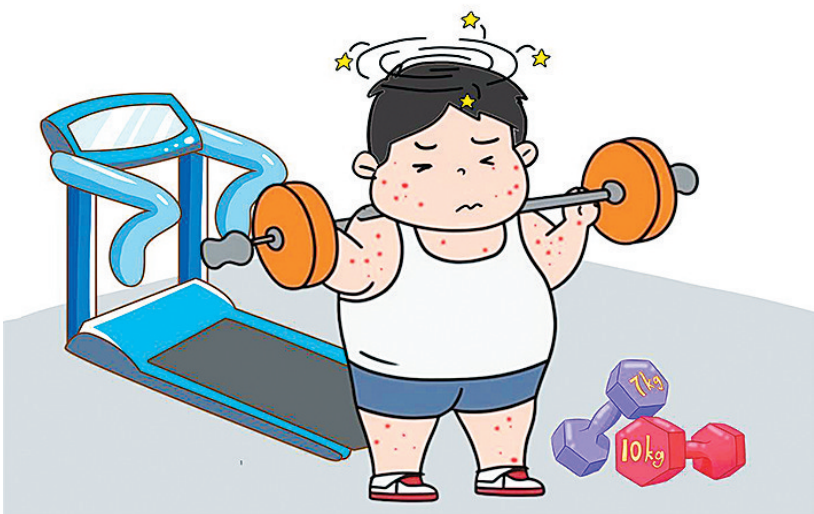
能带来任何健康获益,反而是全球范围内导致中青年(15-49岁)男性死亡的头号杀手。因此,饮酒者应尽可能少饮酒或不饮酒,没有饮酒习惯者更不要为了预防脑血管病而饮酒。

减重多动 研究表明,身体质量指数(BMI)每增加一个单位,缺血性卒中风险会增加6%,肥胖(特别是腹型肥胖)更是脑血管病发病的强烈预测因子。健康成人每周应至少有3-4次、每次至少持续40分钟的中等或以上强度的有氧运动(如快走、慢跑、骑自行车等)。对于日常工作以静坐为主的人群,建议每小时进行2-3分钟的身体活动。控制饮食,规律就餐,饮食摄入量不超标,做到少吃盐(每天不超过5克),多吃鱼、蔬菜、水果,增加食用全谷、豆类、薯类和低脂奶制品的摄入,丰富膳食种类,减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入。

遵医嘱 脑卒中低危人群优先通过调整生活方式来降低卒中风险,不要盲目服用药物。对于高危人群或已经发生过脑卒中的患者,预防性用药务必要遵医嘱,不要擅自增加或减少药量。

除了遵医嘱规律用药以外,手术和介入操作也是预防脑卒中的重要方法。如果能够早期发现危险因素并且有效干预,可以达到很好的卒中防治效果。(武珍珍)

运动中皮肤发红瘙痒警惕运动性过敏



叶丽霞表示,胆碱能性荨麻疹是荨麻疹的一种特殊类型,但大部分都会很快消退。胆碱能性荨麻疹患者可以在医生指导下外用和口服药物缓解,也可以通过使用凉水浸湿的毛巾擦拭皮肤进行降温,从而缓解症状。

她指出,需要特别注意的是,运动中诱发发红、瘙痒、荨麻疹等症状,除了要考虑胆碱能性荨麻疹的可能性,还有可能是运动诱发过敏反应、食物依赖运动诱发过敏反应、系统性肥大细胞增多症、寒冷性荨麻疹、运动性哮喘等。其中,胆碱能性荨麻疹多表现为皮肤症状,且消退较快,而运动诱发过敏反应是一种少见但威胁生命的疾病。不同于经典的过敏性疾病,该病无致敏原,运动是其诱发因素,常在运动中或运动结束后出现过敏症状。临床表现为皮肤瘙痒、面部潮红、荨麻疹、恶心、腹痛、腹泻、喉头水肿、血压下降,严重时可能出现休克、上呼吸道阻塞而危及生命。

男子运动中短暂休克 原是运动诱发过敏反应

叶丽霞介绍,运动诱发过敏反应虽然较为少见,但科室曾接诊过这样的病例,33岁的患者张先生就因为加码运动诱发严重过敏反应,短暂陷入休克状态。

据介绍,张先生学生时代时曾参加1000米长跑,眼看终点在即,他却出现全身皮肤发红、瘙痒、荨麻疹,风团直径更大于1厘米,不得不弃赛休息,皮疹才得以消失。后来只要运动强度大点、时间

长点,他都会出现荨麻疹,甚至短暂晕厥,不得不停止运动后才能逐步缓解。四处就医无果后,他只好开启“躺平”模式。

眼看年龄渐长,没管住嘴,也无奈“迈不开腿”的张先生提前进入了“发福”状态,身高不足1.7米的他,体重已接近90公斤。张先生下定决心重启运动模式,希望能通过反复运动获取“免疫耐受”。然而每次只要运动半个小时左右,他就会皮肤痒,痒得不行,甚至有时候看东西还模糊不清。无奈之下,在朋友的推荐下他来到市一医院找叶丽霞就诊。详细询问患病经过、病史,完善相关检查后,叶丽霞考虑张先生为加码运动诱发的严重过敏反应。

她叮嘱张先生后续降低运动强度和时长,一旦运动过程中出现皮肤瘙痒、荨麻疹等早期过敏症状,应立即停止运动,口服抗组胺药物,若症状继续加重,则应尽早就医接受肾上腺素肌肉注射治疗。如张先生确有减重的需求,可先管住嘴,再遵医嘱选择适合自己的方式。遵医嘱调整运动习惯后,截至目前,张先生再未出现过敏反应。

叶丽霞建议,运动诱发过敏反应的患者不要单独运动。一旦出现早期症状,应立即停止运动;如果症状加重,一定要及时就医进行对症治疗。她表示,该病总体预后较好,通过调整运动习惯和对早期过敏症状的识别,可以显著减少严重过敏反应的发生率;对于曾有致命发作的患者,应随身携带肾上腺素,并学会正确使用。(王瑞芳)

听说过花粉过敏、食物过敏、药物过敏,但你听说过运动性过敏吗?近日,据外地媒体报道,13岁男孩小翔发现自己一打篮球就全身发痒、起红疹,虽然红疹会在一段时间后退去,但这样的情况已经持续了一年多,医生经检查诊断为胆碱能性荨麻疹,也称“运动性过敏”。

这一新闻迅速引发网友热议,“原来真的有人一运动就过敏”的话题瞬间登上微博热搜。运动性过敏究竟是怎么回事?近日,记者就此采访了相关专家。

运动中皮肤发红瘙痒 需考虑多种过敏可能

据报道,13岁男孩小翔(化名)一打篮球就全身发痒起红疹,停止运动数小

时后症状自动消失。这种情况已经持续了一年多,起初家长以为是因运动量太大,导致孩子太累不想再训练。后来,孩子每次上篮球课都说皮肤痒痒难受,父母这才带他就医。经检查,小翔患的是胆碱能性荨麻疹,也称运动性过敏。

市一医院皮肤科主任叶丽霞介绍,报道中提到的胆碱能性荨麻疹,是由于运动、应激、饮酒或进食热饮等各种原因使皮肤局部中心体温升高,促使胆碱能神经发生冲动而释放乙酰胆碱,作用于肥大细胞而发病。主要表现为受刺激后数分钟出现直径1~3毫米的圆形丘疹性风团,周围有程度不一的红晕,风团可在数分钟或数小时内消退,严重时可见头痛、流泪和恶心等。

加强腰臀肌肉锻炼 远离坐骨神经疼痛

坐骨神经疼痛是一种常见的神经性疼痛,常表现为臀部、大腿后侧、小腿和脚部的疼痛、麻木和刺痛感。它可能是因坐骨神经受到压迫或损伤而引起的。通过一些简单的护理方法,可以远离疼痛困扰。

加强腰部和臀部的肌肉锻炼能帮助增强和稳定腰椎和骨盆区域的肌肉,减轻对坐骨神经的压力,缓解坐骨神经疼痛。以下是常用的锻炼方法:

臀部伸展运动 平躺在地上,双腿弯曲,双手交叉放在胸前。用腹肌力量将上半身抬起,尽量向上伸展,感受腰部的拉伸。保持数秒钟再慢慢放下。重复10次。

桥式运动 仰卧在地上,双腿弯曲,双脚平放在地面上,双臂伸直放在

身体两侧。用臀部和腹肌的力量将臀部抬高,尽量向上推起骨盆,形成一座桥的形状。保持姿势几秒钟,慢慢放下。重复10次。

单腿深蹲 站立时,将一只脚向前迈出一大步,双膝弯曲,下蹲至大腿与地面平行的位置。保持平衡的同时,感受到臀部和腿部肌肉的用力,慢慢站起回到起始位置。重复10次,然后切换腿进行练习。

侧腿抬高 站立时,将一只手放在墙上或椅子上,保持平衡。将一条腿向侧面抬起,尽量高举至舒适的位置。保持几秒钟慢慢放下。重复10次,切换腿进行练习。

不正确的姿势会增加对坐骨神经的压力,导致疼痛和不适。

坐着时,保持直立姿势,背部挺直,

肩膀放松。双脚平放在地面上,膝盖和臀部呈90度角。可以使用一个腰垫或靠垫支撑腰部的曲线。

站立时,保持身体平衡,将重心均匀分布在双脚上。保持腰部挺直,肩膀放松下沉,避免耸肩或前倾。胸部微微收紧,保持自然颈部姿势。

走路时,保持直立姿势,双臂自然摆动。用脚掌先着地,逐渐将重心转移到脚掌前部。

睡眠时,如果是侧卧位,将一个枕头放在双腿之间,以保持腿部和骨盆的对齐。如果是仰卧位,可以将一个小枕头放在膝盖下,以减轻对腰椎和骨盆的压力。

选择符合人体工程学的座椅和床垫,以提供良好的支撑和舒适性。座椅应有足够的腰部支撑和靠背,床垫应该

既柔软又能提供足够的支撑。

对于急性坐骨神经疼痛,可以根据个人感受交替使用热敷和冷敷来缓解疼痛,每次使用热敷或冷敷的时间不要超过20分钟,每次之间要有适当的休息时间。

使用热敷或冷敷时,务必用一块薄毛巾包裹,以避免对皮肤造成烫伤或冻伤。热敷不要过热,冷敷不要过冷。可以尝试不同方法,找到最适合自己的热敷或冷敷方式。

此外,应避免提重物以及避免长时间弯腰或伏案工作,提重物时腰部要挺直。长时间伏案工作时每隔一段时间休息,做伸展运动。另外,体重超标也会增加坐骨神经受压的风险,要保持健康体重。

据《大健康报》

冬季这样保持心理健康

冬季是寒冷和昏暗的季节,对许多人来说,这个时候可能会面临心理健康上的挑战。天气阴沉、日照时间短、假日压力和社交活动减少等因素都可能影响个人的心理健康。在此,专家为广大家庭介绍了一些保持冬季心理健康的方法,希望大家能度过一个健康愉快的冬季。

首先,要关注身体健康。冬季天气寒冷,很容易让人懒于运动。然而,适度的运动有助于释放压力,增强人体抵抗力,并且能够帮助改善心理健康。大家可以选择室内运动,比如瑜伽、普拉提或者健身操,也可以选择户外活动,比如慢跑、骑行或者散步。另外,饮食也是影响心理健康的一个重要因素。食用富含维生素和矿物质的食物,比如水果、蔬菜、全谷类食物和蛋白质,有助于维持身体和心理健康。保持良好的饮食习惯对于心理健康非常重要。

其次,保持积极的社交活动也是冬季保持心理健康的关键。在寒冷的冬天,很容易因为户外活动减少而减少社交活动。然而,与家人朋友进行交流、聚餐或者参加社交活动,都能够提高个人的心情,减轻孤独和抑郁情绪。如果天气不适合户外活动,可以选择邀请朋友来家里做客,或者组织一些室内的社交活动,比如看电影、做手工或者一起烹饪美食。这些活动不仅可以增进社交关系,还能够提升心情。

再者,保持积极的心态对于冬季的心理健康至关重要。在冬季,天气阴沉、日照时间短,很容

易让人感到情绪低落。因此,积极的心态和健康的心理状态对于度过冬季至关重要。大家可以通过音乐、阅读、绘画、写作等方式来释放压力和提升心情。同时,保持积极的社交关系,妥善处理日常生活中的问题,也有助于维持积极的心态。

除此之外,冬季也是一个适合内省和自我成长的时节。大家可以安排一些与自身成长有关的活动,如学习一门新的技能、阅读一些心理健康方面的书籍、参加一些心理健康的培训课程等。通过这些方式,可以更好地了解自己,提升个人心理素质,有助于更好地应对生活和工作中的挑战。

另外,如果在冬季感到心理压力较大,或者出现了抑郁、焦虑等心理健康问题,建议大家及时寻求专业帮助。心理咨询和心理治疗可以有效地处理心理健康问题,并且有助于提高心理健康水平。同时,也可以寻求身边朋友或亲人的支持和鼓励,分享自己的心理压力和困惑,与他们进行交流或者倾诉,以此获得情感上的支持和安慰。

总之,冬季是一个需要额外关注心理健康的季节,大家可以通过适当的运动、保持积极的社交活动、培养积极的心态以及寻求专业帮助等方式来保持心理健康。(市六医院)

