

急危重症护理的基本常识

□ 武美宁

急危重症护理是医学领域中至关重要的一部分,它涉及到治疗那些病情危急、生命垂危的患者。在这篇科普文中,我们将介绍一些急危重症护理的基本常识,了解一些您可能需要知道的重要信息,以便更好地了解和应对紧急情况。

一、急危重症护理

急危重症护理指的是对那些生命体征不稳定、患有严重疾病或伤害的患者提供的密集和专业化治疗。这类患者可能因为急性病情恶化、手术后并发症或重大创伤等原因进入ICU。

二、急危重症的常见病症

心脏衰竭:心脏衰竭是急危重症中常见的一种,通常是由心脏泵血功能不足引起的,与心肌梗死、心律失常或心脏瓣膜问题有关。其主要症状包括呼吸困难、水肿和疲劳感。治疗方法可能涉及药物治疗、机械通气或介入性手术。

呼吸衰竭:呼吸衰竭可能由多种因素引起,包括肺部感染、急性呼吸窘迫综合征(ARDS)或慢性阻塞性肺疾病(COPD)。症状通常表现为呼吸急促和氧气饱和度降低。治疗方法包括气管插管、机械通气及处理根本原因。

中毒:严重的药物或化学物质中毒需紧急处理,可能会导致意识丧失、呼吸

困难和心律失常。治疗措施包括洗胃、使用解毒药物和提供支持性治疗。

严重感染:如败血症,这是一种可能致命的全身性感染反应,可能由细菌、病毒或真菌引起。治疗策略包括使用抗生素、液体复苏和提供循环及呼吸支持,同时处理感染源。

三、重症监护室(ICU)的角色

重症监护室(ICU)配备专业设备和训练有素的医护人员,专门负责监测和治疗重症患者。在ICU中,患者的生命体征,如心率、血压、呼吸和血氧水平,都会被持续监测。此外,ICU还配备了先进的监护和治疗设备,包括呼吸机、心电监护仪和肾脏替代治疗设施,以满足患者的特殊医疗需求。

四、急危重症护理的关键措施

生命体征监测:持续监测患者心率、血压、呼吸频率和血氧饱和度,以便及时发现任何病情变化并迅速进行干预。

呼吸支持:对于呼吸衰竭的患者,提供机械通气或其他形式的呼吸支持至关重要,这通常通过气管插管和呼吸机实现,确保患者充足的氧气供应和二氧化碳排出。

循环支持:对许多急危重症患者来说,维持心脏和血管功能至关重要,可能

需使用升压药或抗心律失常药物来稳定心脏功能。

营养支持:急危重症患者通常需要高能量和高蛋白的营养支持,以促进康复和免疫功能恢复,可通过静脉或肠内途径提供。

疼痛和镇静管理:适当的镇痛和镇静是急危重症护理的重要组成部分。使用镇痛药和镇静剂可以帮助患者放松,减少不适和焦虑,特别是在机械通气和

其他侵入性操作中。多学科合作:急危重症护理需要多个专业领域的医护人员协同工作,包括内科、外科、神经科、心脏科等,以及心理、营养、康复等辅助治疗专业。

五、护理团队的作用

ICU的护理团队包括医生、护士、呼吸治疗师和其他专业人员。医生负责治疗计划和病情监测,护士实施护理措施和监测患者生命体征,呼吸治疗师则提供呼吸支持。其他专业人员也各司其职,确保患者接受最佳护理。

六、家庭和患者的心理支持

在身体护理之外,为患者及家属提供心理和情感支持同样重要。急危重症治疗过程可能既长又紧张,可能导致患者和家属出现焦虑、沮丧等情绪。因此,

护理团队应与他们保持积极沟通,提供必要信息和支持,助于改善治疗效果。

七、预防措施和早期识别

预防感染:在ICU中执行严格的消毒措施,预防交叉感染至关重要。这包括手卫生、设备和环境消毒,以减少病原体传播。

早期识别并发症:及时识别并处理可能的并发症,如肺炎、血栓形成等,有助于提高患者康复机会。通过监测生命体征和实验室检查结果,及早发现问题并采取干预。

八、急危重症护理的未来趋势

随着医疗技术的持续进步,急危重症护理领域也在不断发展。例如,利用人工智能和机器学习技术来更准确地监测和预测患者状况。这将帮助护理团队及时识别问题并采取适当干预措施,提高治疗效率。

九、结语

急危重症护理是一项复杂且挑战性极强的任务,要求医疗人员不仅具备专业技能,还需要具备同理心和耐心。随着科技的进步,我们期待在这一领域实现更多的突破,为患者提供更高效和更为人性的治疗。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

肝功能检查可揭示的疾病有哪些

□ 魏群新

在关注健康的时代,肝功能检查成为了我们了解自身健康状况的重要窗口。肝脏,作为人体最重要的器官之一,承担着解毒、代谢和合成蛋白质等多种功能。然而,由于其复杂的生理特性,肝脏疾病在早期往往难以察觉。本文旨在深入探讨肝功能检查能够揭示的疾病类型,以及几个关键的检查指标如何帮助我们及早发现和干预这些疾病。

一、肝功能检查能够揭示的疾病

肝功能检查是一种评估肝脏健康状况的重要手段,能够帮助医生诊断多种疾病:

病毒性肝炎:乙型和丙型肝炎是最常见的病毒性肝炎。这些病毒直接侵袭肝细胞,引发炎症和细胞损伤。肝功能检查通过监测特定酶的活性,能帮助识别这些病毒感染。

肝硬化:长期患有肝炎或酒精滥用可能导致肝硬化,这是一种严重的情况,其中肝脏组织逐渐被纤维化组织所取代,影响肝脏的正常功能。通过检查白蛋白水平、凝血酶原时间等指标,可以诊断和监控肝硬化。

肝脏肿瘤:肝功能检查在诊断肝脏肿瘤,如肝细胞癌方面也非常关键。甲胎蛋白(AFP)是一个特别重要的标志物,它在肝细胞癌中往往升高。

脂肪肝:与肥胖、糖尿病等代谢性疾病有关的脂肪肝,是一种肝脏脂肪堆积的状况。肝功能检查可帮助识别和监控脂肪肝发展。

药物或毒素引起的肝损伤:某些药物和毒素,包括酒精和一些非处方药物,可能导致肝损伤。肝功能检查通过监测转氨酶等指标,有助于诊断这些因素引起的肝损伤。

二、关键肝功能检查指标

了解以下关键指标对于理解肝功能检查结果至关重要:

转氨酶(ALT和AST):ALT和AST是肝细胞内的酶,当肝细胞受损时,这些酶会释放到血液中,导致血液中的水平升高。ALT主要存在于肝脏,而AST也存在于心脏和肌肉中,因此ALT是一个更具特异性的肝损伤指标。

胆红素:胆红素是红细胞分解的产物,正常情况下由肝脏处理和排泄。胆红素分为总胆红素和直接胆红素,它们的水平升高可能指示肝排泄功能受损或胆管阻塞。

白蛋白:白蛋白是由肝脏合成的主要血浆蛋白质,是维持血浆胶体渗透压的关键因素。白蛋白水平的下降可能表明肝脏的合成功能受损。

凝血酶原时间(PT):肝脏是凝血因子的主要合成场所,凝血酶原时间的延长可能表明肝脏合成凝血因子的能力受损,这在肝硬化等严重肝病中尤其常见。

甲胎蛋白(AFP):AFP的水平通常在肝细胞癌患者中升高,但也可以在其他情况下升高,如急性肝炎。

三、肝功能检查结果的解读

在解读肝功能检查时,需考虑以下几点:正常范围与异常值:不同实验室可能有不同的参考范围,但了解每个指标的正常范围及其可能的异常值对于解读结果是至关重要的。

综合评估:肝功能的评估不应仅依赖单一指标,而是需要结合ALT、AST、胆红素、白蛋白和凝血酶原时间等多个指标的结果,来综合评估肝脏的整体健康状况。

四、预防和管理

保持肝脏健康需要生活方式的调整:

健康饮食:均衡饮食,富含蔬菜、水果和全谷物,避免高脂肪和高糖食物,这对于维护肝脏健康至关重要。过量的脂肪和糖分摄入会加重肝脏的负担,导致脂肪肝等问题。

适量运动:规律运动有助于维持健康体

重和血糖水平,从而预防与肥胖和糖尿病相关的脂肪肝和其他肝病。

避免酒精和毒素:限制酒精摄入并谨慎使用可能损害肝脏的药物和化学品,是保护肝脏免受不必要损伤的重要措施。

增强免疫:接种疫苗是预防某些肝病的有效方式,如乙型肝炎疫苗。对于有高风险感染乙型肝炎的个体,接种疫苗是一种重要的预防措施。

定期检查:定期进行肝功能检查,特别是对于有肝病家族史、患有肥胖或糖尿病、以及经常饮酒的个体,这些人群的肝脏健康风险更高,定期检查有助于早期发现问题并及时干预。

五、结语

通过深入了解肝功能检查,我们明白了这不仅是一项基本的医学检测,更是一种关键的健康管理工具。正确识别和理解各个重要指标的含义,可以帮助我们及早发现肝脏可能存在的问题,并采取相应的预防措施。我们应该更加重视肝功能检查的重要性,通过早期诊断来保护我们的肝脏健康,从而提高我们的生活质量。

(作者单位:广东省揭阳市慈云医院)

高血压患者的饮食护理要点

□ 佟翠清

高血压,也称为高血压病,是一种全球性的心血管疾病,影响着全球数亿人。由于高血压可能在不会产生任何明显症状的情况下对心脏、大脑、肾脏以及其他关键器官造成损害,它常被形容为“静默杀手”。好消息是,通过生活方式的调整,尤其是饮食习惯的改善,高血压是可以被有效管理和控制的。本篇文章将深入探讨如何通过合理饮食来降低和管理高血压风险,旨在帮助您更深入地了解饮食在控制高血压中的作用。

一、高血压的基本概念

高血压是什么?高血压是指在动脉内血液对动脉壁施加的压力过高。这个压力被测量为两个数值,分别是舒张压(血压下降时的压力)和收缩压(心脏收缩时的最高压力)。正常血压通常被定义为120/80毫米汞柱(mmHg),而高血压被定义为持续超过140/90 mmHg。

高血压的危险性:高血压是心脏病、中风、肾脏疾病和其他严重健康问题的主要风险因素之一。它可以导致心脏肥大、冠状动脉疾病、脑卒中、视网膜病变、肾脏损害以及其他严重并发症。

二、高血压与饮食中的钠含量

钠摄入与高血压的联系:钠与高血

压之间的联系已通过多项研究得到证实。高钠饮食会导致体内钠含量上升,引发水分保留,增加血液体积,最终可能引起血压升高。

钠的推荐摄入量:根据世界卫生组织(WHO)的建议,成人每天的钠摄入量不应超过5克,即一茶匙的盐。然而,现实中,许多人的摄入量大大超过这一推荐值。

三、高血压患者的饮食管理策略

限制盐的摄入量:为减少盐的摄入,以下措施建议采取:①尽量避免食用加工食品,它们往往含盐量高。②在烹饪时减少盐的使用,可以尝试用香草和香料来提升食物风味。③细读食品标签,选择低钠或无盐添加的产品。④避免在餐桌上额外加盐,可用柠檬汁、醋或其他低钠调料替代。

增加钾的摄入量:钾是一种对降低血压有显著效果的关键矿物质,因为它能帮助维持体内钠的平衡,从而减轻高钠饮食对血压的不良影响。富含钾的食物有多种,比如香蕉、土豆、橙子、菠菜、杏仁以及各类豆类都是很好的选择。

控制脂肪的摄入量:饱和脂肪和反

式脂肪酸的高摄入量与体重增加和动脉硬化的风险上升有关,这对心血管健康是非常不利的。建议减少那些高脂肪食品的摄入,如红肉、黄油、奶酪、快餐和糕点等。

实行DASH饮食计划:DASH饮食计划是专为降低高血压风险设计的,它强调的是摄入更多水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品,以及瘦肉和鱼类,同时限制红肉、糖和高脂食品的摄入量。

控制酒精摄入量:有研究表明,适度饮酒可能有助于心脏健康,但饮酒过量则明显增加高血压的风险。专业的健康指南建议,女性每日的酒精摄入量应控制在一杯内,男性不超过两杯。

限制咖啡因摄入量:咖啡因是一种已知的中枢神经系统刺激剂,能引起心跳加快,可能会导致某些人的血压升高。如果监测到咖啡因摄入后血压有所上升,建议减少咖啡、茶和能量饮料的摄入。

减少糖的摄入量:过多的糖分摄入与肥胖和高血压之间有着直接的联系。建议特别注意减少糖果、糕点、软饮料和加工食品中的糖分摄入,以控

制血糖和体重。

增加纤维摄入量:膳食纤维对于降低胆固醇和血压有积极作用。推荐增加全谷物、燕麦、豆类、水果和蔬菜的摄入量,以提高膳食纤维的摄入。

控制餐食的分量和频率:通过合理控制餐食的分量和频率,可以帮助维持健康的体重,降低高血压的风险。建议采取分餐制,避免一次性摄入过多食物,引起暴饮暴食。

保持适当水分摄入:适量饮水是调节血压的一个重要因素。足够的水分摄入有助于血液稀释,促进血压维持在正常水平。但同时,应注意不要过度饮水,以防电解质平衡被打乱。

四、结语

高血压是一个普遍的问题,但我们完全有能力通过合理饮食来控制它。适当的饮食调整不仅有助于降低血压,还能减轻心脏疾病的威胁,从而提高我们的生活质量。面对高血压,最好是寻求专业医疗人员的建议,制定个性化的饮食和治疗计划。记住,通过积极的生活方式改变,我们可以有效掌控高血压,享有更健康的生活。

(作者单位:河北省滦南县中医院)