

# 重症哮喘的急救和护理措施

□ 路春燕

哮喘，作为一种常见的慢性炎症性气道疾病，影响着全球约3亿人口的生活质量。它不仅导致咳嗽、喘息、胸闷和呼吸困难等症状，严重时甚至可能危及生命。尤其是重症哮喘，其发作急骤、症状严重，需要及时有效的急救与护理措施。本文将为您详细讲解重症哮喘的急救方法和护理措施，帮助大家更好地理解 and 应对这一疾病。

## 一、认识重症哮喘

首先，我们需要明确什么是重症哮喘。重症哮喘，包括重度和危重型哮喘，是指哮喘症状严重，常规疗法难以缓解，患者休息状态下也存在明显的呼吸困难，甚至可能出现意识障碍、呼吸浅快、胸腹矛盾运动等危象。重症哮喘的发作持续时间长，且容易反复发作，对患者的生命安全构成严重威胁。

## 二、重症哮喘的急救措施

(一)迅速脱离过敏原，在遭遇重症哮喘急性发作的紧急情况下，首要任务是迅速且准确地识别并远离潜在的过敏原。这包括但不限于香水、烟雾、宠物毛发、尘螨等常见致敏物质。一旦发现可能引发哮喘的因素，应立即采取行动，将患者或自己转移到空气新鲜、通风状况良好的环境中，如户外开阔地带或开启门窗的室内，以减少过敏原的持续暴露和病情的进一步恶化。同时，保持冷静，避免过度紧张或焦虑，因为情绪波动也可能加剧哮喘症状。

(二)使用急救药物，对于哮喘患者而言，随身携带并熟练使用急救药物是自救的关键。沙丁胺醇气雾剂(万托林)等短效 $\beta_2$ 受体激动剂是哮喘急救包中的常备药品，它们能够迅速作用于支气管平滑肌，扩张气道，有效缓解因气道痉挛引起的呼吸困难和喘息。患者及家属需提前了解并掌握药物的正确使用方

法，确保在哮喘发作时能够迅速、准确地给药。此外，在使用急救药物后，应密切观察症状改善情况，如症状持续未缓解或加重，应及时就医寻求进一步治疗。

(三)呼叫急救服务，如果哮喘症状持续加重，或患者无法自行使用急救药物，应立即拨打120急救电话，将患者迅速送至医院。在等待急救人员到来的过程中，保持患者呼吸道通畅，继续观察病情变化。

(四)医院急救治疗，到达医院后，医生会根据患者的具体情况制定急救方案。这包括高流量吸氧、静脉应用解痉平喘药物、雾化吸入糖皮质激素等。对于病情极为严重的患者，还可能需要使用无创或有创呼吸机进行辅助通气治疗。

## 三、重症哮喘的护理措施

(一)氧疗护理，氧疗作为重症哮喘治疗的关键环节，通过精确调鼻导管或面罩提供的氧气流量与浓度，直接针对患者缺氧状况进行缓解。这一过程中，细致观察患者的呼吸改善情况及血氧饱和度变化，及时调整氧疗参数，确保治疗既有效又安全，避免氧中毒等风险。

(二)体位护理，为了优化呼吸效率，重症哮喘患者被建议采取半卧位或坐位休息。这样的体位有助于减少回心血量，从而减轻心脏负担，同时促进膈肌下移，增大胸腔空间，使呼吸更加顺畅。此外，避免平卧位，以防胸腔受限，加剧呼吸困难和胸闷感。

(三)病情监护，对重症哮喘患者的监护需细致入微，不仅限于常规的生命体征监测，如血氧饱和度和心率、呼吸频率等，还需密切关注患者的意识状态、口唇颜色是否发绀、呼吸音有无异常等细节，以便及时发现任何潜在的危险信号，并迅速采取应对措施。

(四)用药护理，在用药护理中，严格遵循医嘱至关重要。不仅要确保药物按时按量给予，还需密切观察药物的疗效和可能的不良反应。例如，使用 $\beta_2$ 受体激动剂时，需警惕低钾血症等副作用的发生；而糖皮质激素类

药物则建议在餐后服用，以减少对胃肠道的刺激。

(五)环境护理，为患者营造一个舒适、安全的居住环境是环境护理的核心。保持室内空气流通，定期开窗通风，避免摆放可能诱发哮喘的过敏原，如花草、皮毛等。同时，调节适宜的室内温湿度，以减少对气道的刺激，为患者提供一个有利于病情稳定的外部环境。

(六)心理护理，面对重症哮喘的挑战，患者往往承受着巨大的心理压力。因此，心理护理不容忽视。家属和医护人员应给予患者更多的关爱与理解，倾听他们的担忧与恐惧，帮助他们建立积极的应对态度。通过鼓励、支持和心理疏导，增强患者战胜疾病的信心，减轻心理负担，促进身心健康的全面恢复。

## 四、结语

重症哮喘是一种严重威胁患者生命安全的疾病，其急救和护理措施至关重要。通过迅速脱离过敏原、使用急救药物、呼叫急救服务以及医院内的综合治疗等手段，可以有效缓解患者的症状并挽救生命。同时，加强日常护理和预防措施也是减少哮喘发作频率和严重程度的重要手段。希望本文的科普能够帮助大家更好地了解 and 应对重症哮喘这一疾病。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

# 针灸治疗颈椎病的科普常识

□ 尹建平

颈椎病，这一现代社会中日益普遍的疾病，给许多人的工作和生活带来了不便。随着科技的发展和生活方式的改变，长时间低头看手机、电脑，以及不正确的坐姿和站姿，都成为了颈椎病的诱因。面对这一难题，中医传统疗法——针灸，以其独特的疗效和较少的副作用，成为了许多患者寻求缓解和治疗颈椎病的选择。

## 一、针灸治疗颈椎病的原理

针灸，作为中医的重要治疗手段之一，其治疗颈椎病的原理可以归结为调整阴阳、扶正祛邪、调节经络及气血。针灸疗法分为针法和灸法两种：

(一)针法，通过针刺入皮下穴位，达到舒筋活络、缓解疼痛的目的。针刺能够刺激穴位，促进局部血液循环，改善颈椎周围的营养供给，从而缓解因颈椎病变引起的疼痛、僵硬等症状。

(二)灸法，则是利用热力的作用，缓解肌肉的痉挛，起到活血化瘀、增强免疫力的功效。灸法可以通过艾条或其他热源对特定穴位进行温热刺激，促进局部血液循环，加速炎症吸收，进一步缓解疼痛。

## 二、针灸治疗颈椎病的穴位选择

针灸治疗颈椎病时，一般以局部取穴

为主，远部取穴为辅。常用的穴位包括颈夹脊穴、风池、肩井、天宗、肩贞、曲池、外关、合谷、阿是穴等。这些穴位的选择基于中医经络理论，旨在通过刺激这些穴位来疏通经络、调和气血，从而达到治疗颈椎病的目的。

(一)颈夹脊穴，位于颈椎棘突下两旁，是治疗颈椎病的重要穴位，具有疏通颈部气血、缓解颈椎疼痛的作用。

(二)风池穴，位于项后枕骨下两侧，是治疗头痛、眩晕、颈项强痛的常用穴位，通过刺激风池穴，可以缓解颈椎病引起的头晕、头痛等症状。

(三)肩井、天宗、肩贞，这些穴位位于肩部，通过刺激这些穴位，可以放松肩部肌肉，缓解因颈椎病引起的肩部疼痛和不适。

(四)曲池穴、外关穴、合谷穴，这些穴位位于上肢，对于缓解颈椎病引起的上肢麻木、疼痛等症状有显著疗效。

## 三、针灸治疗颈椎病的操作方法

(一)选择体位，患者需要根据医生的指导选择合适的体位，以便于医生寻找穴位和操作针灸。常用的体位包括俯卧位和坐位，其中俯卧位能够充分放松颈部，便于医生操作。

(二)消毒穴位，在针刺前，医生会对选定的穴位进行消毒，以防止感染。

(三)针刺穴位，医生会使用毫针或其他适宜的针具，迅速而准确地刺入穴位。在针刺过程中，医生会根据患者的反应和病情调整针刺的深度和角度。

(四)留针与行针，针刺入穴位后，医生会留针一段时间，同时可能会通过捻转、提插等手法来增强针感，促进疗效。留针时间一般为30分钟左右，每日一次，7到10天为一个疗程。

(五)起针，治疗结束后，医生会轻轻将针拔出，并对针刺部位进行按压，以防止出血。患者也需要在治疗后注意保持针刺部位的清洁和干燥，避免感染。

## 四、针灸治疗注意事项

(一)适宜人群，针灸治疗适用于大多数颈椎病患者，但并非所有人都适合。例如，孕妇、凝血障碍患者、皮肤感染或患者等应避免针灸治疗。

(二)预防晕针，在针灸过程中，患者应避免空腹、过度疲劳或精神紧张，以防止晕针现象的发生。医生也应在治疗前与患者充分沟通，消除其紧张情绪。

(三)正规操作，针灸治疗需要在专业

医生的指导下进行，确保操作正规、消毒严格，以预防感染和其他并发症的发生。针灸治疗后，患者应注意颈部的防寒保暖，避免受凉引起的不适。同时，睡觉时枕头的高低也要适度，避免过高或过低从而导致颈椎不适。

(四)综合治疗，针灸治疗颈椎病通常需要与其他治疗方法相结合，如推拿、按摩、理疗等。同时，患者也应注意改善生活习惯，如避免长时间低头看手机或电脑、保持正确的坐姿和站姿等。

## 五、结语

针灸作为中医传统疗法的重要组成部分，在治疗颈椎病方面展现出了独特的优势和疗效。通过针灸治疗，患者可以在缓解颈椎疼痛、改善颈椎功能的同时，体验中医文化的博大精深。然而，针灸治疗也需要在专业的医疗机构由专业医生进行，确保操作正规、安全有效。同时，患者也应注意改善生活习惯、加强自我保护意识，以预防颈椎病的发生和复发。在未来的发展中，随着科技的进步和中医研究的深入，针灸治疗颈椎病的方法和技术也将不断完善和创新，为更多患者带来福音。

(作者单位:广西南宁市邕宁区中医医院)

# 麻醉对身体的短期和长期影响

□ 梁洁

麻醉是现代医学中不可或缺的一部分，主要用于手术和一些医疗操作，以帮助患者在过程中不感到疼痛。虽然麻醉使手术变得更加舒适和安全，但它对身体的影响不仅仅限于手术期间。本文将介绍麻醉对身体的短期和长期影响，以帮助读者全面了解麻醉的作用。

## 一、麻醉的短期影响

1.麻醉药物的作用机制:麻醉药物通过抑制中枢神经系统的活动，干扰神经信号的传递来实现其效果。全身麻醉药通过改变大脑和脊髓的功能，使患者进入一种无意识状态；局部麻醉药则作用于特定区域的神经，阻止疼痛信号的传递；而区域麻醉药，如硬膜外麻醉或神经阻滞，则用于大范围的区域麻醉。不同类型的麻醉药物适用于不同的医疗需求，其选择和应用需要考虑患者的具体情况和手术要求。

2.麻醉后的恢复过程:手术后的恢复过程通常包括麻醉药物的逐步代谢和身体机能的恢复。患者在麻醉醒来后的初期，可能会感到嗜睡、意识模糊和身体虚弱，这些都是麻醉药物逐渐消退的正常现象。由于麻醉药物对

神经系统的影响，患者可能会经历短暂的认知和协调能力下降，这种情况通常在几小时到几天内逐渐好转。

3.麻醉相关的短期不良反应:麻醉后常见的不良反应包括恶心、呕吐、头痛和肌肉疼痛。恶心和呕吐是由于麻醉药物对胃肠道的刺激作用引起的，通常需要通过药物控制。头痛可能与麻醉药物的血管收缩作用有关，而肌肉疼痛则可能是由于长时间的手术体位导致的。大多数这些短期反应是暂时的，可以通过适当的药物和护理进行缓解。

4.麻醉引起的过敏反应:虽然罕见，但某些患者可能会对麻醉药物产生过敏反应。这些反应包括皮疹、瘙痒、呼吸困难等，严重时可能导致过敏性休克。医务人员通常会在手术前进行详细的过敏史询问和过敏反应测试，以降低发生过敏反应的风险。对于已经发生的过敏反应，及时的医疗干预和药物治疗是关键。

5.麻醉对认知功能的影响:一些患者在麻醉后可能会出现短期的认知功能障碍，如记忆模糊和注意力集中困难。这种情况尤其在老年患者中较为常见。通常，这些症状会在

几天内恢复，但在个别情况下可能需要额外的干预和支持。对于有认知功能障碍风险的患者，应注重术后监测和支持护理。

## 二、麻醉的长期影响

1.长期认知功能的变化:长期认知功能的变化是麻醉的一项关注点，尤其是对于老年患者。虽然大多数患者在短期内恢复良好，但一些研究表明，长期麻醉可能对认知功能产生持久影响。尤其是经历多次麻醉的患者，可能会面临长期的记忆和学习能力下降。这一影响的机制尚不完全明确，但可能与麻醉药物对脑部的长期影响有关。

2.慢性疼痛的风险:有些患者在手术后可能会经历慢性疼痛，这与麻醉有关。虽然麻醉的主要目的是暂时消除疼痛，但术后疼痛管理不当或手术过程中的创伤可能导致术后慢性疼痛。慢性疼痛对患者的生活质量产生负面影响，需要长期的疼痛管理和干预。

3.麻醉对免疫系统的影响:麻醉药物可能对免疫系统产生一定的影响。某些研究发现，麻醉可能会暂时降低免疫功能，使患者在术后易受感染。然而，这种影响通常是暂时的，免疫系统在手术后会逐渐恢复正常。长期

影响的研究仍在继续，以更好地了解麻醉对免疫系统的全面影响。

4.麻醉药物的累积效应:对于接受多次麻醉的患者，麻醉药物可能会在体内累积，导致长期的健康风险。尽管现代麻醉药物一般被认为安全，但药物的累积效应可能对一些患者产生不利影响，包括肝肾功能的改变和药物代谢的延迟。因此，医生在制定麻醉方案时需要考虑患者的整体健康状况和历史。

5.心理健康的潜在影响:麻醉和手术对患者的心理健康也可能产生长期影响。术后抑郁和焦虑症状可能与麻醉药物的使用、手术带来的压力以及恢复过程中的不适感有关。长期的心理健康问题需要通过专业的心理干预和支持来解决，以帮助患者全面恢复。

总之，麻醉作为现代医学的重要技术，其短期和长期影响需要全面了解和关注。虽然麻醉在手术过程中起到了关键作用，但其带来的短期副作用和长期健康风险也不容忽视。通过认识这些影响，我们可以更好地做好术前准备，并了解术后恢复过程。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)