

上呼吸道感染的诊断鉴别及治疗

□ 黄春兰

上呼吸道感染，这个看似简单却频繁造访的健康问题，实际上涵盖了我们在日常生活中许多常见的症状，如鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛等。它不仅仅是一个小感冒那么简单，它影响着我们的生活质量，甚至在某些情况下可能引发更严重的并发症。了解上呼吸道感染各个方面，从诊断治疗到预防，都尤为重要。

一、上呼吸道感染的深度认知

上呼吸道感染，简单理解，就是我们的鼻子、喉咙这些与外界空气直接打交道的部位发生了感染。想象一下，这些部位就像是身体的“门户”，每天都在与无数微生物擦肩而过。一旦我们的免疫系统稍有松懈，比如熬夜、劳累或受凉后，那些潜伏的病毒、细菌就会趁机而入，在上呼吸道“安营扎寨”，引发一场“炎症风暴”。除了大家熟知的鼻塞得像被堵住的鼻子、止不住的清鼻涕、以及让人难受的咳嗽，上呼吸道感染还可能带来发热、头痛，让你感觉全身都不对劲，像是被无形的力量拖住了一样。不过，好消息是，大多数时候，这种感染是“纸老虎”，即使不特意治疗，只要给身体足够的时间休息和恢复，它也会慢慢好起来。所以，当我们遭遇呼吸道感染时，不必过度恐慌，但也不能掉以轻心，合理的自我护

理和必要的医疗咨询同样重要。

二、精准诊断上呼吸道感染的要点

要确诊上呼吸道感染，我们得像个侦探一样，搜集各种线索。首先，我们得听患者细细道来，他们鼻塞有多严重，鼻涕是清的还是黄的，咳嗽是干咳还是有痰，这些症状啥时候开始的，有没有越来越严重。这些“故事”里藏着诊断的关键。接着，医生还会亲自上阵，用眼睛和手电筒当工具，检查患者的咽部红不红，扁桃腺是不是肿得像小桃子。这些直观的体征，就像是疾病的“身份证”，能帮我们更准确地识别它。当然，实验室的“高科技”也不能少。抽血做个血常规，看看白细胞数量变化，就能初步判断是病毒还是细菌在捣鬼。更进一步的，还有病原学检查，能直接揪出那个捣乱的病原体，是哪种病毒还是哪种细菌，一目了然。这些检查结果，就像是给治疗方案和预后判断装上了“导航”，让我们能更精准地应对上呼吸道感染。

三、上呼吸道感染的全方位治疗策略

针对上呼吸道感染的治疗，我们主要采取对症治疗和支持治疗相结合的策略。对症治疗是指针对患者的具体症状进行治疗以缓解症状。例如，对于鼻塞症状严重的患者可

以使用减充血剂来缓解；对于咳嗽症状明显的患者可以使用止咳药来减轻咳嗽。同时，我们还需要关注患者的整体状况，给予必要的支持治疗。这包括保持室内空气流通、注意休息和保暖、多喝水以补充体液等。对于明确由细菌感染引起的上呼吸道感染患者，我们还需要使用抗生素进行治疗以控制感染。但需要注意的是，抗生素的使用必须严格遵循医嘱以避免滥用和耐药性的产生。

四、中医视角下上呼吸道感染治疗智慧

中医在治疗上呼吸道感染方面也有着独特的见解和丰富的经验。中医认为上呼吸道感染多因外感风寒或风热之邪所致，因此治疗时应根据患者的具体症状表现进行辨证施治。对于风寒感冒患者，中医会采用辛温解表的方法进行治疗；而对于风热感冒患者，则会采用辛凉解表的方法进行治疗。此外，中医还注重调理患者的体质和增强免疫力以预防疾病的复发。通过针灸、拔罐、推拿等中医特色疗法以及中药的调理作用，中医能够为患者提供全面而有效的治疗服务。

五、构建上呼吸道感染的坚固防线：预防策略

预防上呼吸道感染的关键在于增强自身

的免疫力和抵抗力。我们可以通过以下几个方面来构建坚固的防线：首先，保持良好的生活习惯和作息规律是预防上呼吸道感染的基础。充足的睡眠、合理的饮食和适当的运动都有助于提高身体的免疫力。其次，注意个人卫生和环境卫生也是预防上呼吸道感染的重要措施之一。勤洗手、戴口罩、避免去人群密集的场所等都能有效降低感染的风险。此外，接种流感疫苗等疫苗也是预防相关病毒感染的有效手段之一。通过接种疫苗可以刺激机体产生相应的抗体从而增强对病毒的免疫力。

六、结语

上呼吸道感染虽然常见但不容忽视。通过深入了解其发病机制、诊断方法、治疗策略和预防措施我们可以更好地应对这一健康问题。在日常生活中我们应该注重增强自身的免疫力和抵抗力保持良好的生活习惯和作息规律注意个人卫生和环境卫生以及及时接种疫苗等预防措施以降低感染的风险。同时我们也应该学会识别上呼吸道感染的症状并在出现症状时及时就医以获得专业的诊断和治疗服务。

(作者单位:广西柳州市人民医院)

重症脓毒症护理要做好液体管理

□ 路春燕

大家好,今天我们来聊聊一个关乎生命健康的重要话题——重症脓毒症护理中的液体管理。重症脓毒症,这个名字听起来就让人心生畏惧,它确实是一种严重的疾病,常常伴随着高热、寒战、呼吸急促、心率加快等一系列危急症状。在这场与病魔的较量中,液体管理就像是一场精细的调控战,直接关系到患者的生死存亡。接下来,我们就一起走进这场战斗,看看液体管理是如何在重症脓毒症护理中发挥关键作用的。

一、认识重症脓毒症与液体管理重要性

首先,我们要明白什么是重症脓毒症。简单来说,当人体受到感染后,免疫系统会启动炎症反应来对抗病原体。但在某些情况下,这种反应会失去控制,导致大量的炎症介质释放,进而引发全身性的炎症反应,这就是脓毒症。而当脓毒症发展到严重程度,影响到多个器官功能时,就被称为重症脓毒症。在重症脓毒症的治疗过程中,液体管理显得尤为重要。因为患者往往会出现血容量不足或循环障碍,这时就需要通过精确的液体管理来维持患者的生命体征稳定,为后续的治疗赢得时间。

二、液体管理的目标与原则

1、目标:液体管理的核心目标是全方位

地维护患者的生理稳态。它旨在精准调控,以保持患者体内的水、电解质达到精细平衡状态,确保各个细胞与组织能够获得充足的水分与必要的电解质以支持其正常功能。同时,液体管理还需确保患者有足够的循环血量,以支持心脏的有效泵血和全身各器官的正常灌注。更为关键的是,必须严格监控并避免液体超负荷,因为这不仅会加重心脏负担,还可能引发肺水肿、脑水肿等严重并发症,导致不可逆的器官损伤,甚至危及患者生命。

2、原则:液体管理需遵循个体化、动态监测与平衡输入三大原则。针对每位患者的独特病情与生理条件,实施个性化的液体管理策略。通过持续监测患者的生命体征、尿量、血压等关键指标,灵活调整治疗方案以应对病情变化。同时,确保液体输入与排出保持动态平衡,避免容量超负荷,维护患者内环境的稳定与安全。

三、液体管理的具体措施

1、液体复苏:液体复苏是重症脓毒症早期治疗的基石。在患者出现低血压、组织灌注不足等休克症状时,需要迅速进行液体复苏,以恢复循环血量和组织灌注。但需要注意的是,液体复苏并非越多越好,过度输液

可能导致容量超负荷和器官功能障碍。

2、液体种类的选择:在选择液体时,应优先考虑晶体液和胶体液。晶体液如生理盐水和乳酸林格液可以快速补充血容量,但维持时间较短;而胶体液如白蛋白和血浆则可以更好地维持血容量和胶体渗透压,但价格较高且可能引起过敏反应。

3、液体管理的精细化操作:液体管理的精细化操作要求细致入微。医护人员需密切监测患者的生命体征、尿量、血压等关键指标,据此精准评估液体管理效果,并灵活调整治疗方案。实施小剂量多次的输液策略,以减轻循环负荷,避免器官受损。同时,保持呼吸道畅通无阻,及时清除分泌物,优化呼吸与循环功能。鉴于患者常伴营养不良,还需提供充足的营养支持,通过肠内或肠外途径补充能量与营养素,加速康复进程。

四、液体管理中的注意事项

1、避免过度输液:如前所述,过度输液可能导致容量超负荷和器官功能障碍。因此,在液体管理过程中必须严格控制输液量和速度,避免过度输液的发生。

2、注意电解质平衡:在补充液体的同时,也要关注患者的电解质平衡情况。特别是钾、钠、氯等电解质的浓度变化对患者的

生命体征和器官功能有重要影响。因此,在液体管理中应根据患者的电解质监测结果及时调整输液方案。

3、预防感染:重症脓毒症患者往往存在免疫功能低下的情况,容易发生感染。因此,在液体管理过程中必须严格遵守无菌操作原则,预防医源性感染的发生。

五、家庭护理中的液体管理

虽然重症脓毒症患者在医院接受专业治疗时液体管理由医护人员负责,但出院后的家庭护理中液体管理同样重要。家属应了解患者的液体管理方案并遵医嘱执行。同时要注意观察患者病情变化并及时就医复查。

六、结语

重症脓毒症护理中的液体管理是一场精细的调控战,需要医护人员和家属的共同努力和密切配合。通过个体化、动态监测和精细化操作的液体管理方案可以有效维持患者的生命体征稳定和促进康复。但我们也必须认识到液体管理的复杂性和挑战性,只有不断学习和实践才能不断提高我们的护理水平和服务质量。希望今天的分享能让大家对重症脓毒症护理中的液体管理有更深入的了解和认识。谢谢大家!

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

高血脂管理在饮食与运动在心血管护理中的角色

□ 欧阳静琳

提到高血脂,很多人都有影响,知道这是一个不好的现象,会对身体健康造成直接影响。但到底怎么影响,又说不出。高血脂其实就是四高之一,四高是导致心脑血管疾病发生、动脉硬化形成的常见危险因素。与高血压、高尿酸以及高血糖比较,高血脂更为复杂。我们平时说高血脂的时候,其实说的是高脂血症,但这只是比较常见的一种血脂异常现象,可以是某一种血脂成分异常升高,也可以是多种血脂成分异常升高,比如胆固醇血症其实就是胆固醇异常升高,甘油三酯血症其实就是甘油三酯异常升高,混合性高脂血症其实就是胆固醇以及甘油三酯异常升高。

提到高血脂和心血管相关性的时候,多数人是一脸茫然,不明白高血脂怎么就和心血管扯上了关系。但实际上,高血脂确实和心血管有关系,高血脂是导致心血管病变、心血管不良事件发生的主要原因之一。高血脂最大危害是会让动脉粥样硬化形成或是加重,我们全身器官均需要动脉输送血氧。一旦发生动脉粥样硬化,并有斑块形成,堵塞动脉,则会导致血氧供应不足,影响器官功能与正常使用,最终形成疾病。现代医学明确指出,

高血脂是导致急性心肌梗死发作、脑卒中发生、心脏猝死的主要原因,有一半及以上冠心病的发生发展和胆固醇异常升高相关,冠心病死亡患者的第一原因是胆固醇水平异常升高。针对这一现象,必须做好高血脂患者的心血管护理工作,尤其是饮食和运动。

一、饮食护理

现今有明确研究指出,健康膳食可帮助我们有效防治心血管疾病。若我们患有高血脂,健康、个性化膳食还可帮助我们改善身体状况,纠正血脂异常。反之,如果我们常年不健康膳食,比如嗜好高脂肪、高热量、高糖食物,则会促进高血脂形成,提高心血管疾病的发生率。所以,做好饮食护理,有利于心血管疾病防治与高血脂纠正。

第一,多进食新鲜蔬菜水果:新鲜蔬菜水果似乎能够帮助我们防治很多疾病,也确实如此。新鲜蔬菜水果中有大量营养素,尤其是人体不可缺少的营养元素,这些营养元素及时补充,可降低心脏病、癌症发生风险。比如柑橘、葡萄,经常吃可以抑制血栓形成;比如大蒜,主要成分大蒜素具有理想抗菌作用,还有一定的血压调节以及微循环改善作用。

第二,肉类以鱼肉为主:我们都知道一件

事,肉的颜色越浅代表肉越健康,听起来在胡说,但是存在科学依据的。以鱼肉为例,肉类以白色为主,具有丰富蛋白质,容易被人体消化,可帮助人体抑制炎症,降低炎症反应发生率。多吃新鲜鱼肉能够帮助患者增加血液高密度脂蛋白含量,可有效改善血脂水平。

第三,适当进食坚果,可有效延缓衰老速度:坚果是一种富含脂肪的食物,但坚果中有一种成分是不饱和脂肪酸,这种成分可帮助人体调节血液中胆固醇含量。坚果中还有大量抗氧化物质,可帮助人体有效缓解炎症,保护心血管。但坚果确实有很高热量,所以坚果要吃,但不能多吃,一天一小把就行。

第四,橄榄油价值特殊:现在有很多橄榄油的相关研究问世,这些研究让很多老百姓更青睐橄榄油,所以橄榄油出现在饭桌上的频率日益升高。橄榄油不仅存在美味这一特点,还可在人体血管健康中发挥特殊价值,吃橄榄油可帮助人体调节血脂水平,有效降低心血管疾病的发生风险,所以可适当增加橄榄油的摄入量。

二、运动护理

大家都知道,运动锻炼有益于身心健康,

可帮助我们提升体质,改善躯体功能,有效防治各种疾病,比如心血管疾病以及高血脂。现在在明确研究指出,适当运动锻炼可帮助高血脂患者迅速纠正血脂异常问题,可增加人体热量、脂肪的消耗量,加快消耗速度,降低高血脂对身体健康造成的不利影响;适当运动锻炼还可增强人体各个器官的功能,比如心肺功能,有利于心脏泵血,可对心血管实施一定保护,防治心血管相关疾病。

高血脂患者适合进行的运动项目比较多,包括散步、跑步、游泳、爬山、骑自行车、打球、太极拳、五禽戏、做操等等。但高血脂患者的年龄、身体状态等存在鲜明差异,要充分发挥运动锻炼的积极作用,必须提前评估患者的运动能力,拟定符合患者情况的运动方案,保证运动量、运动强度、运动时间符合患者的身体状态,尽量在进食2-3小时后运动,一次运动30-40分钟,运动前进行5min热身活动,保证运动有效性和安全性。

三、结语

高血脂可促进心血管疾病发生,做好饮食及运动护理,有利于心血管疾病防治和高血脂纠正。

(作者单位:广西柳州市人民医院)