

# 老年重症患者呼吸机相关肺炎的预防措施

□ 李翔云

随着医疗技术的进步,呼吸机在抢救危重患者中发挥着越来越重要的作用。然而,呼吸机在挽救生命的同时,也带来了一些潜在的健康问题,其中之一就是呼吸机相关肺炎。本文将就老年重症患者呼吸机相关肺炎的发生原因、预防措施和治疗方法进行科普。

## 一、什么是呼吸机相关肺炎?

呼吸机相关肺炎是指接受机械通气的患者发生的肺炎。这类肺炎通常由病原菌感染引起,常见的病原菌包括细菌、病毒和真菌等。呼吸机相关肺炎不仅会增加患者的痛苦,延长住院时间,还可能导致医疗费用上升,给家庭和社会带来巨大的经济负担。

## 二、老年重症患者呼吸机相关肺炎的特点和危害

老年重症患者,特别是长期卧床、免疫力低下的患者,更容易发生呼吸机相关肺炎。这类肺炎通常表现为发热、咳嗽、咳痰等症状,严重时可能导致呼吸困难、器官衰竭甚至死亡。此外,老年患者对抗生素的耐药性较强,治疗难度较大,因此预防和减少呼吸机相关肺炎对于这类患者尤为重要。

## 三、呼吸机相关肺炎的发生原因

1. 呼吸道防御机制减弱:老年重症患者呼吸道防御能力下降,容易感染病菌。  
2. 吸氧设备污染:呼吸机管道和湿化

器等设备容易积聚细菌和霉菌,从而引发肺炎。

3. 口腔护理不足:机械通气患者通常需要使用口咽管路,但如果口腔护理不及时,容易导致细菌定植。

4. 抗生素使用不当:过度或不恰当的抗生素使用可能导致菌群失调,增加呼吸机相关肺炎的风险。

## 四、预防呼吸机相关肺炎的措施

1. 定期消毒和更换呼吸机及相关设备:确保设备清洁无污染。  
2. 做好口腔护理:定期为患者清理口腔,减少细菌定植。

3. 合理使用抗生素:根据患者病情和微生物学检查结果,合理使用抗生素,避免过度或不恰当地使用。

4. 加强营养支持:充足的营养有助于提高患者的免疫力,减少感染风险。

5. 保持患者体位舒适:定期改变患者体位,避免长时间压迫同一部位,导致细菌入侵。

总之,预防呼吸机相关肺炎对于老年重症患者至关重要。我们应从多个方面入手,提高患者的免疫力,减少感染风险。同时,医护人员也应加强培训,提高对呼吸机相关肺炎的认知和预防意识,为患者提供更好的医疗护理。

(作者单位:河北大学附属医院)

# 高血压日常监测与记录的重要性浅析

□ 魏彦锋

高血压是一种常见的慢性疾病,它会严重影响患者的健康和生活质量。为了更好地控制高血压,患者需要定期监测血压并做好记录。本文将介绍高血压日常监测与记录的重要性、方法以及如何根据记录调整治疗方案。

## 一、高血压日常监测的重要性

高血压的日常监测可以帮助患者了解自己的血压状况,及时发现血压波动和异常,从而调整治疗方案,确保血压控制在正常范围内。同时,定期监测血压还可以帮助患者了解药物的效果和副作用,为医生提供准确的病情信息,制定更为有效的治疗方案。

## 二、高血压日常监测的方法

高血压日常监测的方法包括使用电子血压计或水银血压计进行家庭自测或到医院进行定期检查。家庭自测相对较为方便,可以在家中自行安排时间,但需要注意正确的测量方法和注意事项。测量血压时,应保持安静,避免情绪激动、运动后等影响血压的因素。测量时间可以选择在早上起床后、早餐后、晚上睡觉前等较为稳定的时间段。如果条件允许,建议每周至少测量3天的血压,并做好记录。

## 三、高血压日常记录的内容

高血压日常记录的内容包括患者的姓

名、性别、年龄、身高、体重、血压值、测量时间等基本信息。同时,还需要记录药物治疗情况,包括药物名称、剂量、服用时间、副作用等。此外,患者还可以记录自己的饮食、运动、睡眠等生活习惯,以及工作和生活环境等信息。这些信息可以帮助医生全面了解患者的病情,制定更为有效的治疗方案。

## 四、根据记录调整治疗方案

根据高血压日常记录,医生可以根据患者的血压波动和药物反应调整治疗方案。如果患者的血压控制良好,医生可以考虑减少药物剂量或种类,以减少副作用和提高患者

的生活质量。如果患者的血压控制不佳,医生可以考虑增加药物剂量或更换药物种类,以达到更好的治疗效果。同时,医生还需要关注患者的心理健康和生活质量,制定更为全面和个性化的治疗方案。

总之,高血压日常监测与记录是控制高血压的重要手段。通过定期监测血压并做好记录,患者可以更好地掌握自己的病情,及时调整治疗方案,确保血压控制在正常范围内。同时,患者还需要保持良好的生活习惯和心理状态,以提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

# 胃食管反流病的症状与日常调理方法

□ 彭 颖

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病,其主要症状包括反酸、烧心、吞咽困难等,严重影响了患者的生活质量。本文将详细介绍胃食管反流病的症状,并提供一些日常调理方法,帮助患者更好地应对这一疾病。

## 一、症状

1. 反酸:胃食管反流病患者常出现反酸症状,即胃内容物倒流至食管,导致口腔内产生酸味。反酸主要是由于胃酸分泌过多,食管抗反流功能失调以及胃排空障碍等因素引起的。

2. 烧心:烧心是胃食管反流病最常见的症状之一。当胃酸反流入食管下段时,会刺激食管黏膜产生烧灼感。烧心通常发生在饭后,尤其是在躺卧时更容易发生。

3. 吞咽困难:部分胃食管反流病患

者可能会出现吞咽困难的症状,表现为食物难以咽下或感觉食管内有异物。这可能是由于食管黏膜受损或食管蠕动功能障碍引起的。

除了以上常见症状外,胃食管反流病还可能表现为胸痛、咳嗽、气短等症状。如果症状持续时间较长或较为严重,建议及时就医,以便医生根据具体情况进行诊断和治疗。

## 二、日常调理

1. 饮食调理:胃食管反流病患者在饮食上应注意避免暴饮暴食、过度饮酒、喝浓茶、咖啡等刺激性食物,以减少对食管黏膜的刺激。建议选择易消化、低脂、低糖的食物,如蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等。同时,要尽量减少在餐后立即平卧,以免加重症状。

2. 睡眠调理:对于胃食管反流病患者,睡眠时的体位非常重要。建议采用高枕卧位或半卧位,减少夜间胃酸反流的几率。此外,避

免穿紧身衣服和腰带等紧身衣物,以减轻对腹部的压力,防止胃酸逆流。

3. 药物调理:对于症状较严重的患者,可在医生指导下使用抑酸药物如质子泵抑制剂(PPI)等进行治疗。这类药物能够有效减少胃酸分泌,减轻胃食管反流症状。同时,可配合促动力药物和抗酸药物进行综合治疗。

4. 情绪调理:情绪对胃食管反流病的影响也不容忽视。患者应保持心情舒畅,避免情绪紧张、焦虑等不良情绪的影响。可通过听音乐、阅读、运动等方式来缓解压力,保持良好的心态。

总之,胃食管反流病患者在日常生活中应注重饮食、睡眠、药物和情绪等方面的调理,以减轻症状,提高生活质量。如有疑问,请及时就医,以便得到更好的治疗。

(作者单位:河北省廊坊经济技术开发区人民医院)

牙髓炎,一种我们经常忽视却可能带来严重后果的口腔疾病。当牙髓炎不受到及时治疗时,将会产生令人难以想象的后果。让我们一起深入探索牙髓炎不治的后果,以便更好地了解并引起重视。

首先,牙髓炎不治可能导致牙齿感染的扩散。当牙髓炎不受到适当治疗时,细菌会迅速繁殖并渗透到周围组织中。这些细菌可能沿着牙根扩散至颌骨,导致牙齿松动、脱落甚至颌骨感染。这种情况不仅对我们的口腔健康造成严重影响,还可能引发其他健康问题,如面部肿胀和颌骨感染。因此,不治的牙髓炎将给我们带来巨大的痛苦和不便。

其次,牙髓炎不治可能引发全身性感染。牙齿与我们的身体有着密切的联系,当细菌侵入血液时,它们可能被输送到全身各个器官,导致严重的全身性感染。这种感染可能对我们的身体健康产生深远影响,甚至威胁到我们的生命。例如,牙髓炎可能与肺炎、心脏病和脑膜炎等并发症相关。因此,不将牙髓炎视为严重问题并及时治疗,可能会使我们付出沉重代价。

除了健康问题外,牙髓炎不治还会给我们的日常生活带来很多困扰。想象一下,你不能吃你最爱的食物,因为牙齿疼痛限制了你的饮食选择;你无法与他人顺利交流,因为口腔中的炎症导致你的语言不清楚;你甚至可能避开社交场合,因为你不希望别人看到你因牙髓炎而扭曲的表情。这些问题不仅影响到我们日常生活的品质,还对我们的心理健康产生负面影响。

牙髓炎不治的后果不容小觑。它不仅仅是牙痛,更是对我们自身健康和幸福的警示。我们不能忽视牙髓炎的存在,必须及时处理并予以足够的重视。

因此,我呼吁每个人都要重视口腔卫生,定期检查牙齿并保持良好的口腔卫生习惯。对于已经患有牙髓炎的人来说,及早就医治疗是至关重要的。只有以积极的态度面对牙髓炎,我们才能避免其带来的后果。让我们珍惜我们的牙齿,给予它们更多的关注和呵护,让我们的笑容永远灿烂如初。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

# 牙髓炎须及早就医治疗

□ 孙海

# 呼吸机相关性肺炎的风险有哪些

□ 杨泽西

呼吸机相关性肺炎(Ventilator-Associated Pneumonia, VAP)是指患者在接受机械通气治疗过程中发生的肺部感染。VAP是重症监护室(ICU)中的一种重要并发症,严重影响患者的预后。呼吸机相关性肺炎的风险因素较多,以下详细介绍一些主要的风险因素:

1. 基础疾病:患者的基础疾病如慢性阻塞性肺病、急性呼吸窘迫综合征、严重创伤、糖尿病、恶性肿瘤等,均可能导致免疫力下降,使患者更容易发生VAP。

2. 机械通气:机械通气是VAP发生的直接原因。患者在接受机械通气治疗时,呼吸道防御功能受损,病原体容易侵入肺部。此外,呼吸机管路中的污染也是VAP的重要感染源。

3. 细菌定植:患者口腔、上呼吸道和胃肠道中的细菌,可能通过气管插管进入下

呼吸道,引发VAP。因此,患者在这些部位的细菌定植是VAP的重要风险因素。

4. 抗菌药物使用:广泛使用抗菌药物可能导致肠道菌群失调,使条件致病菌增多,从而增加VAP的发生风险。此外,长期使用抗菌药物还可导致耐药菌的产生,使VAP的治疗更加困难。

5. 胃内容物反流:患者在机械通气过程中,由于胃肠道功能受限,可能导致胃内容物反流至口咽部,进而进入下呼吸道,引发VAP。

6. 呼吸机参数设置不当:呼吸机参数设置不当,如潮气量过大、呼吸频率过快等,可能导致气道压力过高,损伤肺泡,使病原体更容易侵入肺部。

7. 护理不当:护理措施不到位,如吸痰不充分、呼吸道湿化不足等,可能导致呼吸道分泌物排出困难,为病原体提供繁殖场

所,增加VAP的发生风险。

8. 免疫功能受损:患者在接受机械通气治疗过程中,可能出现免疫功能受损,使机体对病原体的抵抗力下降,增加VAP的发生风险。

9. 长期卧床:患者长期卧床可能导致肺部通气不足、血液循环减慢,使肺部更容易受到感染。

10. 环境因素:ICU中的空气质量、医护人员的手卫生状况等环境因素,也可能影响VAP的发生风险。

为了降低VAP的发生风险,应针对上述风险因素采取相应的预防措施,如加强基础疾病治疗、严格机械通气操作、做好口腔护理、合理使用抗菌药物、保持呼吸道通畅、加强ICU环境管理等。通过这些措施,可以有效降低VAP的发生率,改善患者的预后。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)