

呼吸衰竭的成因、预防与应对方法

□ 赵晓岭

呼吸衰竭是指各种原因引起的肺通气(或)换气功能严重障碍,使静息状态下也不能维持足够的气体交换,导致低氧血症伴高碳酸血症,进而引发一系列病理生理改变的临床综合征。在氧气保卫战中,我们探讨呼吸衰竭的预防与应对,以保护我们的生命之源——氧气。

一、呼吸衰竭的成因

呼吸衰竭的形成涉及许多因素,包括肺部疾病(如慢性阻塞性肺疾病、哮喘等)、心脏疾病、睡眠呼吸暂停综合症等。这些疾病会影响肺部的正常通气功能,导致氧气无法有效地进入血液中。另外,长期吸烟、环境污染、不良的生活习惯等也会增加呼吸衰竭的风险。

二、预防呼吸衰竭

- 健康生活方式:保持规律的作息,充足的睡眠,避免熬夜。饮食清淡,多吃蔬菜水果,保持营养均衡。适量运动,增强身体抵抗力。
- 戒烟限酒:吸烟和饮酒都会增加呼吸系统疾病的风险,影响肺部的正常功能。
- 环境改善:避免长期暴露在污染的环境中,保持室内空气流通,有助于提高氧气的吸入。
- 定期体检:定期进行身体检查,及早发现并治疗潜在的疾病,如慢性阻塞性肺疾病、哮喘等。

三、应对呼吸衰竭

- 及时就医:一旦出现呼吸急促、胸

闷、呼吸困难等症状,应及时就医,避免病情加重。

- 氧疗:在医生的指导下,可以采用氧疗的方法来提高血液中的氧气含量。家庭氧疗是一种简单有效的氧疗方式,包括持续低流量吸氧等。
- 呼吸操:适当的呼吸操可以帮助改善肺功能,增强呼吸肌的力量,从而更好地进行气体交换。
- 心理调适:呼吸衰竭患者容易产生焦虑、抑郁等心理问题,对病情产生不良影响。因此,保持乐观的心态,寻求心理支持,对于应对呼吸衰竭非常重要。
- 家庭支持:家庭成员应给予患者充分

的关心和支持,帮助其应对疾病带来的困扰。提供必要的物质和精神支持,让患者在温馨的家庭环境中康复。

6.定期监测:患者应定期监测生命体征和血液指标,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。

总之,氧气保卫战的关键在于预防和应对呼吸衰竭。通过健康的生活方式、戒烟限酒、环境改善、定期体检等措施,我们可以降低呼吸衰竭的风险。一旦出现呼吸急促、胸闷等症状,应及时就医。在医生的指导下进行氧疗、呼吸操等康复训练,同时保持乐观的心态,获得家庭的支持和关注。定期监测生命体征和血液指标,以便及时调整治疗方案。

(作者单位:盐山县杨集镇卫生院)

药学如何为健康保驾护航

□ 郝亮

药学的魅力在于其为人类健康保驾护航的重要作用。药学是一门涵盖药物研发、生产和应用的综合性学科,通过运用科学原理和技术,为解决人类健康问题提供了重要支持。

一、医药科技的进步

药学的发展与医药科技的进步密切相关。随着现代生物技术的飞速发展,新药研发、生产技术、质量控制等方面的水平不断提高,为人类健康事业提供了强大的支持。新药的不断涌现,为各种疾病的治疗提供了新的选择,有效提高了治愈率和生活质量。同时,药学的发展也推动了医疗技术的革新,如数字化医疗、精准医疗等,为人类健康事业开

辟了新的道路。

二、药学与人类健康

药学与人类健康息息相关。从预防到治疗,药学都在其中发挥着不可或缺的作用。通过药物研发,人们可以预防和控制各种疾病的发生;通过药物生产和质量控制,人们可以获得安全、有效的药物;通过药物应用,人们可以获得最佳的治疗效果,提高生活质量。

三、药学与生活质量

药学不仅关注疾病的治疗,还关注人们的生活质量。随着人们对健康需求的不断提高,药学在改善生活质量方面发挥着越来越重要的作用。例如,新型的保健食品

和营养补充剂的开发与应用,为人们提供了更加安全、便捷的保健方式;新型的疼痛管理药物和技术的出现,有效缓解了疼痛对人们生活质量的影响;新型的心理治疗药物的应用,为心理疾病的康复提供了新的选择。

四、药学与社会责任

药学作为一门与人类健康息息相关的学科,具有强烈的社会责任感。药学工作者致力于保障公众的健康,为疾病的预防和治疗提供科学支持。他们积极参与健康教育活动,提高公众对药物的了解和认识;他们积极推动药物研发和生产的质量控制,确保公众获得安全、有效的药物。

五、药学的发展前景

随着医药科技的不断发展,药学的发展前景十分广阔。未来,药学将更加注重个体化治疗和精准医疗,为患者提供更加高效、安全的治疗方案;药学将更加注重药物研发与环境保护的协调发展,推动绿色制药和可持续发展;药学将更加注重与其他学科的交叉融合,为人类健康事业提供更加全面的支持。

总之,药学是一门充满魅力的学科,它以科学原理和技术为支撑,为人类健康事业保驾护航。未来,药学将在医药科技、生活质量、社会责任和自身发展等方面发挥更加重要的作用。让我们共同期待药学的美好未来,为人类的健康事业贡献力量。

(作者单位:张家口仁爱医院)

自体动静脉内瘘:透析患者推荐的透析通路

□ 李杰

如果不幸罹患尿毒症,大部分患者需要进行血液透析。这时,医生会给患者做一个自体动静脉内瘘成形术的手术。这个自体动静脉内瘘究竟是什么?

1.透析患者为什么需要自体动静脉内瘘?

血透治疗需要约每分钟(200-300)ml的血液引出血管,经透析机“净化”后,再送回血管中。但天然的血管中,只有紧靠心脏的中心静脉才能提供这么大的血流量;如果用它进行透析,就需要中心静脉置管,但这会带来很多问题,如:导管功能不良、再循环率大导致透析效率低、远期中心静脉狭窄或闭塞等。所以非必要,不推荐长期导管。

而自体动静脉内瘘的平均使用寿命更长,有更高的透析效率、更好的经济性、更高的生活质量、更少的感染。所以它是长期透析优选的血管通路。

2.自体动静脉内瘘的建立、成熟和使用;

医生会选取合适的前臂动脉和静脉,将动脉和静脉接在一起,这个通道就叫动静脉内瘘。组成内瘘的血管都来自于自身,所以叫自体动静脉内瘘。

手术后,动脉中的血液通过吻合口流向瘘静脉。瘘静脉会逐渐扩张,血管壁变厚变韧,这叫做静脉的动脉化,同时动脉也会扩张。当血流量达到500ml/min以上,瘘静脉变

得易于穿刺和止血,就可以开始使用了。

使用时,护士会在内瘘的近心端穿刺一针用于引血,然后在其下游5cm以上的地方再穿刺一针用作回血。透析结束后,在穿刺点按压一个紧实的棉球,然后用压脉带适当加压以止血。10-20分钟后,就可以逐步放松,直到去除压脉带和棉球。穿刺点会很快愈合。

3.自体动静脉内瘘的自我检查;

在手术后,由于经内瘘流过的血流量较高,用手指轻贴内瘘处皮肤上,可以感觉到明显的震颤。如果这个震颤存在,就证明内瘘是通畅的。患者若发现震颤减弱或消失,需要联系专科医生处理。

除此之外,还要注意动静脉内瘘处有无明显的疼痛,皮肤发红、肿胀的情况,若有,则需要联系专科医生处理。

如果因外伤所致局部肿胀或出血,因为内瘘血流量大,可能在短时间内大量失血。出现这种情况,要立即按压内瘘出血点上止血。并第一时间找医生处理。

结语:自体动静脉内瘘比人工血管内瘘、半永久透析导管,通畅率更高、并发症更少。但内瘘不是一个生理的结构,会出现感染、出血、狭窄、血栓形成、血管瘤样扩张、高流量所致心衰等并发症。解决相关并发症也是血管通路医生要努力的方向。

(作者单位:四川省凉山州西昌市人民医院)

麻醉恢复期患者的疼痛管理策略

□ 黄梦思

麻醉是医疗过程中常用的一种技术,用于减轻或消除患者在手术或某些医疗操作过程中的疼痛感。然而麻醉后的恢复期,患者往往会面临各种疼痛问题。疼痛不仅给患者带来身体上的不适,还可能影响其心理状态和康复效果。因此,麻醉恢复期的疼痛管理至关重要。麻醉恢复期的疼痛管理是一个系统工程,需要麻醉医生、患者和家属的共同努力。本文将从疼痛管理的重要性、疼痛评估、疼痛治疗方法以及疼痛管理的挑战与策略等方面进行详细阐述,以帮助医护人员更好地为患者提供舒适、安全的护理服务。

一、疼痛管理的重要性

麻醉恢复期是患者在接受手术后必须经历的一个阶段。在这个阶段,患者需要面对许多挑战,其中最让人担忧的就是疼痛。疼痛是麻醉恢复期最常见的症状之一。有效的疼痛管理可以帮助患者减轻痛苦,提高生活质量,促进康复。疼痛管理的重要性主要体现在以下几个方面:

- 促进患者康复:减轻疼痛有助于患者早期下床活动,减少并发症的发生,加速康复进程。
- 提高患者满意度:有效的疼痛管理可

以提高患者的满意度,增强对医护人员的信任感。

- 减轻心理负担:疼痛可能导致患者产生焦虑、恐惧等负面情绪,疼痛管理有助于缓解这些心理负担。

二、疼痛评估

疼痛评估是疼痛管理的基础。准确的疼痛评估有助于医护人员了解患者的疼痛程度、性质和持续时间,从而制定针对性的疼痛治疗方案。麻醉医生需要了解患者的疼痛阈值、既往病史、药物过敏等情况。通过与患者沟通,制定出最适合患者的麻醉方案。疼痛评估主要包括以下几个方面:

- 疼痛强度评估:采用数字评分法、面部表情评分法等工具评估患者的疼痛强度。
- 疼痛性质评估:了解患者疼痛的性质,如钝痛、刺痛等,有助于判断疼痛的来源。
- 疼痛持续时间评估:了解疼痛的持续时间,有助于判断疼痛的发展趋势。

三、疼痛治疗方法

术后镇痛是疼痛管理的关键。麻醉医生会根据患者的情况选择合适的镇痛药物,如非甾体抗炎药、阿片类药物、局部麻醉药等。针对麻醉恢复期的疼痛问题,医护人员可以

采取多种治疗方法,包括药物治疗、物理治疗和心理治疗等。

- 药物治疗:药物治疗是疼痛管理的常用手段。常用的药物包括非甾体抗炎药、阿片类药物等。在使用药物治疗时,医护人员需要密切关注患者的药物反应,避免药物副作用对患者造成不良影响。
- 物理治疗:物理治疗如冷敷、热敷、按摩等可以缓解肌肉紧张和疼痛。这些方法操作简单,副作用小,适用于各种年龄段的患者。
- 心理治疗:心理治疗如认知行为疗法、放松训练等可以帮助患者调整心态,减轻疼痛带来的心理负担。心理治疗在疼痛管理中具有重要地位,可以提高患者的疼痛耐受能力。

四、疼痛管理的挑战与策略

尽管疼痛管理在麻醉恢复期具有重要意义,但在实际操作中医护人员往往会面临一些挑战,如患者疼痛感受的个体差异、药物副作用等。针对这些挑战医护人员可以采取以下策略:

- 个体化疼痛管理方案:不同患者的疼痛阈值、药物代谢速率、过敏情况等都不相同,因此麻醉医生需要根据患者的具体情况选择合适的镇痛药物和方法。针对患者的疼痛特点制定个体化的疼痛管理方案,提高疼痛管

理的针对性和有效性。

- 定期监测与调整:定期评估患者的疼痛状况,根据患者的疼痛变化及时调整治疗方案,确保治疗效果。
- 跨学科合作:加强与其他科室的沟通与合作,共同制定疼痛管理方案,提高疼痛管理的整体水平。
- 患者教育与支持:向患者及其家属普及疼痛知识,提高其疼痛管理意识,同时给予患者必要的心理支持,帮助其度过难关。通过疼痛教育患者和家属可以更好地配合麻醉医生进行疼痛管理,提高治疗效果。

总之,麻醉恢复期的疼痛管理是一项复杂而重要的任务。医护人员需要充分了解患者的疼痛特点,制定个体化的疼痛管理方案,采取多种治疗方法,并应对各种挑战。只有这样,才能让患者在麻醉恢复期舒适度过难关,提高生活质量和满意度。同时,医护人员也需要不断更新知识,提高疼痛管理技能,为患者提供更好的护理服务。通过术前评估、术后镇痛、多模式镇痛、个体化镇痛、疼痛教育和术后随访等措施,可以使患者在恢复期得到更好的舒适度,降低并发症的风险。

(作者单位:钦州市第一人民医院)