

十早一禁 治疗热射病

李先生,50岁建筑工人,在高温下作业时突发中暑。下午2点,他初感头晕、无力,伴恶心呕吐,同事及时发现并呼叫急救服务。医护人员初步检查发现李先生体温高达41℃,心率加快,血压偏低,神志模糊,已进入热射病状态,经冰水擦浴等物理降温,并快速转至医院急诊科。医生迅速为李先生进行了静脉补液以纠正脱水和电解质紊乱,并使用了降温药物结合物理降温措施,有效控制了李先生的体温,稳定了病情。

面对高温,了解热射病治疗,科学预防应对,是保护健康的关键!

治疗的黄金法则

治疗热射病,专家们有一套“十早一禁”的黄金法则,每项措施都至关重要:

- 一早降温:就像你刚从太阳底下跑进空调房。
- 一早扩容:补充液体,让你的身体“喝饱水”。
- 一早血液净化:清理血液中的“垃圾”。
- 一早镇静:让你的身体“冷静”下来。

- 一早气管插管:保护你的呼吸道,就像给手机加个保护套。
- 一早补凝抗凝:调节血液的黏稠度,防止血栓。
- 一早抗炎:对抗身体的“炎症大军”。
- 一早肠内营养:给你的身体提供“能量补给”。
- 一早脱水:帮助身体排出多余的水分。

- 一早免疫调理:打造更强健的免疫系统。
- 一在凝血功能紊乱期禁止手术:就像在修车时,不急着换轮胎。

高温不适:快降温,护脏器

首要任务是迅速降低体温。目标是30分钟内降到39.0℃以下,2小时内降到38.5℃以下。这不仅是为了让你感觉舒服,更是为了保护你的器官不受高温的“考验”。

抗凝药物:血液的“交通指挥员”

热射病患者的血液可能会变得“黏稠”,这时候就需要抗凝药物来帮忙。普通肝素如“交警”,确保血液顺畅通行;而在特殊情况下,低分子肝素和阿加曲班就像是“备勤交警”,随时准备

上场维持血液的正常流动。

脑保护:保护你的“指挥中心”

大脑是热射病中最容易受损的器官之一。你的大脑就像是身体的“指挥中心”,一旦受损,后果不堪设想。因此采取快速降温、气道保护(如气管插管)、镇痛镇静(如地西泮)、脱水治疗(如甘露醇)和高压氧疗等措施以保护大脑。

肝功能损伤:肝脏的“保养”

肝脏损伤是热射病的常见并发症。早期快速降温和支持治疗是关键。一旦发现肝功能损伤,应及时给予保肝治疗。《热射病急诊诊断与治疗专家共识》指出,治疗热射病主要以传统的保肝药物为主,如还原型谷胱甘肽、甘草酸二铵。

胃肠功能保护:保护你的“消化工厂”

热射病可致胃肠功能损伤,如恶心、呕吐、腹泻。胃肠保护的关键,需根据肝肾功能选择适合的制剂如短肽或整蛋白。重症患者应低热卡喂养,其他营养制剂补充需谨慎,热射病患者是否应常规补充目前无任何建议。

预防热射病:夏日生存指南

热射病虽凶猛,但预防有方。夏日生存小贴士:

- 提前热习服,耐热能力增。
- 生病勿外出,免遭暑热侵。
- 及时补水盐,预防脱水症。
- 降温设备备,清凉伴我行。
- 饮食要合理,增强抵抗力。
- 睡眠要充足,体力快恢复。

炎热夏天,一起用科学的态度和方法应对热射病这个“高温杀手”。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。提高注意,别让热射病夺走你的夏日乐趣!

(作者:王凌1 福州大学附属省立医院 药学部 副主任药师、副教授

方美琳2 福建医科大学药学院研究生)

夜间呼噜 睡眠健康的警示

打鼾,这个在日常生活司空见惯的现象,常常被误认为是睡眠质量好的标志。然而,医学研究表明,频繁且响亮的呼噜可能是健康问题的隐形杀手,医学上称为“睡眠呼吸暂停低通气综合征”。本文将介绍打鼾的原因、健康影响、诊断方法以及治疗和预防策略。

打鼾的原因分析

打鼾通常是由于睡眠时上气道的狭窄或阻塞造成的。这种狭窄可能是由多种因素引起的,包括但不限于:

- 解剖结构异常:如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体或腺样体肥大等,这些结构性问题会直接影响气道的通畅。
- 肥胖:颈部脂肪的堆积增加了气道受压的风险,导致气道狭窄。
- 睡眠姿势:仰卧时舌头和软腭更容易后坠,阻塞气道,而侧卧则可以减少这种情况的发生。
- 酒精和药物的影响:酒精和某些药物会导致咽喉部肌肉松弛,加剧气道狭窄。
- 年龄增长:随着年龄的增

加,肌肉的张力会降低,导致气道更容易狭窄。

打鼾的健康影响详解

打鼾不仅仅是一种噪音,它还可能预示着更严重的健康问题:

- ★睡眠质量下降:打鼾的人往往睡眠浅,易醒,导致白天疲劳,影响日常生活和工作。
- ★心脑血管疾病:打鼾合并睡眠呼吸暂停导致长期的缺氧状态会增加高血压、心脏病和中风的风险,严重威胁健康。
- ★代谢综合征:与2型糖尿病、高血脂等代谢问题有关,增加了慢性疾病的风险。
- ★心理健康问题:长期的睡眠质量差可能导致焦虑和抑郁,影响心理健康。
- ★性功能障碍:特别是对男性而言,长期的缺氧可能影响性功能,影响生活质量。
- ★肿瘤风险:一些研究表明,打呼噜与某些类型的癌症风险增加有关,需要引起重视。

打鼾的诊断与治疗

对于频繁或严重的打鼾,专业的诊断和评估是必要的。这通常包括:

★多导睡眠图监测(PSG):在睡眠实验室进行,可以全面评估睡眠结构和呼吸情况,是诊断睡眠呼吸暂停综合征的金标准。

★便携式睡眠监测设备:适用于初步筛查,方便患者在家中使用时,便于早期发现问题。

综合治疗策略:打鼾需要综合考虑个体的情况,可能包括:

一般治疗:如控制体重:通过合理饮食和定期体育锻炼,减少颈部脂肪,降低气道受压的风险。改变睡姿:使用有助于保持侧卧的枕头,减少气道阻塞。戒烟酒,慎用镇静催眠药物。

病因治疗:纠正引起打鼾的基础疾病,如鼻息肉、扁桃体肥大。

医疗设备的使用:无创正压通气是治疗中重度OSAHS的有

效方法,通过正压通气辅助保持气道通畅,改善通气,纠正低氧血症。口腔矫治器:可以帮助调整下颌位置,减少气道阻塞。

手术治疗:对于由解剖结构异常引起的打鼾,手术可以作为一种治疗手段,如扁桃体切除术、鼻中隔矫正术等。

打鼾的日常预防与管理

预防和管理打鼾的关键在于生活方式的持续改善:

- 保持健康的体重:通过合理饮食和定期体育锻炼,减少颈部脂肪,降低气道受压的风险。
- 改善睡眠环境:确保卧室安静、黑暗和适宜的温度,有助于提高睡眠质量。
- 定期健康检查:及时发现和处理可能的健康问题,降低打鼾发生或加重的风险。

打鼾不应被简单地视为睡眠的副产品。它是多种健康问题的潜在因素,需要我们给予足够的重视。通过改善生活方式、适当的医疗干预和定期的健康检查,我们可以有效地控制打鼾,提高生活质量,减少相关的健康风险。让我们从今天开始,对打鼾说“不”,拥抱一个更健康、更安静的睡眠。

(作者:张雯月 福建省永安市立医院 呼吸内科 副主任医师)