

重症康复中，高压氧治疗为何如此重要

张正震 陆军第九五八医院

当重症患者身体出现炎症反应紊乱的问题时，常规的吸氧、药物治疗往往难以在较短的时间内将全身的氧气补到位。而高压氧作为重症康复诊疗的“小帮手”，可让患者在高压的环境下吸入纯氧或高浓度氧，通过给受损的身体部位进行精准补氧，从根上加快受损脏器、神经和组织的修复速度。那么，作为“秘密武器”的高压氧治疗，为何如此重要呢？

（一）快速纠正全身组织缺氧

实际上，严重创伤、重症肺炎、脑损伤等重症疾病，均可不同程度地影响我们的呼吸功能和循环功能。此时，我们的机体可能因氧气摄入和运输出现问题，而导致全身组织和器官出现细胞损伤现象。虽然常规的鼻导管、面罩吸氧疗法可帮助我们提升空气中的氧浓度，但在实际应用中仍存在诸多问题，例如：血液里氧气不足；氧气无法送达身体深处缺氧部位等。高压氧治疗便可帮助我们排忧解难，它能大幅度提升血液中的溶解氧，通过快速纠正脑组织、心肌、肺部等部位的缺氧状态，为后续治疗奠定良好的基础。简单来说，高压氧可让血液里融进更多的氧气，通过给关键部位快速补氧，最大程度降低缺氧细胞出现坏死问题。例如，针对于颅脑损伤严重的患者而言，此类人群可因脑水肿压迫血管，而出现脑组织缺氧问题。这时，我们对其开展高压氧治疗，可帮助他们快速提升脑组织氧供，从而减少脑细胞损伤。针对于重症肺炎患者而言，他们可因肺泡受损而影响自身的氧合功能，高压氧辅助治疗则可通过改善肺部氧供，而加快肺泡修复速度，让呼吸功能快点好起来。

（二）减轻炎症反应与组织水肿

重症患者在患病期间，往往存在强烈的炎症反应，我们的机体可因大量炎症因子的释放，而出现组织水肿、血管通透性增加等问题。例如：严重创伤患者可能出现肢体水肿、脑水肿、肺水肿等问题，若未及时控制其炎症反应，将因增加并发症风险而威胁生命安全。高压氧治疗则能很好地帮助我们解决上述问题，充足的氧供可通过充分调动免疫细胞的活性，减少有害的发炎物质对于我们机体的不良影响。同时，高压氧还可一定程度地收缩重症

患者的血管，通过降低血管的通透性，减轻组织水肿问题。例如，针对于重症胰腺炎患者，他们可因腹腔炎症的存在而出现组织水肿、缺氧问题。根据患者的实际情况开展高压氧治疗，可通过减轻炎症反应，帮助患者缓解腹腔的压力。针对术后重症患者而言，他们可能因伤口水肿和炎症，而影响伤口的愈合效率。高压氧治疗便可解决他们的烦恼，通过减轻水肿、提升氧供，让康复效果更为突出。

（三）促进组织修复与神经再生

机体要想修复受损的组织、器官和神经，离不开充足的氧气和营养。高压氧治疗可通过氧气供应，增加促进伤口愈合的细胞数量，让伤口、压疮、受损组织等部位好得更快。同时，高压氧还可刺激我们的身体生成更多的小血管，通过在缺氧部位生成新的“供血通路”，为受损部位的长期修复提供所需的营养和氧气。此外，高压氧还是激活大脑修复能力的小帮手，针对因脑损伤、脑梗、脊髓损伤等疾病，除此之外，高压氧还能一定程度地提升部分消炎药的应用效果，通过快速控制感染，为后续重症康复奠定良好基础。

（四）抑制致病病菌繁殖

重症患者长期处于卧床状态，在诊疗中可能因插入气管、尿管等管路，而引发肺炎、尿路感染等疾病，这不仅会延长患者的康复时间，严重者甚至可能危及生命。对于害怕氧气的厌氧菌而言，它们可以在缺氧部分疯狂繁殖，而高压氧治疗便成为它的专属克星，其原因在于高压氧治疗可让身体组织里的氧气增多，这就导致厌氧菌无法生存繁殖。同时，充足的氧气可让身体里面的免疫细胞活性更有劲，不仅能快速吃掉有害细菌，还能显著增强我们的抵抗力。除此之外，高压氧还能一定程度地提升部分消炎药的应用效果，通过快速控制感染，为后续重症康复奠定良好基础。

总之，高压氧是重症康复治疗中的“小帮手”，可帮助我们扫清康复障碍！

肠道总闹脾气？教你读懂它的求救信号

冯晓 重庆两江新区中医院

肠道作为人体“第二大脑”，负责营养吸收和废物排出，维系全身免疫平衡。生活中，不少人受腹胀、腹泻、便秘等肠道不适困扰，常将其归咎为“吃坏东西”“压力大”而忽视。这些反复出现的“小脾气”，或是肠道发出的求救信号。原本轻微的肠道问题会逐渐加重，最终发展为肠炎、肠易激综合征乃至更严重的肠道疾病。掌握肠道信号的解读方法，及时干预调理，才能守护肠道健康与全身稳态。

1. 肠道求救的典型信号分类

1.1 排便习惯异常信号。正常成人每日排便1-2次或每1-2日1次，粪便成形，排便顺畅。排便次数骤增至每日≥3次、粪便稀溏，持续超2周，多为肠道黏膜炎症或菌群失调所致。每周排便≤2次、粪便干结坚硬，且排便费力，长期可诱发痔疮、肛裂，还可能反映肠道蠕动功能衰退。

1.2 粪便性状异常信号。粪便性状是肠道健康的“晴雨表”。黑色柏油样便乌黑光泽、黏稠不成型，需警惕上消化道出血。鲜血便多关联下消化道炎症、肉内。灰白色陶土样便提示胆道梗阻，胆汁无法进入肠道。粪便带黏液、脓血，多见于溃疡性结肠炎、细菌性痢疾等感染性疾病。

1.3 腹部不适的异常信号。阵发性腹部绞痛关联肠道痉挛、梗阻。持续性隐痛或胀痛，多为慢性肠炎、肠胀气引发。排便后腹痛缓解，倾向肠易激综合征。疼痛位置固定且逐步加重，切勿盲目止痛，需排查器质性病变。

2. 信号背后的常见肠道问题

2.1 肠道菌群失衡。不良饮食、滥用抗生素、长期压力大都会打破肠道菌群平衡，有益菌减少而有害菌增多，引发腹胀、腹泻、口臭等症状。菌群失衡会削弱肠道屏障功能，未被完全消化的食物大分子进入血液，诱发过敏或自身免疫问题。

2.2 肠道黏膜损伤。长期摄入辛辣刺激、生冷油腻食物，或感染幽门螺杆菌、沙门氏菌等病原体，会损伤肠道黏膜，引发黏膜充血、水肿乃至糜烂。除腹痛、便血外，还可能伴随消化不良、体重莫名下降，需及时通过肠镜检查确诊。

2.3 肠道动力障碍。久坐不动、饮食缺乏膳食纤维、饮水不足，

会减慢肠道蠕动，引发便秘。精神紧张、焦虑则会刺激肠道蠕动加速，出现腹泻。肠道动力异常长期不干预，可能发展为慢性肠易激综合征，影响生活质量。

3. 读懂信号后的科学干预方法

3.1 饮食调理：给肠道“减负”。控制辛辣、油炸、腌制食物的摄入，减少对肠道黏膜的刺激。搭配蔬菜、水果、全谷物补充膳食纤维，足量饮水助力肠道蠕动。规律三餐、细嚼慢咽减轻肠道消化负担，适量补充益生菌调节菌群平衡。

3.2 生活习惯调整：激活肠道活力。每日坚持30分钟有氧运动，快走、慢跑、瑜伽均可促进肠道蠕动。避免久坐，每小时起身活动5分钟。保证充足睡眠，杜绝熬夜，降低肠道功能紊乱风险。调节情绪，借助冥想、深呼吸缓解压力，规避情绪对肠道功能的影响。

3.3 及时就医：规避严重风险。持续便血、黑便、体重骤降、剧烈固定腹痛等信号出现，需立即就医。肠镜、粪便常规等检查可排查器质性疾病，反复腹胀、腹泻、便秘经饮食及生活习惯调整后无改善，也需及时就诊，明确病因后针对性治疗。

4. 日常肠道养护的关键要点

4.1 定期进行肠道体检。40岁以上人群每5年做1次肠镜检查，肠道疾病家族史、慢性肠炎等高危人群需缩短检查周期。每年开展1次粪便常规+隐血试验，及早发现潜在肠道问题。

4.2 拒绝盲目用药。腹泻、便秘时，切勿自行滥用止泻药、泻药。这类药物可能掩盖病情，破坏肠道菌群平衡，加重肠道功能紊乱，需在医生指导下合理用药。

4.3 长期坚持养护。肠道健康养护不可一蹴而就，需长期坚持健康饮食、规律作息与适度运动。规避暴饮暴食、过度节食等极端行为，帮助肠道形成稳定生理节律，增强自身调节能力。

结语：肠道每一次“闹脾气”，都是身体发出的健康预警。它不及心脏、大脑受关注，却默默维系全身健康。读懂肠道求救信号，采取科学干预养护措施，缓解当下不适，规避长期健康风险。重视肠道健康，读懂身体语言，让肠道远离“小脾气”，守护全身健康与活力。

精液检查,男性备孕第一步

马国燕 邢台市中心医院

很多夫妻备孕时，都会下意识把重点放在女方身上，抽血、B超、排卵监测一样不落，却常常忽略了男性检查。其实，怀孕是夫妻双方的事，不孕不育中，男方因素占比接近50%。而精液检查，就是男性备孕最基础、最关键的第一步，也是性价比最高的生育评估方式。

精液检查，通俗来说就是给精子做一次全面“体检”。它主要通过分析精液量、液化时间、精子数量、活力、形态等多项指标，判断男性生育能力是否正常，有没有少精、弱精、畸形精子、无精等问题。很多人觉得“身体没有不舒服、性功能正常，就代表生育没问题”，这是非常普遍的误区。精子质量好不好，和身体壮不壮、有没有不适没有直接关系，不少平时看起来健康强壮的男性，精子质量却可能不达标。

在备孕流程里，精液检查应该放在最前面。原因很简单：它无创、方便、快捷、费用低。相比女性复杂的检查项目，男性只需要通过自行取精，就能完成样本采集，短时间内就能拿到结果。先做精液检查，快速排除男方问题，如果男方指标正常，再重点排查女方原因，可以少走很多弯路，节省时间、金钱和精力，也能减少夫妻之间的焦虑和互相埋怨。

精液检查能发现哪些常见问题？临床上最常见的就是少精子症、弱精子症、畸形精子症。少精是精子数量不足，弱精是精子活力差，游不到输卵管与卵子相遇，畸形精子则可能影响受精和胚胎质量。这些问题单靠肉眼完全无法判断，只有通过专业的实验室分析才能发现。还有部分男性存在精液不液化、无精子症等

情况，这些都是导致不孕的重要原因，早期发现才能尽早干预。

除了判断能不能怀孕，精液检查还有更重要的意义。很多精子异常，背后可能和生殖系统炎症、精索静脉曲张、激素水平异常、染色体问题等有关。及时发现异常，不仅是为了备孕，也是对男性自身健康的一次筛查。一些看似不影响生活的小问题，长期忽视可能会加重，甚至影响生殖健康。

做精液检查也有不少注意事项，这直接关系到检测结果是否准确。检查前需要禁欲2~7天，时间太短精子数量不足，太长精子活力下降；检查前要保证充足睡眠，避免熬夜、酗酒、抽烟、剧烈运动和蒸桑拿，高温和不良生活习惯都会暂时损伤精子；取精过程要完整收集精液，不要遗漏，否则会影响结果判读。如果第一次结果异常，也不用过度紧张，医生通常会建议间隔1~3周复查，多次结果综合判断才更可靠。

现代社会，男性精子质量受环境、压力、生活习惯影响明显下降。熬夜、久坐、长期玩手机、精神焦虑、饮食不规律，都在悄悄伤害精子。很多夫妻备孕失败，根源就在男方。与其盲目备孕、反复失望，不如先做一次简单的精液检查，把最基础的问题弄清楚。备孕从来不是一个人的事，男性主动做精液检查，是对家庭负责，也是对伴侣的体谅。一次小小的检查，就能排除大半生育隐患。科学备孕，从重视精液检查开始，夫妻同心，才能更顺利、更快速地迎接健康宝宝的到来。

饮食温度与时间的危险献礼

杨凡 重庆市巴南区第二人民医院

一杯滚烫的热茶，一碗冒着热气的浓汤，这些温暖的食物似乎能驱散寒意，抚慰心灵。我们习惯了“趁热吃”的饮食文化，认为这是对美食的尊重，对生活的热爱。殊不知，这份来自温度的“关怀”正在悄无声息地伤害着我们的食道。每一次吞咽滚烫食物的瞬间，都在为食道癌这个隐秘的敌人铺设道路。温度与时间，这两个看似无害的因素，正以一种我们意想不到的方式，向我们的身体献上一份危险的“礼物”。

1. 高温对食道黏膜的反复损伤

食道内壁覆盖着一层娇嫩的黏膜组织，这层薄薄的保护屏障只能承受适宜的温度范围。当超过六十五度的液体或食物进入口腔，舌头会本能地感到烫，这是身体发出的警告信号。许多人会选择快速吞咽以避免口腔的不适，这个看似聪明的举动，实际上让食道承受了更直接的伤害。食道黏膜没有味觉神经，无法像舌头那样及时发出疼痛信号，它只能默默承受着高温的灼烧。

每一次高温接触都会造成黏膜细胞的损伤，表层细胞会出现变性、坏死。身体启动修复机制，新的细胞快速增殖来填补损伤区域。可当高温刺激频繁发生时，修复过程来不及完成就迎头来下一次损伤，黏膜就陷入了“损伤-修复-再损伤-再修复”的恶性循环。在这个反复的过程中，细胞分裂加速，DNA复制的次数增多，出错的概率也随之上升。某些细胞在这种压力下发生了基因突变，它们不再遵循正常的生长规律，开始了失控的增殖之路。持续的高温刺激让炎症细胞聚集，释放各种促炎因子，这种慢性炎症状态为癌细胞的生长提供了肥沃的土壤，让那些已经发生突变的细胞更容易存活下来，逐渐形成癌前病变，最终发展成为食道癌。

2. 时间累积下的癌变进程

食道癌的形成不是一朝一夕的事，它需要时间的沉淀和积累。从第一次吞下滚烫食物到癌细胞真正出现，这个过程可能跨越十年、二十年甚至更长的时间。正是这漫长的潜伏期让人放松了警惕，让“趁热吃”的习惯得以年复一年地延续。每天三餐，每餐一杯热饮，看似微不足道的习惯，在时间的放大镜下变成了数万次的黏膜损伤。

在最初的几年里，食道黏膜尚能勉强维持正常状态，修复速度勉强跟得上损伤速度。随着时间推移，黏膜的修复能力逐渐下降，损伤的痕迹开始累积。食道壁变得僵硬，黏膜表面出现粗糙的改变，这些都是癌前病变的早期信号。不幸的是，这个阶段几乎没有明显的症状，患者感觉不到任何异常，饮食习惯依然。当癌变真正开始时，那些经历了多次突变的细胞已经完全摆脱了正常的生长约束。它们快速分裂，形成肿块，侵入食道壁的深层组织。患者开始感到吞咽困难，起初只是偶尔感觉食物下咽时有些梗阻感，渐渐地，连流质食物都难以通过。体重下降，胸骨后疼痛，这些症状的出现往往意味着疾病已经进入了中晚期。

3. 食道的温柔保护之道

保护食道其实并不复杂，关键在于改变那些看似寻常的饮食习惯。让食物和饮品冷却到适宜的温度再入口，这个简单的动作就能极大地降低患食道癌的风险。用嘴唇轻触杯沿或食物边缘，感受一下温度，如果感觉烫，就再等一等。这几分钟的等待，换来的是食道黏膜免于一次灼伤，积累起来就是数万次的伤害避免。

改变“趁热吃”的观念需要勇气，它挑战着根深蒂固的饮食文化。温热的食物依然美味，依然能带来满足感，只是少了那份烫口的刺激。慢慢咀嚼，细细品味，让食物的温度在口腔中稍作停留再吞咽，这个过程不仅保护了食道，也让我们更充分地享受食物本身的味道。定期的体检能够及早发现食道的异常改变。内镜检查可以清晰地看到食道黏膜的状态，发现那些肉眼难以察觉的早期病变。对于长期有饮用热饮习惯的人来说，定期检查是对自己健康负责的表现。

食道是连接口腔与胃部的重要通道，它默默工作，从不喊疼，却最容易被我们忽视。温度与时间联手送来的这份“危险献礼”，我们完全有能力拒绝。从今天开始，从下一杯茶、下一碗汤开始，让它们温柔一些，给食道多一些关爱，给自己的未来多一份保障。

如何管理糖尿病合并血液透析患者？

喻秀蓉 秀山土家族苗族自治县龙池镇中心卫生院

糖尿病合并血液透析患者，是同时面临血糖代谢紊乱和肾功能衰竭的特殊群体，饮食、用药、透析配合等方面的管理要求更高，科学的综合管理不仅能稳定血糖、减少透析并发症，还能有效提升生活质量。以下从饮食、用药、透析护理、日常监测和生活习惯五个方面，用通俗的语言讲解核心管理要点，兼顾实用性和可操作性。

饮食管理是这类患者的核心，核心原则是控糖、限磷、低钾、优质低蛋白、控水，五者缺一不可。控糖方面，要避免精制糖、蜜饯、含糖饮料等精制甜食，用燕麦、荞麦等粗粮替代部分精米白面，吃水果选柚子、草莓等低升糖品种，且在两餐之间少量吃，避免血糖骤升。限磷低钾是为了保护心血管，远离动物内脏、坚果、加工肉类等高磷食物，香蕉、橙子、菠菜等高钾果蔬要少吃，蔬菜可提前焯水再烹饪，减少钾含量。优质低蛋白饮食需选择鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白，避免植物蛋白加重肾脏负担，摄入量需遵医嘱，既满足身体需求，又不增加透析压力。控水则要严格控制饮水量，包括汤、粥、水果中的水分。每天体重增长不宜超过1公斤，避免透析时血压波动过大。

用药管理的关键是遵医用药，绝不擅自调整。糖尿病合并血液透析患者，肾功能受损后，口服降糖药易在体内蓄积，多数情况下需改用胰岛素控制血糖，胰岛素的种类、剂量需由医生根据血糖、透析方案制定，患者要按时注射，不可随意加量、减量或停药。透析前后血糖波动较大，要避免因担心低血糖而盲目加餐，若出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状，可及时补充少量饼干、糖水，症状缓解后及时告知医生调整用药。同时，患者若合并高血压、高血脂等并发症，降压、降脂药也需在医生指导下使用，避免使用肾毒性药物。

透析期间的护理配合直接影响透析效果，重点做好三点。一是规律透析，严格按照医生制定的透析时间、频率前往医院，不可因感觉身体无不适而擅自缺席，透析不规律易导致毒素蓄积、血糖波动，加重心、肾负担。二是保护透析通路，动静脉内瘘是患者的“生命线”，日常要避免内瘘侧手臂提重物、测血压、输液，保持局部皮肤清洁，透析后按压穿刺点力度适中，避免出血或血栓形成，若发现内瘘部位红肿、疼痛、搏动减弱，需及时就医。三是透析中密切监测，透析过程中若出现头晕、恶心、血压异常等情况，及时告知医护人员，以便及时处理。

日常管理要做到血糖、体重、血压常态化，建议在家自备血糖仪、体重秤、血压计，每天监测空腹血糖、三餐后2小时血糖，每周监测2-3次血压，每天固定时间称体重，将监测结果记录下来，复诊时带给医生，为调整透析方案、用药剂量提供依据。血糖控制目标无需过于严格，一般空腹血糖控制在7.0-10.0mmol/L即可，避免因追求严格控糖而频繁发生低血糖，低血糖对心、脑的损伤远大于轻度高血糖。

生活作息的调整是长期管理的基础，做到运动适度、规律作息、情绪平稳。运动方面，选择散步、太极拳等温和的运动方式，每次20-30分钟，每周3-4次，避免剧烈运动，透析当天可减少运动量，运动时随身携带糖果，防止低血糖。作息上，保证每天7-8小时睡眠，避免熬夜，熬夜会导致血糖、血压波动，降低身体抵抗力。情绪上，保持平和心态，避免焦虑、烦躁，糖尿病合并血液透析是长期慢性疾病，过度焦虑会影响内心稳定，加重血糖紊乱，家属也要给予患者足够的关心和支持，帮助其树立康复信心。

总之，糖尿病合并血液透析患者的管理是一项系统工程，饮食、用药、透析、监测、生活习惯环环相扣，核心是“遵医嘱、重细节、长期坚持”。患者要主动学习相关知识，积极配合医生和医护人员，家属要做好监督和配合，才能有效稳定病情，减少并发症，提升生活质量。