

## 重症监护：那些你不知道的生命支持技术

魏川 重庆市垫江县人民医院

在医院的重症监护室（ICU），每天都在上演生命的守护之战。这里汇聚着最先进的医疗设备，也藏着许多普通人从未听说过的生命支持技术，它们就像“隐形的生命卫士”，在患者生命垂危时，替代或辅助受损的器官功能，为治疗争取时间、守住生命线。今天，我们就来科普这些“救命技术”，揭开重症监护的神秘面纱，读懂它们如何为生命续航。

### 最常见的“呼吸守护者”：机械通气技术

当患者因重症肺炎、呼吸衰竭等疾病，无法自主完成呼吸时，机械通气技术就是最关键的“救命稻草”。它通过呼吸机，将氧气精准送入患者肺部，排出体内二氧化碳，替代或辅助肺的呼吸功能，让疲惫的肺部得到休息和修复。

很多人误以为呼吸机是“强制呼吸”，其实它更像是“温柔的辅助者”。医生会根据患者的病情，调节呼吸机的压力、氧浓度和呼吸频率，贴合患者的呼吸节奏，避免对肺部造成损伤。无论是新冠重症患者的呼吸辅助，还是术后危重症患者的呼吸辅助，机械通气都是ICU中最常用、最核心的生命支持技术之一，默默守护着患者的呼吸防线。

### 为心脏“泵血”的“人工心脏”：ECMO技术

ECMO，全称体外膜肺氧合技术，被誉为“终极生命支持技术”，主要用于心肺功能严重衰竭的患者，相当于一台“人工心肺机”，能暂时替代心脏和肺的功能，让患者的心肺得到充分休息，为病因治疗争取宝贵时间。

它的工作原理很简单：通过导管将患者体内的血液引出，经过体外的膜肺进行氧合，排出二氧化碳，再通过另一根导管将含氧血送回患者体内，维持全身的血液供应和氧气需求。在严重心机炎、肺栓塞、新冠危重症等极端情况下，ECMO能打破生命极限，为患者撑起“生命桥梁”，等待心肺功能的恢复或器官移植的机会。

### 守护肾脏功能的“净化卫士”：CRRT技术

重症患者常因感染、休克等原因，出现急性肾损伤，无法正常排出体内的毒素和多余水分，此时CRRT技术就会发挥作用。CRRT，全称连续性肾脏替代治疗，相当于一台“移动的人工肾脏”，能24小时持续为患者进行血液净化，温和、精准地清除体内毒素和多余液体。

与普通的血液透析不同，CRRT更温和、更适合危重患者，它能稳定患者的血压和体内环境，避免因毒素堆积导致病情恶化。无论是急性肾损伤，还是严重感染引发的全身炎症反应，CRRT都能有效净化血液、保护肾脏，为患者的康复保驾护航。

### 其他“隐形守护者”：小众却关键的支持技术

除了上述三种核心技术，ICU还有许多小众却至关重要的生命支持技术。比如营养支持技术，通过鼻饲、静脉输注等方式，为无法正常进食的重症患者提供营养，维持身体机能，为康复提供能量；还有血管活性药物支持，通过精准输注药物，调节患者的血压和心率，维持全身血液循环稳定。

另外，颅内压监测技术，能实时监测重症脑损伤患者的颅内压力，避免因颅内压过高损伤脑组织；体温管理技术，通过降温或升温设备，维持患者的正常体温，辅助治疗严重感染、脑损伤等疾病，这些技术共同构成了ICU的生命守护网络。

### 结语：生命支持，是守护也是希望

这些看似复杂的生命支持技术，本质上都是为了替代或辅助患者受损的器官功能，为治疗争取时间、创造条件。它们不是“万能的”，却能在生命垂危时，为患者守住最后一道防线，给患者和家属带来希望。

重症监护室的每一项技术、每一次操作，都凝聚着医护人员的专业与坚守。了解这些生命支持技术，不仅能让我们读懂ICU的守护之力，更能让我们敬畏生命、珍惜健康——每一次生命的逆袭，都离不开这些“隐形卫士”的默默守护，也离不开医护人员的全力以赴。

## 三、中医养护：温通气血，濡养筋脉

基于中医筋伤理论的养护之道，重点在于“温通气血、濡养筋脉”。其一，日常可做温和的养生功法，如八段锦中的“双手攀足固肾腰”“攒拳怒目增气力”，通过舒缓的动作拉伸膝盖周围筋络，促进气血循环；也可每日散步15—20分钟，温和刺激筋脉，增强其韧性。其二，中医外治法养护效果显著。受凉易导致筋脉收缩瘀阻，日常可佩戴棉质护膝保暖，尤其秋冬季；每晚用40℃左右的温水泡脚时，可加入艾叶、生姜煮水，通过温热刺激足底涌泉穴，间接温通膝部气血；若出现轻微酸痛，可涂抹红花油、活络油后轻轻按摩，促进瘀滞消散。其三，饮食调理需兼顾“补气血、强筋骨”。中医认为“肝主筋、肾主骨”，可适量食用猪肝、枸杞、山药、核桃等食材，搭配红枣、当归煮水饮用，补充气血、滋养肝肾，为筋脉提供充足濡养。

### 四、警惕信号与就医提示

需特别注意的是，如果在日常生活中出现膝盖持续性的疼痛、肿胀感，或者在活动时明显感觉到关节活动范围受限，甚至在上下楼梯过程中膝盖部位发出“弹响”声并伴随明显痛感，或者早晨起床后关节僵硬持续时间超过一小时，这些症状往往是筋伤进一步加重或关节发生退行性变化的早期信号。一旦出现此类情况，务必引起重视，建议及早就医，可借助中医的多种调理方式，例如针灸疏通经络、艾灸温通气血、推拿松解粘连、中药熏洗活血化瘀等，及时干预，以防病情延误加重。此外，对于中老年人或有膝盖损伤史的人群，应减少深蹲、跳跃等高强度动作，必要时在医生指导下进行针对性的筋脉拉伸训练，强化膝盖周围肌肉力量，增强关节稳定性。

总之，从中医筋伤理论来看，膝盖养护的核心在于“顺筋性、通气血”，通过科学使用规避劳损，借助日常养护濡养筋脉，才能让膝盖始终保持灵活健康，为生活与运动保驾护航。

## 从中医筋伤理论谈膝盖的科学使用与养护之道

谭希 重庆市垫江县澄溪镇卫生院

膝盖作为人体承重与运动的核心关节，被中医称为“膝之机关”，其健康状态与“筋”的状态密切相关。中医筋伤理论认为，“筋主束骨而利机关”，膝盖周围的肌腱、韧带、筋膜等“筋”性组织，是维持关节稳定、保障运动功能的关键。现代人因久坐久站、运动不当等习惯，常出现膝盖酸痛、僵硬等问题，本质上多为“筋伤”所致。从中医筋伤理论出发，掌握膝盖的科学使用与养护方法，能有效减少筋伤发生，守护关节健康。

### 一、中医筋伤理论：揭开膝盖不适的核心成因

中医对膝盖筋伤的认识，核心在于“气血濡养”与“筋脉通畅”。膝盖周围筋络密布，气血需持续濡养筋性组织，才能维持其弹性与韧性。若气血运行不畅，筋得不到充分滋养，就会出现“筋急”“筋疲”，表现为膝盖僵硬、活动受限；若外力损伤或长期劳损，还会导致“筋脉瘀阻”，引发疼痛、肿胀，甚至影响行走。常见的膝关节炎问题，如滑膜炎、韧带损伤、退行性关节炎等，在中医范畴均属于“筋伤”的延伸，与筋的濡养不足、劳损瘀阻密切相关。值得注意的是，中医强调“膝为筋之府”，膝盖的衰老往往先从筋的退行性变开始，因此养护膝盖的关键在于早干预、常滋养。

### 二、科学用膝：规避筋伤的基础准则

科学使用膝盖，是预防筋伤的基础，核心在于“避劳损、顺筋脉”。首先要避免长期保持单一姿势，久坐时膝盖处于屈曲状态，周围筋络持续紧张，易导致气血瘀滞。建议每30分钟起身活动，做膝关节屈伸、踮脚等动作，放松筋腱。其次，运动需“循序渐进、量力而行”。中医强调“筋不可过度牵拉”，运动前未热身、突然高强度运动，易导致筋脉拉伤；运动后未放松，会使筋性组织紧张僵硬。建议运动前花5—10分钟活动膝盖，运动后通过按摩、拉伸放松周围肌肉筋膜。此外，需规避不当发力，上下楼梯、爬坡时，膝盖承受压力是平地的3—5倍，应保持身体挺直，借助扶手分担力量，避免膝盖内扣、过度弯曲；搬重物时需弯曲髋关节而非膝关节，减少膝盖承重压力。

## 肿瘤标志物升高，就一定是得了癌症吗？

卓正平 彭水苗族土家族自治县人民医院

拿到体检报告，看到“肿瘤标志物”后面的向上箭头，很多人都会瞬间慌了神，心里直打鼓：是不是得了癌症？其实肿瘤标志物升高≠癌症，这是很多人都有的体检误区。今天就用大白话讲清楚肿瘤标志物的那些事，帮大家摆脱不必要的焦虑，科学看待这个体检指标。

首先要搞懂，到底什么是肿瘤标志物？简单来说，它就是身体里一些物质的“数值参考”，这些物质可能由肿瘤细胞产生，也可能是身体遇到肿瘤时，免疫系统做出反应后分泌的。临床常用的有甲胎蛋白AFP、癌胚抗原CEA、糖类抗原CA199、CA125等，它们就像身体里的“预警信号”，医生会通过其数值变化，辅助判断身体是否存在肿瘤风险，但它只是辅助检查指标，不是癌症的“诊断金标准”。

最关键的问题来了，肿瘤标志物升高，为啥不一定是癌？原因其实有很多，除了恶性肿瘤，很多良性情况也会让它暂时升高，这在医学上叫“假阳性”。比如炎症感染，肺炎、胆囊炎、胰腺炎等急性炎症发作时，身体的免疫细胞活跃，会让CEA、CA199等指标轻度上升；再比如身体有慢性疾病，肝硬化、糖尿病、类风湿关节炎等，长期的身体异常状态也会让肿瘤标志物出现波动。

还有一些生理和生活因素也会影响数值，怀孕女性的CA125可能会升高，刚做完手术、受过外伤的人，身体处于修复阶段，相关指标也可能暂时偏高；甚至长期熬夜、过度劳累、吸烟喝酒，也可能让肿瘤标志物出现程度异常。这些情况导致的升高，大多是一过性的，等身体恢复、诱因消除后，再去复查，数值往往会恢复正常。

那是不是肿瘤标志物正常，就一定没得癌？答案也是肯定

的。有些癌症患者，肿瘤标志物的数值可能一直处于正常范围，这就是“假阴性”。比如部分早期肺癌、胃癌患者，肿瘤细胞还处于早期阶段，分泌的标志物数量极少，检测可能无法发现；还有些肿瘤本身不分泌相关标志物，自然也不会让指标升高。所以肿瘤标志物正常，不能完全排除癌症风险，还需要结合其他检查综合判断。

既然如此，体检发现肿瘤标志物升高，我们该怎么做？首先别慌，先看升高的幅度：如果只是轻度升高，比如数值在参考值的1—2倍之间，且没有其他不适症状，大概率是良性原因导致的，遵医嘱隔1—3个月复查即可；如果数值大幅升高，超过参考值的3倍以上，或者持续升高，一次比一次高，就需要高度重视，及时找医生进一步检查。

其次，要结合自身情况和其他检查，告诉医生自己的身体状况，比如有没有炎症、慢性病，近期有没有手术、外伤，生活习惯怎么样，还有就是您是否属于癌症高危人群（如有癌症家族史、长期吸烟酗酒、患有慢性乙肝/萎缩性胃炎等），医生会根据情况，安排超声、CT、胃镜、肠镜等影像学检查，或病理活检，而病理活检才是诊断癌症的“金标准”，只有找到肿瘤细胞，才能确诊癌症。

最后要提醒大家，肿瘤标志物的核心价值，不在于单独看一次的结果，而在于动态监测和综合判断，它的作用是辅助筛查、监测癌症治疗效果和复发情况，而不是单独用来诊断癌症。

看完这些，相信大家再看到肿瘤标志物的箭头，就不会盲目恐慌了。体检的意义，是早发现、早干预，而不是因一个指标过度焦虑。科学看待体检结果，有异常及时咨询医生，遵医嘱检查和复查，才是对自己身体最负责的做法。

## 中医情志调护：好心情养出好身体

余莉蓉 重庆市忠县人民医院

中医认为，“情志为病，必由心生”，情绪不仅是心理活动的体现，更是影响身体健康的关键因素。不同于现代医学侧重生理治疗，中医将情志与脏腑紧密相连，强调“心主神明”“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，不良情绪会郁结气血、损伤脏腑，而好心情能调和气血、滋养脏腑，从根源上增强体质。今天就为大家科普中医情志调护的核心知识，分享简单易操作的方法，教大家用好心情养出好身体。

### 先懂原理：情志与脏腑，一喜一怒皆伤体

中医里的“情志”，指的是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪，合称“七情”，每种情绪都对应着相应的脏腑，直接影响脏腑功能。怒则气上，长期易怒或暴怒，会损伤肝脏，导致肝气郁结，引发头痛、失眠、胸闷、消化不良等问题；喜则气缓，过度狂喜会耗伤心气，出现心慌、乏力、失眠等症状；思则气结，长期思虑过度、多愁善感，会损伤脾胃，导致食欲下降、腹胀、乏力；悲则气消，过度悲伤会耗伤肺气，引发咳嗽、气短、乏力；恐则气下，过度恐惧会损伤肾脏，出现腰膝酸软、头晕耳鸣等问题。

很多人不知道，长期的负面情绪，还是很多慢性疾病的“隐形诱因”。比如长期焦虑、抑郁，会导致免疫力下降，容易感冒、生病；长期易怒，可能诱发高血压、乳腺增生等疾病。而平和、舒畅的情绪，能让气血通畅、脏腑调和，相当于给身体“充电”，减少疾病侵袭。

### 实操方法：日常情志调护，简单易坚持

中医情志调护的核心，不是压抑情绪，而是“疏解为主、调和为要”，让情绪自然流露、合理释放，同时通过简单方法，调节脏腑功能，实现身心同养，普通人日常就能轻松践行。

1.疏肝解郁，化解易怒与焦虑。肝气郁结是现代最常见的情志问题，多由压力大、易怒、思虑过多导致。日常可多吃疏肝理气的食物，如陈皮、玫瑰花、薄荷、芹菜等，用玫瑰花泡水代茶饮，能有效缓解肝郁气滞，改善胸闷、烦躁。同时，多做舒展类运动，如拉伸、太极拳、散步等，促进肝气流通，避免久坐不动。情绪上来时，可通过深呼吸、倾诉、听舒缓音乐等方式疏解，不要憋在心里。

2.养心安神，缓解失眠与心慌。长期熬夜、过度狂喜或焦虑，都会损伤心气，导致心慌、失眠、多梦。日常要规律作息，避免熬夜，每晚11点前入睡，保证充足睡眠，滋养心气。饮食上，可多吃养心安神的食物，如桂圆、莲子、百合、小米等，睡前喝一杯温牛奶或百合莲子粥，有助于安神助眠。同时，减少过度兴奋的活动，睡前避免看手机、玩游戏，可通过泡脚、听轻音乐等方式放松身心，平复情绪。

3.健脾祛湿，改善思虑过度。长期思虑过多、多愁善感，会损伤脾胃，导致食欲差、腹胀、乏力。日常要学会“放下”，不要过度纠结琐事，可通过培养兴趣爱好，如养花、练字、读书等，转移注意力，缓解思虑。饮食上，多吃健脾养胃的食物，如山药、薏米、南瓜、红枣等，少吃生冷、油腻食物，避免加重脾胃负担。饭后适当散步，促进脾胃运化，也能缓解思虑带来的不适。

4.调畅肺气，缓解悲伤与抑郁。过度悲伤、抑郁，会耗伤肺气，导致气短、咳嗽、乏力。日常可多到户外呼吸新鲜空气，做深呼吸练习，吸入清气、排出浊气，滋养肺气。饮食上，多吃润肺生津的食物，如梨、银耳、蜂蜜等，缓解肺气不足的症状。同时，多与家人、朋友沟通，释放负面情绪，避免独处时陷入悲伤，也可通过运动、旅游等方式，调节心情、开阔心胸。

### 情志调护关键：平和适度，身心同养

中医情志调护，核心是“平和”二字，不是没有情绪，而是不被情绪左右。喜怒哀乐本是人之常情，关键在于适度释放、及时疏解，避免长期沉溺于负面情绪中。

此外，情志调护还要结合日常起居、饮食，规律作息、均衡饮食、适度运动，才能实现身心同养。记住，好心情是最好的“养生药”，无需花费太多时间和精力，只要学会调节情绪、顺应本心，就能调和脏腑、增强体质，养出好身体、活出好状态。

## 护理质控：提升护理质量的关键密码

肖艳 神农架林区妇幼保健院

在医疗体系中，护理工作如同精密仪器中的关键齿轮，默默而高效地运转，为患者的康复提供不可或缺的支持。而护理质控，就是这一关键齿轮保持精准运转的核心保障，是提升护理质量的关键密码。它不仅关乎患者的治疗体验与康复进程，更是衡量医院综合医疗水平的重要指标。

### 一、护理质控的内涵与架构

护理质控，即护理质量控制，是指按照护理质量标准，对护理工作的各个环节进行监测、评估、分析，并采取针对性措施加以改进，以确保护理质量达到预期目标的过程。它构建于严谨的架构之上，涵盖护理管理质控、护理技术操作质控、护理文书书写质控以及临床护理服务质控等多个维度。

护理管理质控如同领航员，把控护理工作的宏观方向，确保人员配置合理、规章制度完善且执行有力。护理技术操作质控则像严格的工艺师，对每一项护理操作的规范性与准确性进行把关，从打针输液到复杂的专科护理技术，都要求精准无误。护理文书书写质控犹如细致的记录员，保证护理记录及时、准确、完整，为医疗过程提供可靠的文字依据。临床护理服务质控好似贴心的管家，关注患者从入院到出院整个过程的身心体验，力求提供优质、全面的护理服务。

### 二、护理质控如何提升护理质量

保障患者安全：护理质控通过严格规范护理操作流程，最大程度降低护理差错与事故的发生概率。例如，在给药环节，严格的“三查七对”制度（操作前查、操作中查、操作后查；对床号、姓名、药名、浓度、剂量、用法、时间）是护理质控的重要内容。通过反复核查，确保患者得到准确的药物治疗，避免因用药错误对患者造成伤害，从而为患者的安全增添坚实保障。

提高护理技术水平：持续的质量监控与反馈机制促使护理人员不断提升自身专业技能。定期开展护理技术培训与考核，是护理质控提升护理技术水平的重要手段。比如在心肺复苏技能培训中，通过模拟真实场景进行反复训练和严格考核，使护理人员熟练掌握这一关键急救技术，在面对紧急情况时能够迅速、有效地实施抢救，为患者的生命争取更多生机。

增强护理文书规范性：规范、准确的护理文书不仅是患者诊疗过程的重要记录，更是医护人员之间沟通协作的桥梁。护理质控要求护理人员及时、客观、准确地记录患者病情变化及护理措施。以体温单、护理记录单为例，详细记录患者的生命体征、症状表现及护理干预，为医生调整治疗方案提供可靠依据，确保护理工作的连续性与准确性。

优化护理服务体验：临床护理服务质控以患者为中心，关注护理服务的细节与整体质量。通过收集患者及家属的反馈意见，不断优化护理服务流程。

### 三、护理质控面临的挑战与应对策略

挑战：随着医疗技术的飞速发展，患者需求的日益多样化，护理质控面临诸多挑战。一方面，新的护理技术与理念不断涌现，要求护理质控标准与时俱进；另一方面，护理人员的专业水平与工作负荷存在差异，如何确保全体护理人员达到统一的高质量标准，是质控工作的难点。此外，患者个体差异大，病情复杂多变，也给护理质控带来了更高的要求。

应对策略：为应对这些挑战，首先要建立动态的护理质控标准体系，及时更新完善标准，使其与最新的护理技术和理念相契合。加强护理人员培训与教育，通过开展多样化的培训活动，如学术讲座、案例分析、模拟演练等，提升护理人员的专业素养与质控意识。同时，引入信息化管理手段，利用大数据分析患者护理需求与护理质量数据，为质控决策提供科学依据，实现精准化、智能化的护理质控。

护理质控是提升护理质量的关键密码，它贯穿于护理工作的每一个环节，是保障患者安全、提升护理服务品质的核心力量。通过不断优化护理质控体系，应对各种挑战，我们能够解锁更高质量的护理服务，为患者的健康与幸福奠定坚实基础。在未来，随着医疗行业的持续发展，护理质控将不断创新与完善，在提升护理质量的征程中发挥更为关键的作用。