

警惕急性呼吸衰竭

# 读懂身体的“呼吸警报”

呼吸是维持生命最基本的生理活动,可当肺部突然“罢工”,无法完成正常的氧气吸入与二氧化碳排出时,就会引发急性呼吸衰竭。这是一种突发的危重急症,并非独立疾病,而是多种疾病导致的呼吸功能崩溃状态,若抢救不及时,短短数小时内就可能危及生命,读懂它的信号、知晓应对方法至关重要。

急性呼吸衰竭的发病根源,在于肺的通气或换气功能出现严重障碍。换气功能障碍多由重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺栓塞、重度哮喘等引发,导致氧气无法顺利进入血液。通气功能障碍则常见于慢性阻塞性肺疾病急性加重、胸廓外伤、中枢神经病变(脑卒中、脑外伤)等,使身体无法有效排出二氧化碳。此外,严重感染、心脏衰竭、药物中毒等,也可能诱发这一急症,尤其多见于有基

础肺病、免疫力低下人群。

身体出现这些信号,需高度警惕急性呼吸衰竭:最典型的是呼吸困难,表现为呼吸急促、浅快,即便安静休息也喘不上气,说话断断续续,甚至只能坐着呼吸,躺下就憋醒。同时会出现缺氧表现,口唇、指甲床发青发紫,心跳莫名加快,全身大汗淋漓。随着缺氧和二氧化碳潴留的加重,患者可能会出现精神症状,例如烦躁不安、神志恍惚、嗜睡等,严重时可能会直接昏迷。这些症状并非循序渐进,往往短时间内快速加重,一旦出现,绝不能拖延。

临床上,急性呼吸衰竭主要分为两型,治疗方向截然不同。I型为单纯缺氧型,血氧分压低于60mmHg,二氧化碳水平正常,多见于肺部感染、肺水肿等,治疗以及及时补充氧气为主。II型为

缺氧伴二氧化碳潴留型,不仅血氧分压低,二氧化碳分压超过50mmHg,常见于慢阻肺急性发作,此时不能盲目高浓度吸氧,否则会抑制呼吸,需通过无创或有创呼吸机辅助通气,帮助排出二氧化碳。

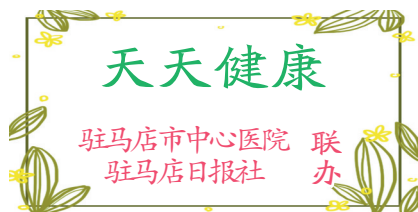
急性呼吸衰竭的救治,关键在“快”。家庭急救时,首先让患者保持半坐卧位,解开衣领保持呼吸道通畅,有条件时立即吸氧,同时立刻拨打急救电话。医院救治中,会先通过血气分析明确分型,快速采取氧疗、呼吸机辅助通气等措施稳定生命体征,再针对性治疗原发病,比如抗感染、平喘、纠正心衰等。只要干预及时,多数患者的呼吸功能可逐步恢复,脱离生命危险。

预防急性呼吸衰竭,重点在于管控基础疾病。有慢阻肺、哮喘等疾病的人

群,需遵医嘱规律用药,避免擅自停药。流感季、换季时做好防护,接种流感和肺炎疫苗,预防肺部感染。老年人、体弱人群出现感冒、咳嗽加重时,及时就医,避免小病拖成重症。

呼吸顺畅是生命健康的底线,急性呼吸衰竭虽凶险,但早识别、早急救、早治疗,就能牢牢守住生命防线。日常多留意身体的呼吸信号,远离诱发因素,才能让每一次呼吸都平稳无忧。

(呼吸重症医学科 王锦)



## 高甜水果怎么吃不伤身

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康陷阱。专家提示,部分水果食用不当会伤身。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽菡建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好

量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹性寒,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分高、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病患者尽量忌口。”夏羽菡提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热度的热带水果,建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日陆续

上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽菡提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放时间尽量不要超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

(新华社银川5月6日电)

## 安第斯病毒 可人际传播的 汉坦病毒“家族”成员

新华社记者 张晓茹

近日,一艘在大西洋航行的邮轮“洪迪厄斯”号上出现汉坦病毒感染,引发国际社会高度关注。南非卫生部确认,其中两名被送往南非就医患者感染的是安第斯病毒。这是目前已知唯一可人际传播的汉坦病毒“家族”成员。

安第斯病毒是什么?汉坦病毒人际传播的风险有多大?该如何防范?

汉坦病毒是一个庞大的病毒“家族”。据世界卫生组织介绍,汉坦病毒主要由啮齿动物携带,人类通常因接触受感染啮齿动物的尿液、粪便或唾液而感染。虽然世界范围内发现了多种汉坦病毒,但目前已知只有有限的汉坦病毒种类会引起人类疾病,严重时可能导致死亡。

分布在美洲的汉坦病毒可引起汉坦病毒肺综合征,主要影响肺部和心脏,其中,该病毒“家族”中的安第斯病毒主要分布在阿根廷和智利,在密切和长期接触者之间引起有限的人际传播,同样可引发汉坦病毒肺综合征。而在欧洲和亚洲发现的汉坦病毒,则可引起肾综合征出血热,主要影响肾脏和血管,目前在上述地区尚未发现人际传播。

南非卫生部长莫措阿莱迪6日确认,南非国家传染病研究所的检测结果显示,在两名涉汉坦病毒疫情的“洪迪厄斯”号邮轮乘客身上,检测出可人际传播的安第斯病毒。据世卫组织介绍,至今有记录的汉坦病毒人际传播仅在该病毒“家族”中的安第斯病毒上观察到,并且这类人际传播并不多见。

专门从事汉坦病毒研究的美国新墨西哥大学副教授史蒂文·布拉德福特说,安第斯病毒确实具有人际传播能力,但通常只会通过密切接触传播,如同床共枕或共享食物。以前从未发生过汉坦病毒的大规模人际传播,目前没有理由担心汉坦病毒疫情会大规模暴发。

(新华社北京5月7日电)

## 莫把红霉素软膏当“万能药”

新华社记者 于也童

5月天气升温,蚊虫开始活跃,湿疹、痘痘等皮肤问题随之出现。社交媒体上,有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发讨论。红霉素软膏几乎家家常备,但它真的是“万能药”吗?

记者梳理发现,社交媒体发布的不少帖子中,红霉素软膏被视为治疗蚊虫叮咬、唇炎、痤疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵告诉记者,红霉素软膏是一种抗生素软膏,主要针对细菌感染,适应证为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

“红霉素软膏是乙类非处方药,这只能说明它不良反应较少,不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用,但它绝不是‘万能药’。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后,为了止痒、消炎选择涂抹红霉素软膏。李涵说,实

际上,若叮咬处仅出现轻微红肿或瘙痒,红霉素软膏并无直接治疗作用。不过,如果因抓挠导致皮肤破损并继发敏感菌感染,使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖,起到抗感染的作用。

“痘痘的学名是痤疮,其成因与激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关,不同类型的痤疮对应的外用措施不同,没有一种抗生素膏是‘万能’的。”李涵说。

红霉素软膏也并不能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师李康寿告诉记者,如果得了唇炎,湿敷护理唇部是基础步骤,可以搭配使用凡士林软膏,而非红霉素软膏。至于“神化”其可以弱化黑眼圈,甚至治疗痔疮,更是无稽之谈。

此外,还有一些家长在社交媒体上说,自家把红霉素软膏用作治疗孩子的尿布皮炎。专家提示,尿布皮炎是一种

常见的婴儿皮肤病,主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。

李康寿说,一些人之所以觉得涂红霉素软膏对皮肤炎症有效,主要归功于红霉素软膏里的辅料凡士林。凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜,锁住水分、隔离刺激,这才是其能够缓解“红屁屁”的真正原因。

红霉素软膏是药物,不是护肤品,更不是“有备无患”的家庭“万金油”。“包括红霉素软膏在内,任何家中常备药都不是万能的,我们要按照药品说明书和医嘱规范、合理用药。滥用抗生素不但起不到正向作用,反而可能引发细菌耐药,导致类似感染再出现时,使用抗生素的效果变差,甚至完全无效。”李涵说,科学就医、合理用药,才能真正做好自己健康的第一责任人。

(新华社沈阳5月3日电)