

感染性休克病人护理要点

◎成都市新都区人民医院 黄 琴

感染性休克也称为脓毒性休克，是微生物因子和机体防御系统相互作用的结果。其是一种紧急情况，需要立即采取医疗干预来稳定患者的生命体征。因此，一旦身边有人出现下述相关症状，应立即送往医院进行紧急救治。

1. 血压下降

在感染性休克中，血压显著下降是常见的症状之一。血压下降反映了心血管系统功能的衰竭，是休克的一个重要标志。患者的收缩压通常低于 90mmHg 或平均动脉压低于 65mmHg，这通常伴随着脉压减小，即收缩压和舒张压之间的差异变小。

2. 心率和呼吸改变

心率增加是身体试图补偿低血压的一种反应，脉搏可能变得细弱，这反映了心脏泵血功能减弱和循环血容量不足。同时，患者还可能出现呼吸急促、呼吸困难的状况。

3. 水肿

当休克影响到肾脏功能时，患者会出现少尿或无尿的情况。这是因为

低血压减少了肾脏的血液供应，影响了正常的滤过和排泄功能。通常，每小时尿量少于 30ml 即提示肾脏灌注不足。这个时候就会出现肢体水肿的表现，同时还会有代谢性酸中毒、电解质紊乱等问题。

4. 肝脏肿大

感染性休克引起肝脏肿大的原因较多，常见于低血容量休克、脓毒症休克、心源性休克等原因导致的失代偿期。此时患者体内有效循环血量减少，组织细胞缺氧，代谢终末产物堆积，肝细胞受损伤而出现弥漫性肿大。肝脏肿大可能还伴有不同程度的黄疸反应，这是肝功能受损的表现。

5. 腹泻

感染性休克时，由于机体免疫反应异常激活，炎症因子会损伤黏膜屏障，包括胃肠黏膜，使其通透性增加，进而引起胃黏膜出血和糜烂，甚至形成溃疡。这可能导致患者出现腹泻症状，同时还可能伴有腹胀、呕吐、进食不畅、消化道出血等现象。腹泻的发生与胃黏膜的损伤以及肠道功能的

紊乱有关。

6. 凝血时间延长

感染性休克会引起凝血功能障碍，包括纤溶活性增强、血小板减少、凝血因子缺乏和弥散性血管内凝血等血液凝固异常。这些变化会导致凝血时间延长，增加出血倾向。当患者出现伤口时，由于凝血功能受损，伤口难以愈合。此外，凝血功能障碍还可能引发全身广泛性出血，甚至导致死亡。

一旦身边有人出现上述相关症状，应立即送往医院进行紧急救治。医护人员会采取措施来稳定患者的生命体征，通常包括液体复苏、抗生素治疗、血管活性药物和支持性护理。

液体复苏的目标是在短时间内（如 3 小时内）通过静脉输液迅速补充血容量，以恢复组织灌注和改善器官功能。常用的液体包括生理盐水、乳酸钠林格注射液等。

抗感染治疗是使用有效的抗生素治疗，以覆盖可能的病原菌。在抗生素使用前，应留取血液或体液标本进行细菌培养和药敏试验，以便后续根据培养结果针对性地选择抗生素。常

用的抗生素包括青霉素类、头孢菌素类、氨基糖苷类等。

如果经过液体复苏后，患者的血压仍然不稳定，需要应用血管活性药物来维持血压。常用的药物包括去甲肾上腺素、多巴胺等。这些药物能够调节血管张力，改善组织灌注。

支持治疗包括呼吸支持、肾脏支持、营养支持等。对于出现呼吸障碍的患者，应给予鼻导管给氧或面罩给氧，必要时进行气管插管和呼吸机辅助呼吸。对于尿量减少的患者，应给予肾功能支持。在循环稳定后，应尽早给予肠内外营养支持。护理人员还应该帮助患者采取中凹卧位，也就是头部抬高 15 度左右，足部抬高 25 度左右，这样会有利于静脉血液回流到心脏，减轻缺氧情况。还要注意定时给患者翻身拍背，翻身时要注意动作轻柔，这样能够有效预防出现肺炎或者是褥疮的情况。

感染性休克的治疗方法多种多样，需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方案。在治疗过程中，应密切监测患者的生命体征和实验室指标，及时调整治疗方案，以提高治疗效果。😊

改善生活方式，阻止胃酸反流

◎富顺县中医医院 张茂妮

食管反流病，也称为胃食管反流病（GERD），是一种常见的胃肠道疾病。其主要特征是胃内容物反流至食管，引发一系列症状，如烧心、反流、胸痛等，严重时还可能影响呼吸系统，导致慢性咳嗽、哮喘等症状。为了有效管理和缓解 GERD，患者除了积极接受治疗，还要调整生活方式。

清淡饮食

患者应避免食用辛辣、油腻、过酸的食物，以及高脂肪、高糖类食物，这些食物容易刺激胃酸分泌，加重反流症状。建议以清淡、易消化的食物为主，如瘦肉、蔬菜、水果等。瘦肉富含优质蛋白质，有助于修复受损的食管黏膜；蔬菜和水果富含维生素和膳食纤维，有助于促进胃肠蠕动，改善消化功能。

患者还应控制饮食量，避免过饱。分餐制有助于减轻胃部负担。

规范用药

患者应在医生指导下使用药物，如抑酸药、促动力药和黏膜保护剂等。这

些药物能够抑制胃酸分泌，有效控制症状。患者需遵医嘱规范用药，避免自行购买药物或随意更改药物剂量和疗程。长期用药者应在医生指导下逐渐减量，避免突然停药导致症状反弹。

调节心态

精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪可能诱发或加重反流症状。患者应保持心情舒畅，避免精神刺激和情绪波动。可以通过听音乐、阅读等方式来放松心情，缓解压力。

家人的理解和支持对患者的心理调节起到重要作用。家属应关注患者的心理状态，及时给予心理疏导和支持，帮助患者建立战胜疾病的信心。

改善睡眠习惯

保持规律的作息時間，避免熬夜，有助于调节身体的生物钟，促进消化系统的正常运作。睡眠时，人体的消化活动减缓。不当的体位或睡前不良习惯，如进食过多、饮酒或吸烟，都可能加剧反流症状。建议将床头抬高约 15 ~ 20 厘

米，利用重力帮助减少胃酸反流入食管的机会。避免在睡前两小时内进食，以免食物刺激胃酸分泌，增加反流的风险。

睡眠不佳的患者可以尝试在睡前进行放松活动，如冥想、深呼吸或温水泡澡，以缓解紧张情绪，改善睡眠质量。

戒烟限酒

烟草中的尼古丁和其他有害物质不仅直接损伤食管黏膜，还会刺激胃酸分泌，削弱食管下括约肌的功能，引起反流。因此，戒烟是改善食管反流症状的关键一步。

过量饮酒会松弛食管下括约肌，加剧胃酸分泌，进一步加剧食管黏膜的损伤。建议食管反流病患者尽量避免饮酒，或严格限制饮酒量，选择低度酒品，并在饮酒时确保充分进食，以减少酒精对胃部的直接刺激。

适量运动

适量运动能够增强体质，有效缓解食管反流症状。建议选择低强度、持续时间较长的有氧运动，如散步、慢跑、

瑜伽等。这些运动形式温和，不会对食管和胃部造成额外压力。避免在饭后立即进行剧烈运动，应在饭后至少等待一小时再进行运动，以确保食物已经充分消化。

保持规律的运动习惯，每周至少进行 150 分钟的中等强度运动，有助于控制体重，减少反流的风险因素。

保持大便通畅

当肠道内积聚过多废物时，会增加腹腔压力，压迫食管下括约肌，使其难以有效闭合。建议增加膳食纤维的摄入，如燕麦、豆类、水果、蔬菜等。这些食物可以增加粪便体积，软化粪便，促进肠道蠕动。保持充足的水分摄入，每天至少喝 8 杯水，有助于软化粪便，预防便秘。

建立规律的排便习惯，每天固定时间尝试排便，也有助于改善便秘症状，减少反流的发生。长期便秘的患者可以在医生指导下使用温和的泻药或肠道调节剂，但应避免依赖，以免产生副作用。😊