

重症患者的疼痛治疗知识科普

沙梦龙

在临床中，重症患者经常会面临着剧烈的疼痛以及焦虑和恐惧等负面情绪，这些情绪不仅会加重患者的身心痛苦，还可能对其治疗效果与康复进程产生不利影响。为此，对重症患者的疼痛进行及时、有效的治疗，是提高其生活质量、促进病情恢复的一个重要手段。很多人对于重症患者的疼痛治疗缺乏正确认知，本文就为大家详细介绍一下重症患者疼痛治疗的相关知识，希望可以帮助到您或亲友更好地理解 and 关注重症患者的疼痛问题，以便积极、勇敢地面对疾病，战胜疾病。

一、关于重症患者疼痛的基础知识

重症患者的疼痛通常与多种疾病和治疗手段相关，其具有复杂性和多样性的特点，疼痛的来源包括但不限于以下方面。

1. 疾病本身导致的疼痛: 重症患者通常都是患有严重的疾病，如癌症、心肌梗死、脑卒中等，这些疾病本身就会导致剧烈的疼痛，如癌症晚期患者可能因肿瘤压迫神经或组织，从而让患者产生难以忍受的疼痛。

2. 医疗操作引起的疼痛: 重症患者在治疗过程中常需要使用到各种医疗操作，如气管插管、静脉穿刺、手术等，这些操作本身也会给患者造成一定痛感。

3. 并发症导致的疼痛: 重症患者容易出现各种感染、出血、血栓形成等并发症，这些并发症也容易引发疼痛。

4. 长期卧床带来的疼痛: 重症患者通常需要长期卧床，这可能会导致压疮、肌肉萎缩等问题，从而也会引发疼痛。

需要大家注意的是，重症患者

的疼痛不仅影响其生活质量，还可能对治疗效果产生不利影响，为此对重症患者的疼痛进行及时、有效的治疗非常有必要。

二、如何对重症患者的疼痛进行治疗

针对重症患者的疼痛，医护人员会为其采取一系列的治疗措施，以缓解患者疼痛、提高患者的生活质量，对于重症患者的疼痛治疗方法主要有以下几种。

1. 药物治疗

药物治疗是重症患者疼痛治疗的主要手段之一，医护人员会根据疼痛的性质和程度，为患者选择合适的镇痛药物进行治疗，比较常用的镇痛药物有非甾体消炎药（如布洛芬、双氯酚酸钠等）、阿片类药物（如吗啡、芬太尼等）等，通过使用这些药物可以抑制疼痛信号的传导，进而发挥缓解疼痛的作用。需要大家注意的是，药物治疗需遵循个体化原则，一定要根据患者的具体情况选择合适的药物及剂量，且要避免药物滥用和药物依赖性。

2. 物理疗法

物理疗法是重症患者疼痛治疗的辅助手段，可以通过热敷、冷敷、按摩等物理方法，来促进血液循环、缓解肌肉紧张、减轻疼痛。同时，物理治疗的开展还可以促进患者康复，有助于提高其生活质量。

3. 心理疗法

心理疗法在重症患者疼痛治疗中同样有着重要作用，由于大多数重症患者常常面临焦虑、恐惧等负面情绪，这些情绪又可能加重疼痛感受。通过心理治疗，可以帮助患者有效缓解负面情绪，提高疼痛耐受能力，进而减轻其疼痛感。比较常用的心理治疗方法有认知行为疗法、

放松训练等，可以在专业的医护人员指导下进行。

4. 其他治疗方法

除了上面提到的药物治疗、物理治疗和心理治疗之外，还有一些其他治疗方法可以用于重症患者的疼痛治疗，如针灸、神经阻滞等，这些方法都具有独特的镇痛机制，可以作为药物治疗的辅助手段，有助于提高镇痛效果。

在重症患者的疼痛治疗过程中，医护人员会密切关注患者的各项体征、疼痛变化以及治疗效果，并根据需要进行调整和优化治疗方案。在此期间，医护人员也会与患者及其家属进行充分沟通，以了解患者的疼痛感受和需求，这样便于为患者提供更加个性化的治疗服务。

三、重症患者疼痛治疗中的注意事项

在重症患者的疼痛治疗过程中，大家需要注意以下几个方面。

1. 个体化治疗

由于重症患者的疼痛程度和类型均存在差异性，所以这类患者的治疗应个体化，医护人员应根据每一位患者的具体情况选择合适的镇痛药物和治疗方案，一刀切的治疗方式不可取。

2. 药物副作用监测

镇痛药物在使用过程中有可能会产生一些副作用，常见的有恶心、呕吐、便秘等。医护人员应密切关注患者的药物反应，以便及时调整药物剂量和种类，这样可以减少副作用的发生。

3. 疼痛评估的准确性

疼痛评估也是重症患者疼痛治疗的重要环节，医护人员可以采用科学、准确的评估方法，如脸谱法、数字法等，对患者的疼痛程度进行

客观评估，再结合实际为其制定合适的治疗方案。

4. 心理支持不可少

重症患者一般都会面临焦虑、恐惧等负面情绪，这些情绪很有可能加重疼痛感受，所以在疼痛治疗过程中，医护人员要给予患者充分的心理支持，以帮助他们缓解负面情绪，提高疼痛耐受能力。

5. 家属的配合与支持

家属在重症患者疼痛治疗过程中有着重要意义，他们需要积极配合医护人员的治疗工作，并为患者提供情感支持和照顾，同时也要充分了解疼痛治疗的相关知识，以便更好地协助患者缓解疼痛、更加正确地照护患者。

总而言之，疼痛是重症患者的常见症状之一，会对其生活质量和治疗效果产生重要影响。对重症患者的疼痛进行及时、有效的治疗，是提高其生活质量、促进病情恢复的有效手段。在疼痛治疗过程中，医护人员需遵循个体化治疗原则，选择合适的镇痛药物和治疗方案，同时也要关注患者的心理变化和药物副作用等问题，而家属的配合与支持也是重症患者疼痛治疗中不可或缺的一部分，因此重症疼痛治疗是一个需要患者、医护人员、家属共同努力的过程。未来，随着医疗技术的不断进步和疼痛治疗理念的不断更新，相信重症患者的疼痛治疗也将取得更加显著的成效。在此，也呼吁社会各界能够加强对重症患者疼痛问题的关注与支持，让我们共同努力，为重症患者提供更加优质、高效的疼痛治疗服务，让他们在面对疾病时可以感受到更多的关怀和温暖。

【作者单位系安徽医科大学附属医院(宿州市立医院)】

儿童肥胖现象应当引起高度重视

张文化

当今社会，人们的物质生活水平得到了极大的提高，独生子女的增多，也导致了家长和长辈对于孩子的溺爱，青少年肥胖问题也越来越严重，肥胖也导致了一些慢性病发病率明显增高。看着孩子小小年纪就显得“圆滚滚”，不少人也许会自我安慰：“小时候胖不是胖，长大以后自然就瘦了。”但事实真的是这样吗？其实，儿童肥胖并不是简单的“多吃多长”，它背后隐藏着许多健康隐患。本文我们就用通俗易懂的语言，和大家聊聊关于儿童肥胖的那些事。

一、什么是儿童肥胖？

所谓肥胖，就是体内脂肪过多，导致体重超过正常水平。儿童肥胖并不是看孩子“看起来胖不胖”，而是要结合一些科学的指标，比如BMI(身体质量指数)来判断。简单来说，如果孩子的体重远远超过同龄孩子的平均水平，并且脂肪含量过高，就可能属于肥胖。

二、为什么孩子会变胖？

说到肥胖的原因，很多人第一反应就是“吃得多，动得少”。没错，这确实是一个主要原因，但它并不是全部。儿童肥胖的形成，往往是多种因素共同作用的结果。

1. 饮食习惯不健康: 孩子们特别喜欢吃甜食、喝含糖饮料，比如奶茶、可乐、果汁等。这些食物虽然好吃，但含糖量高，热量也很高，摄入

过多又消耗不掉，脂肪自然就堆积了。

2. 活动量太少: 现在的孩子放学回家，大多数时间都在写作业、看电视或者玩手机，运动时间很少。和以前“满街跑”的孩子相比，如今很多孩子的体力活动明显不足。

3. 家庭影响: 家长的饮食习惯和生活方式对孩子的影响非常大。如果家长经常点外卖、爱吃高热量食物，孩子自然会耳濡目染。而且，有些家长会用零食“奖励”孩子，这样一来，孩子吃得更多，胖得也更快。

4. 睡眠不足: 很多人不知道，睡眠不足也可能导致肥胖。研究发现，睡眠不足会影响孩子的高尔蒙分泌，容易让他们变得更饿，更想吃东西。

三、儿童肥胖的危害有多大？

儿童肥胖的危害远不只是“看起来胖”那么简单。胖胖的孩子可能会遭遇同学的嘲笑，产生自卑心理，这会影响他们的性格发展。同时，肥胖还会直接危害身体健康。

1. 代谢问题: 肥胖会增加孩子患上糖尿病、高血脂的风险，这些问题往往在成年后更加严重。

2. 心血管问题: 肥胖的孩子更容易出现高血压，血管也可能因此受到损伤。

3. 骨骼问题: 体重过大会增加骨骼负担，导致孩子走路时容易感

到疲劳，甚至可能引发骨骼发育异常。

4. 心理问题: 肥胖的孩子更容易产生自卑、焦虑等心理问题，甚至可能出现抑郁倾向。

四、如何帮助孩子健康减肥？

解决儿童肥胖问题，最重要的是从日常生活中找到原因，并加以改善。家长们需要认识到，减肥不仅是为了“变瘦”，更是为了让孩子拥有一个健康的身体。

1. 调整饮食结构: 孩子的饮食应注重营养均衡，多吃蔬菜水果，少吃高糖、高油、高盐的食物。比如，把炸鸡换成蒸鸡，把可乐换成白开水，这些小改变可能会让孩子慢慢变得更健康。

2. 增加运动量: 每天让孩子养成运动的习惯，比如跳绳、跑步、踢球等，哪怕是每天快走半小时，也能帮助消耗多余的热量。

3. 建立健康的作息: 保证孩子每天有充足的睡眠，这不仅对身体有益，还能改善荷尔蒙分泌，让孩子的胃口更平衡。

五、家长常见的几个误区

在应对儿童肥胖问题时，很多家长往往会走进一些误区，比如以下几个问题。

1. 盲目让孩子节食

很多家长看到孩子胖了，就直接减少孩子的饭量，甚至让孩子挨饿。这样不仅会影响孩子的正常发

育，还容易造成心理阴影。要知道，健康的饮食习惯比单纯减少食物更重要。

2. 让孩子做过度运动

有些家长会逼孩子进行大量运动，试图快速减掉体重。但孩子的身体还在发育，过量运动容易导致运动损伤，反而得不偿失。

3. 完全禁止零食

完全不让孩子吃零食并不现实，孩子可能反而更想吃。家长可以用健康的零食代替，比如坚果、水果、酸奶，既能满足嘴巴，又不容易长胖。

4. 忽视情绪管理

一些孩子吃东西并不是因为饿，而是因为情绪问题，比如无聊、压力大或者不开心。家长要多关注孩子的性格，帮助他们找到健康的方式来缓解压力，而不是依赖食物。

总而言之，儿童肥胖问题不是一两天形成的，也不是一两天就能解决的。家长们要明白，孩子健康的体重管理需要全家的共同努力。肥胖不是孩子的错，但改变的机会掌握在家长手中。从今天开始，为了孩子的健康，少吃一块蛋糕，多做一次运动，就是迈向健康生活的一大步。希望每一个孩子都能拥有健康的身体和阳光的心态，从而快乐茁壮地成长。

【作者单位系安徽理工大学第一附属医院】

重度颅脑损伤是一种很严重的外伤，它可能会导致患者长期卧床、意识障碍和生理功能受损。在为患者进行手术治疗时，为了确保呼吸道的通畅，很多患者需要进行气管切开，对于这些患者而言，居家护理至关重要，不仅有助于患者的康复，还可以降低并发症的风险，但很多人对于此类患者的居家护理知识了解甚少，这就可能会对患者的病情康复造成阻碍，为此本文将为大家详细介绍重度颅脑损伤术后气管切开患者的居家护理方法，希望可以帮助到家属们提供有效的指导，助力患者早日康复。

一、重度颅脑损伤是怎么回事

重度颅脑损伤是指由于外力作用导致的严重脑部损伤，多数患者会表现为意识障碍、神经功能缺失和生命体征不稳定等症状，这种损伤可能由交通事故、跌倒、运动伤害或暴力事件等引起，严重程度通常与损伤的机制、部位和范围密切相关。重度颅脑损伤的患者还可能会出现昏迷、持续的意识障碍，甚至植物人状态。脑部损伤所导致的脑水肿、出血、颅内压升高等并发症，严重时可能危及生命。临床对于此类患者的治疗，通常包括紧急手术、药物治疗和康复训练等多种手段，其目的就是减轻颅内压、控制出血，并促进脑组织的恢复。

二、患者气管切开的与作用

气管切开术是切开颈段气管，将金属气管套管或硅胶套管置入，以解除喉源性呼吸困难、呼吸功能失常或下呼吸道分泌物潴留所致的呼吸困难。在重度颅脑损伤术后，气管切开的主要目的和作用如下：①可以有效改善通气，纠正缺氧状态，以确保患者能够获得足够的氧气供应。②可以预防和解除呼吸道梗阻，保持呼吸道的通畅，防止因气道梗阻导致的窒息风险。③可以清除呼吸道分泌物，有效排痰，有助于预防误吸和肺部感染。④在气管切开后，人工气气囊的基本作用是为了防止反流、预防感染、避免漏气，起到固定作用，气囊压力一般是维持在25-30cmH₂O，并需定期测量，以减小对气管壁的损伤。

三、重度颅脑损伤术后气管切开患者的居家护理

1. 环境管理

环境管理对于重度颅脑损伤术后气管切开患者的康复至关重要，以下是一些需要注意的事项。

2. 保持空气清新

家中要定期开窗通

风，保持室内空气流通，以减少空气中的细菌及污染物。

清洁消毒: 家属应定期清洁和消毒居室，尤其是患者经常接触的物品和表面，如床、桌椅、门把手等，可使用含氯消毒剂擦拭高频接触部位，之后用清水擦拭干净。

避免刺激物: 家属不要在室内吸烟，防止烟草烟雾、尘埃等刺激物对患者的呼吸道造成刺激。

保持适宜温湿度: 平时室内温度应保持在20℃~25℃，湿度维持在40%~60%，这是保持呼吸道健康的适宜条件。

2. 生命体征监测

生命体征监测是居家护理的重要组成部分，及时发现患者的异常情况，以下是一些需要监测的生命体征。

体温: 主要是测腋下体温，将体温计放在患者腋窝深处，在五分钟后读取体温，正常体温值为36-37℃。

脉搏: 通过触摸桡动脉或颈动脉，来检查脉搏是否规律，是否过快或过慢。

呼吸: 观察患者胸部或腹部的起伏，

正常人每分钟呼吸次数为16到20次。要注意呼吸的深浅和规律，以及是否有呼吸困难迹象。

血压: 使用标准血压计为患者测量血压，正常成人收缩压为90-139mmHg，舒张压为60-89mmHg。

家属们应定期为患者监测并记录这些生命体征，一旦发现异常，就应及时向医护人员报告。

3. 气道护理

气道护理是重度颅脑损伤术后气管切开患者居家护理的关键环节，以下是一些护理要点。

定期清洁气管切口: 家属每日用生理盐水或医护人员推荐的洁净液，为患者清洁气管切口周围皮肤，以保持干燥清洁，预防感染。

保持气道通畅: 要确保气管切开通路无阻塞，防止毛绒物掉入，可以使用气道护理器材，如吸痰管，来帮助维持气道通畅。吸痰时应使用一次性吸痰管和手套，以降低交叉感染的风险。

湿化气道: 需使用气切雾化器罩住

胃镜检查是诊断和治疗消化道疾病的最直接、最准确的手段，通过内镜检查医生可以直接观察到患者的食管、胃、十二指肠及结肠等消化道的内部情况，内镜下活检对消化道疾病的诊断有决定性意义。本文就带领大家了解一下胃镜检查的意义，并科普检查前的准备事项、检查中的配合要点以及术后护理措施等知识，希望可以帮助患者更好地理解 and 配合这一检查。

一、了解胃镜检查的重要意义

胃镜检查具有多种目的和意义，主要是可以发现和诊断疾病、指导疾病治疗以及评估治疗效果。

1. 发现和诊断疾病

胃镜检查是发现和诊断多种消化道疾病的首选方法，通过内镜观察，医生可以直观地看到消化道黏膜的炎症、溃疡、息肉、肿瘤等病变情况，此外，还可以进行活检，以获取病变组织进行病理分析，从而确诊疾病。

2. 指导疾病治疗

胃镜检查不仅能够诊断疾病，还有助于指导疾病治疗，对于消化道息肉、早期肿瘤等病变，医生可以在内镜下直接进行切除，从而让患者免于传统的外科手术。除此之外，对于消化道出血、狭窄等病变，内镜下止血、扩张等治疗也可以取得良好效果。

3. 评估治疗效果

胃镜检查还可以用于治疗效果评估，在治疗后的一段时间内，通过复查内镜，可以观察病变的愈合情况，从而判断治疗效果，便于及时调整治疗方案。

二、掌握胃镜检查的相关护理措施

1. 检查前准备事项

胃镜检查前的准备工作对于检查的顺利进行以及检查结果准确性至关重要，有以下两个方面需要注意。

(1) 注意饮食

在胃镜检查前一天晚上需要禁食，可以适当喝水，在检查当日起床后，需要保持禁食禁水状态。患者做肠镜检查前，需要进行低渣或低纤维饮食，在医生指导下服用泻药以清洁肠道，这样可以方便医生更清晰地观察肠道内部情况，以免出现漏诊或误诊情况。

(2) 用药情况

对于长期服用抗凝、抗血小板药物的患者，要在医生的指导下停用或调整用药时间，这是由于活检或治疗时可能会引发出血。在做胃内镜之前，如果患者正在服用抗凝药物(如华法林、氯吡格雷等)，要在医生的指导下提前停药，因为抗凝药物会增加活检或治疗时的出血风险。如果无法停药，医生会选择出血风险较小的替代药物或调整检查方案。对于伴有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者，也应提前咨询医生，看看是否可以继续服药及如何调整用药方案。

2. 检查中配合要点

胃镜检查过程中，患者的配合也很重要，以下是患者在检查中需要注意的配合要点。

(1) 放松裤带

患者在进行胃镜检查时，需要放松裤带，这样便于医生更好地操作内镜，同时，也能够一定程度上减轻患者的紧张情绪，提高其检查的舒适度。

(2) 取下活动义牙

如果患者佩戴有活动义牙，在检查前需要将其取下，这主要是因为活动义牙可能会干扰内镜的操作，甚至可能造成误吸或误吞的风险。

(3) 采取左侧卧位

在进行胃镜检查时，患者一般要采取左侧卧位，这种体位可以让内镜更好地进入和观察消化道内部情况，与此同时，患者也可以根据医生的指示适当调整体位，积极配合检查。

(4) 插入胃镜时做吞咽动作

在插入胃镜时，患者需配合医生的操作做吞咽动作，使胃镜进入食管，这样有助于减少胃镜对咽喉部的刺激和不适感，并可让胃镜更好地进入消化道内部。

(5) 配合呼吸

患者在检查过程中，要保持正常呼吸，不要憋气或深呼吸，以免造成呼吸不畅或窒息的风险，这样也可以提高检查的准确性与安全性。

(6) 口腔分泌物自然流出

在检查过程中，患者可能会有口腔分泌物或唾液流出，这属于正常现象，无须过于担心，分泌物可以自然流出，或者用纸巾轻轻擦拭即可。在此期间，患者不要吞口水或呕吐物，防止引起误吸或呛咳的风险。

3. 术后护理措施

患者在胃镜检查后，需要注意以下几个方面的护理，有助于促进身体的恢复，减少相关并发症。

(1) 保持休息

患者胃镜检查后，应确保有充足的休息，不要过度劳累，禁止剧烈运动。这样可以帮助身体恢复体力，减少患者不适感，还可以避免伤口裂开或出血等并发症的发生。

(2) 观察有无异常症状

患者在胃镜检查后，需密切观察有无异常症状的出现，如腹痛、腹胀、恶心、呕吐、便血等症状，这可能是检查后的正常反应，也可能是并发症的表现。如果出现任何异常症状，就要及时与医护人员沟通，将自己的情况向医护人员说明。

(3) 注意饮食调整

胃镜检查后，患者的饮食也要调整，通常来讲，在检查后2-4小时内需要禁食禁水，防止刺激胃肠道和引起呛咳，之后可逐渐进食流质或半流质食物，如米粥、面条、果汁等。切记不要食用辛辣、油腻、刺激性食物以及高纤维食物，因为这些会加重胃肠道的负担和不适感。

(4) 活检或治疗后护理

如果胃肠镜检查患者接受了活检或治疗，要根据医嘱暂时禁食禁水，不可以做剧烈运动，防止进食引起感染或出血的风险，同时也要遵循医生的指导做好饮食调整和休息。

(5) 遵循医嘱复查

胃镜检查后，患者需要按照医生的指导进行复查，通过复查可以帮助医生及时了解患者恢复情况，并依据实际情况调整治疗方案，而且，也可以及时发现并处理任何潜在的并发症或复发情况。

总而言之，胃镜检查是诊断和治疗消化道疾病的重要手段，希望通过本文的介绍与科普，大家都能够对于胃镜检查的意义、检查前的准备事项、检查中的配合要点以及术后护理措施有更深入的了解。在此也呼吁大家，在做胃镜检查时，要保持良好的心态和配合度，遵循医生的指导和建议，以保证检查顺利进行，促进身体恢复。患者也要定期进行复查和随访，这样就可以及时发现并处理任何潜在的健康问题，让我们一起守护消化道健康，享受美好的生活。

【作者单位系安徽省宣城市泾县医院】

体位护理:在使用管饲时，需要控制好体位，床头应抬高至30°~40°，这样有助于减少误吸风险。在病情允许的情况下，可抬高至40°~50°，这对维持胃肠的生理功能正常运行很有帮助。

口腔卫生: 每日可使用浸过0.9%氯化钠溶液的棉球擦拭口腔2次，尤其是细菌易残留的部位，如齿缝、咽部等，以防止感染。

总而言之，重度颅脑损伤术后气管切开患者的居家护理是一项长期而细致的工作，通过为患者实施科学合理的护理措施，可以最大程度地减少并发症的发生，以促进患者的康复进程。家属们应密切关注患者的生命体征、气道情况、营养状况以及周围环境，以确保患者得到全面的照顾和支持。与此同时，家属也要给予患者情感上的支持，要鼓励其积极参与康复训练，以增强其自信心和恢复的动力。在医护人员和康复师的指导下，大家共同努力，就可以帮助患者尽快恢复健康，相信重度颅脑损伤患者一定能够战胜疾病，重拾生活的美好。

【作者单位系安徽省宁国市人民医院】