

# 败血症的识别和预防

▲河南省上蔡县人民医院 马兆利

有一个“杀手”，它在众多的不发达地区肆虐，偶尔也会霍霍发达地区的人民，尤其偏爱懵懂无知的孩童，也会攻击手无缚鸡之力的老人，无数生命被其收割掠夺，这个无情的刽子手就是败血症。

## 易感人群

从名称上我们可以窥知一二，顾名思义这肯定是与血液有关的一类疾病。败血症的发生原因是病原体入侵人体并进入到血液循环之中，通过血液到达身体各处并不断地繁衍生长，同时大量的毒素也被生产进入血液循环，导致全身炎症反应综合征。有几类人群是更容易患有败血症的：皮肤屏障出现损伤者，如划伤、烧伤等；使用一些侵入人体的医疗设备的人，如长期使用各种留置管、静脉导管等；免疫系统功能较弱的人，如一些长期使用抗生素的群体、接受放化疗的肿瘤病人等；慢性

基础病的患者；新生儿。

## 败血症的危害

从20世纪90年代开始，败血症的战绩已经开始下滑，因它所致的死亡率也有所缓和，但是败血症给个体带来的伤害却依旧是难以磨灭的。败血症患者大多都会出现一些共同的症状：经常性的头痛、寒颤、高热、心跳过快，且伴随着全身肌肉关节处的酸痛，出现消化系统的异常问题。很多病情较重的患者会出现情绪上的异常表现，如焦躁不安、暴躁易怒。引发感染的细菌在血液内游走，免疫系统不可能坐视不管，但是免疫系统在抗击感染的同时超负荷运转，很容易导致无差别攻击，致使人体内的其他器官无幸受到牵连，出现损伤，于是各种并发症在这种混乱的局面中随之出现，如急性呼吸窘迫综合征、化脓性脑膜炎、肝损害、肾衰竭、中毒性

心肌炎、心包炎以及感染性休克等危险性疾病。

## 如何识别败血症

败血症在成人身上表现 出现无端颤抖或肌肉酸痛，伴随寒颤和发热现象；一定程度的意识障碍、口齿不清以及精神情绪上的异常；一天之内尿液减少或无尿；心动过速，出现眼前发黑甚至晕厥；呼吸出现困难；皮肤上出现异常变色以及花纹。

败血症在儿童身上表现 面色苍白、发青，皮肤出现异常花纹；四肢发凉，出现抽搐或癫痫的症状；身上出现皮疹，且用手去按也不见褪色；神色疲倦、嗜睡甚至昏睡不醒；呼吸较为急促。

如果出现以上这些情况就要即刻就医。还有前面提到过的一些易感人群，如果发现情况较为符合，且发现有感染的迹象或原发病有无端加重的情况，也要即刻就医。

## 如何预防败血症

最好的治疗永远是预防，减少感染、做好预防才是治疗败血症最佳的手段。

首先，最重要的是最大程度上远离病原体的生活环境，如果是生活在垃圾堆里，那么再多预防疾病发生的手段都像一个笑话。所以，维持生活环境的干净卫生、每天饮用煮沸后的开水以及每天开窗通风，把周边细菌繁衍生息的可能性一降再降。

其次，如果是正常人群，没有特殊的需求，尽量不要过多使用抗生素药物，如果有如中耳炎、扁桃体发炎之类的疾病尽量还是去找医生解决。如果是皮肤黏膜受损，一定要及时消毒处理，避免细菌滋生。如果面部出现有“痘痘”，特别是危险三角区内，一定不要用手去挤！这是非常危险的行为。此外，要重视有关新生儿的败血症预防。

# 预防深静脉血栓有妙招

▲四川省骨科医院 易倩

深静脉血栓是指血液非正常地在深静脉内凝结，属于下肢静脉回流障碍性疾病。血栓形成大都发生于制动状态，比如骨科大手术等。深静脉血栓是一种常见的血管疾病，常发生于下肢深部静脉内。血栓形成后，除少数能自行消融或局限于发生部位外，大部分会扩散至整个肢体的深静脉主干，如果不及时发现和治疗，深静脉血栓会引起严重的并发症，如肺栓塞和下肢水肿等。

深静脉血栓通常由以下三个因素相互作用所致：静脉壁损伤、血流缓慢或淤滞、血液高凝状态。当静脉内皮细胞损伤或破裂时，血液中的血小板和血液凝块形成因子（如纤维蛋白原和凝血酶原等）会黏附到静脉壁上，从而形成血栓。此外，缺乏运动、长时间坐着或站着、手术、肿瘤、药物治疗等因素也可能导致深静脉血栓的发生。静脉内的血栓可阻塞血液流动，造成静脉炎、肿胀、疼痛、甚至致命的肺栓塞。

要预防深静脉血栓可以从以下几个方面入手。

**增加身体活动量** 久坐或久站是导致深静脉血栓形成的重要因素之一。因此，增加身体活动量可以有效预防深静脉血栓的发生。建议每天进行适量的有氧运动，如散步、跑步或游泳等，以促进血液循环。

**穿着弹力袜** 这主要是借助其渐进式压力由脚踝处渐次向上递减，收缩小腿肌肉，预防静脉充血，使血液回流心脏，以减少下肢静脉内的血液淤积，从而降低深静脉血栓的风险。建议在长时间坐着或乘飞机时使用弹力袜，以促进下肢血液循环。

**避免长时间坐着或久站** 长时间坐着或久站会使下肢静脉内的血液淤积，从而增加深静脉血栓的风险。建议在长时间坐着或久站时，每隔一段时间起身活动，或进行一些简单的下肢活动，如屈伸脚趾、上下踮脚等。

**饮食健康** 饮食健康对预防深静脉血栓也非常重要。在平时可以多摄入富含纤维素的食物，如蔬菜、水果和全麦面包等，

以促进肠道蠕动和血液循环。此外，应避免过量摄入高脂、高盐和高糖的食物，降低肥胖和高血压等疾病的风险。

**确保足够的水分摄入** 足够的水分摄入可以帮助保持血液流动，减少血液黏稠度，从而降低深静脉血栓的风险。建议每天饮水量不少于1500ml。

**防止受伤** 受伤后可能会导致深静脉血栓的形成。因此，在进行高风险的运动或从事危险性较大的工作时，应该佩戴适当的保护装备，如头盔、护膝等，以避免受伤。

**药物预防** 对于高危人群，如大手术后、骨折、严重外伤、恶性肿瘤等，可以考虑使用抗凝药物预防深静脉血栓的发生。常用的药物包括肝素、华法林和新型口服抗凝药物等。药物的使用需要在医生的指导下进行。

**妥善控制慢性病** 慢性病患者，如高血压、糖尿病、心脏病等，需要妥善控制疾病，避免因病情加重导致血液循环异常，增加深静脉血栓的发生风险。

**避免长时间地乘飞机** 长时间地乘坐飞机，特别是乘坐经济舱的旅客，由于经济舱座位狭小拥挤不方便移动双脚且飞机内空气干燥，使发生血栓的危险性增加。由此在飞行前宜进食清淡富含维生素的食物，在飞行途中注意多喝水，但应避免咖啡和酒精饮料。在飞行平稳期进行一些运动，如站立走动、活动脚踝及脚趾等，从而避免长时间的久坐。

总之，深静脉血栓是一种常见的血管疾病，可以通过健康饮食、适当运动、避免长时间久坐等方式进行预防。对于高危人群，如长期卧床、肥胖、高龄、严重心脏病患者等，应采取更加积极的预防措施，如佩戴防静脉血栓弹力袜、使用抗凝药物等。与此同时，还应该加强对深静脉血栓的认识，及时发现症状并就医治疗，避免病情进一步加重。

# 高尿酸血症的危害和预防

▲重庆市开州区人民医院 刘书杭

随着生活水平的提高，很多现代病困扰着人们，高尿酸血症就是其中之一。高尿酸血症主要是由于生活水平的提升以及饮食结构改变等多方面因素导致，目前发病率越来越高，并朝着年轻化的方向发展。高尿酸血症是指在正常饮食状态下，体内尿酸生成过多或排泄过少所致。非同日两次空腹血尿酸水平男性高于420 μmol/L，女性高于360 μmol/L，即称为高尿酸血症。尿酸是人类嘌呤化合物的终末代谢产物，嘌呤代谢紊乱会导致高尿酸血症。

在现实生活中，每当提起高尿酸血症时，很多人都会想到痛风，其实痛风只是这种疾病的常见并发症，危害远远不止这一些，下面向大家详细介绍一下高尿酸血症引发的三个重灾区。

## 疾病危害

**伤害血管** 高尿酸血症是威胁高血压、心血管疾病的重要因素，如果患者的尿酸不正常呈现出高尿酸，可能会使得患者出现动脉粥样硬化、高血压、心力衰竭、冠心病、卒中等一系列的风险。如，高尿酸血症显著增加心血管死亡风险，有相关研究显示，血尿酸每增加60 μmol/L，冠心病死亡的风险增加12%，这种相关性在女性人群中更为显著。高尿酸血症还是心衰的危险因素，与其发生、发展及预后密切相关。临床研究证实，对于已经确诊冠心病的患者，血尿酸高于450 μmol/L人群的死亡率是血尿酸低于300 μmol/L人群的5倍。

**伤害肾脏** 高尿酸血症会引发人们患上肾脏病。比如，痛风性肾病、肾结石、肾功能衰竭患者在生活中没有养成健康的习惯，导致血尿酸增高后，会使尿酸的结晶不断地沉淀在患者的肾脏内，使得肾血管损伤或慢性肾脏疾病，这种疾病发病相对较急，会造成患者出现尿路结石、肾功能不全，严重者还会导致肾衰竭。

**伤害关节** 现代社会，关节类的疾病发病率正不断提升，比如痛风性关节炎、骨

质疏松、骨质畸形等。尤其是随着老年人口数量的增多，加剧了关节类疾病的发生，如果患者出现高尿酸血症会直接损伤患者关节。大量尿酸盐结晶沉积在关节腔内，可诱发痛风性关节炎。患者表现为关节疼痛，呈撕裂样、刀割样疼痛，伴关节红肿，局部皮肤温度升高，严重时影响走路。若长期控制不佳，痛风反复发作，大量尿酸盐结晶会沉积在皮下、关节腔内，形成痛风石，造成关节骨质破坏、畸形。

## 预防措施

在现实生活中，人们可以通过一些方法进行预防。

**合理控制体重** 高尿酸血症患者合理控制体重非常关键。肥胖不仅会影响身材，还会严重影响到身体健康。尿酸升高的患者人群中，肥胖人群占据的比重相对较大，肥胖在一定的程度上增加了尿酸升高的风险。所以，人们在生活中应当科学合理地控制自己体重，过于肥胖的人群，尽可能地通过减肥的方式来控制尿酸水平。

**少喝饮料和酒** 随着生活水平提升，人们的饮食越来越丰富，很多人喜欢饮用各种饮料，有的人还特别喜欢饮酒。这种长期习惯会给人体健康埋下非常严重的隐患。尤其是尿酸高的人群，要少喝饮料，最好不喝饮料，在生活中可以多喝白开水。由于酒精会导致尿酸升高，会引发痛风等一系列问题，所以应当尽可能的戒酒。

**养成健康的饮食习惯** 在生活中，健康饮食非常关键，有时候尿酸升高就是由于饮食习惯不好，经常食用垃圾食品导致。所以一定要科学合理地进行饮食，尤其是对于患者来说，进行合理的饮食管理，不仅有利于疾病的恢复，同时还可以预防其他疾病。生活中，一定要多吃新鲜蔬菜和水果。在选择蔬菜的时候，应当尽可能食用瓜类、块茎类、叶菜类等不同类型的蔬菜，这些均为低嘌呤食物，尿酸高的人群可以放心食用。