



如何治疗和预防可致命的暴发性心肌炎?

暴发性心肌炎是一种罕见、严重、急性的心肌炎症，通常由病毒感染、细菌感染、自身免疫性疾病、毒素或过敏反应引起。它可以导致心肌（心脏肌肉层）受损，影响心脏的正常功能。

暴发性心肌炎的表现

暴发性心肌炎的症状可以因人而异，但通常包括以下一些常见特征：

- 1. 胸痛** 患者可能会经历剧烈的胸痛，类似心绞痛，在心肌炎的情况下，胸痛可能不受劳动或休息的影响。
- 2. 呼吸急促** 由于心脏功能受损，患者可能感到呼吸急促，尤其是在体力活动时。
- 3. 乏力和虚弱感** 暴发性心肌炎可能导致患者感到极度乏力和虚弱，甚至在平时的活动中也感到困难。
- 4. 心悸或心律不齐** 心肌炎可能干扰心脏的正常电活动，导致心悸或心律不齐。
- 5. 浮肿** 一些患者可能会在腿部、脚踝或其他身体部位出现水肿，这是由于心脏泵血功能减弱而引起的。

6. 发热 发热是暴发性心肌炎的常见症状，可能伴随寒战和全身不适。

7. 晕厥或失去意识 在一些情况下，心肌炎可能导致晕厥或失去意识，这通常与心律不齐或血流不足有关。

8. 消化不良 部分患者可能出现恶心、呕吐或腹痛。

暴发性心肌炎的诊断

诊断暴发性心肌炎通常需要综合考虑病史、症状、体格检查和多种检查方法，包括：

- 1. 心电图 (ECG)** ECG 可以检测心脏的电活动，并帮助识别心律不齐或其他异常。
- 2. 心脏超声 (心脏超声波)** 心脏超声可以提供有关心脏结构和功能的详细信息，包括心肌的运动情况。
- 3. 血液检查** 血液检查可以检测心肌酶和标志物，如肌钙蛋白和肌酸激酶-MB (CK-MB)，以评估心肌损伤的程度。
- 4. 磁共振成像 (MRI)** MRI 可以提供高分辨率的心脏图像，帮助确定心肌炎的存在和程度。
- 5. 心导管检查** 在某些情况下，可能需要进行心导管检查，以详细评估心脏的血流动力学。

暴发性心肌炎的治疗

暴发性心肌炎的治疗目标是减

轻症状、恢复心脏功能并预防并发症。治疗方法包括：

- 1. 休息和限制体力活动** 患者通常需要休息，特别是在急性期间，以减轻心脏负担。
- 2. 药物治疗**
 - (1) 抗炎药：有时会使用抗炎药来减轻心肌炎的炎症。
 - (2) 抗生素：如果病因是细菌感染，医生会开处抗生素。
 - (3) 免疫抑制药物：在自身免疫性心肌炎的情况下，可能需要使用免疫抑制药物来抑制免疫系统的异常活动。
 - (4) 心血管药物：药物如负荷药物、抗凝血药和利尿剂可能需要用来管理心脏功能和水肿。
- 3. 支持性治疗**
 - (1) 机械心脏辅助装置：在心脏功能急剧下降时，可能需要使用机械心脏辅助装置来维持血液供应。
 - (2) 心脏移植：在极端情况下，如心脏功能不可逆转的情况下，可能需要进行心脏移植。

暴发性心肌炎的预防

- 1. 接种疫苗**
 - (1) 原理：某些病毒感染，如某些流感病毒亚型与心肌炎的发生有关。通过接种相关疫苗，可以增强免疫系统对这些病毒的抵抗力，从而降低感染心肌炎的风险。
 - (2) 实际操作：在接种疫苗

时，应咨询医生，特别是对于某些特定人群，如免疫系统受损的个体或患有潜在心脏问题的人。医生可以根据患者的状况和流行病学情况建议适当的疫苗接种计划。

- 2. 避免潜在的感染源**
 - (1) 遵守个人卫生习惯，如勤洗手。
 - (2) 在流感季节，接种流感疫苗，因为流感病毒可能与心肌炎有关。避免与已知感染者密切接触，特别是对于免疫系统受损的人。

- 3. 保持免疫系统健康**

一个强健的免疫系统可以更好地抵抗感染和自身免疫性反应，从而减少心肌炎的风险。

 - (1) 采取均衡的饮食，摄入足够的维生素、矿物质和抗氧化剂。
 - (2) 适量锻炼，以增强体质和免疫系统。
 - (3) 减少应激，尽量避免过度焦虑或情绪压力。
 - (4) 充足睡眠，因为睡眠对免疫系统功能至关重要。

暴发性心肌炎是一种严重的心脏疾病，可能由多种原因引起。及时的诊断和治疗对于减轻症状、防止并发症并恢复心脏功能至关重要。虽然没有特定的预防方法，但通过维持健康的生活方式和避免感染源，可以降低患病风险。

玉林市第二人民医院 庞俊华

慢性支气管炎怎样预防及护理?

什么是慢性支气管炎?

慢性支气管炎是由于感染或者非感染因素导致的人体气管、支气管上的黏膜及其周围的组织产生了慢性非特异性炎症。此种疾病与多种慢性刺激性因素有关，例如有害气体、烟雾、吸烟、大气污染等长时间的刺激。除此之外，细菌、病毒或者过敏源、气候变化等都可以导致患者发病。慢性支气管炎的症状在临床上表现为喘息、咳嗽或者咳嗽。一年中发病的时间大概保持在三个月左右，可以连续两年或者以上。

慢性支气管炎的病因及诱发因素

1. 病因

(1) 感染。诱导慢性支气管炎发生的主要因素包括细菌、病毒感染等。最常见的病毒感染包括流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。细菌感染通常与病毒感染有关，病毒感染因素会导致气管、支气管上的黏膜受到损伤，进而产生慢性炎症。

(2) 有害气体和颗粒。这些物质在我们生活中比较常见，例如粉尘、香烟、烟雾、刺激性气体（臭氧、一氧化碳、二氧化硫等）。

(3) 其他因素。患者的免疫功

能受到损伤，气道出现了较高的反应性以及年龄等身体原因都与慢性支气管炎的发生和发展有关。

2. 诱发因素

(1) 大气污染。大气中的有害气体，比如二氧化氮、二氧化硫等，或者人体的气道黏膜受到损害，这些损伤会加剧气道感染细菌的程度。

(2) 吸烟。慢性支气管炎的主要发病因素是吸烟。吸烟者比不吸烟的人患上慢性支气管炎的概率高2~8倍。因为烟草中含有的尼古丁、焦油等化学物质会对人体的气道黏膜产生较大的损伤。

(3) 化学物质和粉尘。如果接触化学物质，例如工业废气、烟雾或者生物燃料等的时间过长或者浓度过高，都可能会加快慢性支气管炎发病。

慢性支气管炎怎样预防及护理?

1. 预防

(1) 戴口罩。如果室外的空气污染比较严重，那我们出门的时候一定要戴好口罩，因为大气中的污染物会导致我们的支气管黏膜受到刺激，进而产生炎症，戴口罩可以有效地避免我们吸入过多的粉尘或者有毒的化学物质。在日常的工作和生活中也要尽量远离油烟大的地

方，因为吸入油烟也有可能导慢性支气管炎发作。平时要多开窗通风，天气比较干燥的时候可以用室内加湿器。

(2) 注意休息，保持良好的睡眠状态。可以进行适当的锻炼，做一些有氧运动，例如瑜伽、爬山、太极拳、游泳、慢跑等。做吹气球训练以及腹式呼吸训练，增强心肺功能，提高自身的免疫力。

(3) 避免感冒。感冒时患者机体免疫力低下，容易导致呼吸道感染，诱发慢性支气管炎发作，所以在寒冷的季节或者是气温骤变时，一定要注意及时增添衣物，这样可以有效地预防感冒、流感的发生，如果有必要，还可以注射流感疫苗来预防感冒。

(4) 戒烟。慢性支气管炎是因为各种原因导致的支气管的慢性炎症，一年当中有三个月及以上的时间发作，可以连续两年发作，其中最主要的致病因素是吸烟。所以吸烟的慢性支气管炎患者必须要戒烟，除了自身不能吸烟外，也要避免吸入二手烟。

(5) 健康饮食。平时要多吃一些清淡、容易消化的食物，避免吃生冷、刺激的食物，最好不要喝酒。

2. 护理



(1) 心理安慰。慢性支气管炎患者长时间内反复受到疾病的折磨，心理上特别容易受到打击，很容易会出现焦虑、愤怒以及绝望等消极的情绪，而且有一部分患者还有可能不愿意配合治疗。针对这种情况，家属应该为患者创造出安静、舒适的生活环境，平日里多与患者交流，多鼓励患者，增强患者的自信心。

(2) 药物治疗。患者在治疗期间，一定要严格遵守医生的嘱托，定时、定量地服用药物，绝对不能自行随意添加或者减少药物的量或者停止服用药物，这样做是为了避免对患者的病情恢复产生不利的影响。

3. 合理膳食

因为患者的病程过长，所以其肠胃功能比较弱，而长期咳嗽者蛋白质消耗比较多，导致抵抗力下降。所以应该给患者食用高蛋白、高热量、高维生素的食物，例如瘦肉、核桃、大豆制品等，最好不要食用咸菜、虾皮等容易诱发支气管哮喘发作的食物。

广西贵港市平南县人民医院 韦丽思