

居家“呼吸神器”用对才管用

家用无创呼吸机使用指南来了

记者 刘通 济南报道

随着呼吸系统疾病诊疗技术不断发展,家用无创呼吸机渐渐成为慢性呼吸疾病患者居家治疗的重要伙伴。它凭借无创、便携、经济等优势,能够帮助患者改善呼吸功能,提升生活质量。然而,不少患者及家属在设备选择、操作使用、日常维护等方面仍存在诸多困惑,影响治疗效果。近日,山东大学齐鲁医院呼吸与危重症医学科副主任马德东走进《壹问医答》直播间,详细讲解了家用无创呼吸机的科学使用方法。

家用无创呼吸机并非“万能”

“家用无创呼吸机是一种小型化、便携化、智能化的呼吸支持设备,核心特点是‘无创’。”马德东解释,家用无创呼吸机通过面罩或鼻罩与患者相连,无需建立气管插管等有创人工气道,避免了有创通气带来的创伤与感染风险。

其主要用途集中在两大场景:一是治疗睡眠呼吸暂停综合征,二是应对慢性阻塞性肺疾病、肥胖低通气综合征、神经肌肉疾病等引发的慢性呼吸衰竭,常用双水平气道正压模式帮助患者轻松呼吸。

与医院使用的有创呼吸机相比,家用无创呼吸机更侧重“居家支持”而非“生命急救”。医院的有创呼吸机如同“全能的生命支持堡垒”,功能强大且精确,需专业团队24小时监护,用于患者肺部“完全罢工”时的生命维持。

家用无创呼吸机操作简单、体积小,患者或家属经简单培训即可掌握,适合长期居家治疗,能有效减少患者频繁住院的经济负担和生活不便。部分高端机型还具备呼吸频率、血氧饱和度等基础监测功能,帮助患者和家属及时了解治疗效果。

但是,并非所有呼吸系统疾病患者都适合使用家用无创呼吸机。马德东强调,心跳呼吸骤停或需要立即气管插管的患



者属于绝对禁忌,而大量气道分泌物且咳嗽无力的患者则为相对禁忌,此类患者使用可能导致分泌物滞留,加重病情。是否适合使用、何时开始使用,需由专业医生根据疾病诊断、严重程度、症状及合并症综合判断,早期规范化干预是改善预后的关键。

选对机型 精准设置很重要

面对市面上种类繁多的家用无创呼吸机,患者该如何选择?马德东介绍,主流机型主要分为单水平持续气道正压呼吸机和双水平气道正压呼吸机两类,适用场景各有侧重。

单水平持续气道正压呼吸机,在整个呼吸周期都提供恒定正压,核心作用是保持气道通畅,防止气道塌陷,是睡眠呼吸暂停综合征患者的一线治疗选择。

双水平气道正压呼吸机则提供两种不同压力,吸气时增压,帮助肺部吸入更多空气;呼气时保持低压,防止小气道塌陷,适用于慢阻肺、神经肌肉疾病、肥胖低通气综合征等通气不足的患者,也适合不耐受单

水平呼吸机或单水平压力不足的睡眠呼吸暂停综合征患者。

选对机型后,参数设置直接关系到治疗效果。马德东表示,呼吸机核心参数的初始设置必须由专业医务人员完成,患者切勿自行调整。

“医生会先明确患者疾病类型,通过问诊、肺功能测试、血气分析等全面评估病情,再通过‘压力滴定’确定合适的压力参数,根据血氧饱和度和血气分析结果设定氧浓度,流速、呼吸频率等参数,则会根据患者年龄、疾病情况预设模式和备用频率。”马德东说。

呼吸机所有部件 均不可暴晒

家用无创呼吸机的日常维护不仅关系到使用安全,更影响设备寿命和治疗效果,马德东为此给出了详细的清洁维护指南。

面罩的硅胶密封垫,需每日用中性清洁剂温水清洗,阴凉处风干,框架和头带每周清洁一次;呼吸管路每周清洗1至2次,用温和的液体肥皂或专用清洁剂在温水中浸泡刷洗,流动清水冲净后悬挂自然晾干;

湿化器水罐每日倾倒剩水并清洗,每1到2周用白醋与水1:1混合溶液浸泡除垢,洗净晾干后再使用;主机过滤棉根据污染情况定期更换,白色海绵滤棉通常1到3个月更换一次,灰色精细过滤棉不可水洗,需按说明书定期更换。

清洁过程中需注意,所有部件均不可暴晒,避免材质老化;面罩、管路等需彻底干燥后再使用,防止细菌滋生;免疫抑制患者可选用高效空气过滤器并缩短更换周期,氧气三通、加温管路等附件每月检查,必要时更换。

部分患者初次使用时会出现不适,但无需过度焦虑,针对性调整即可改善。

若出现面罩漏气,需确保脸部清洁干燥,避免护肤品或汗水影响密封性,可通过机器“面罩佩戴检测”功能查找漏气点,轻轻按压调整,切勿过度拉紧头带;若感觉面部压迫,应优先选择适合脸型的面罩类型,鼻呼吸正常者可选鼻罩,习惯用嘴呼吸或鼻塞严重者可选口鼻罩,同时确保尺寸合适,头带调整对称平整;若出现呼吸不畅,可从较低压力开始逐步上升,白天进行佩戴练习建立适应感,适当调高湿化器档位提升舒适度。

使用过程中若出现口干、鼻干、鼻腔充血,多与湿化不足、面罩漏气或压力不当有关。应确保湿化器正常使用并调整合适档位,检查面罩密封性,必要时更换面罩类型,同时保持卧室空气湿度,积极治疗鼻炎等原发疾病。若出现轻度恶心、腹胀、头晕,可在严密观察下继续使用,调整面罩漏气情况,指导正确呼吸技巧,缓解焦虑情绪;若症状严重,如剧烈呕吐、意识模糊、血氧饱和度持续下降等,需立即停止使用并联系医护人员紧急处理。

长期依赖家用无创呼吸机的患者,定期到医院复查至关重要。马德东建议,患者复查时要携带既往病历、肺功能报告、睡眠监测报告等资料,最好带上呼吸机主机及配件,向医生说明近期使用情况,以便医生评估疗效并调整治疗方案。

守护胎儿智力发育

孕早期甲状腺功能检查不可或缺

记者 秦聪聪 济南报道

“我备孕时已经检查过甲状腺功能,一切正常,为什么刚怀孕,医生又让我查一遍?这不是重复检查吗?”临床中,不少准妈妈可能有过这样的疑问。对此,山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)产科急诊科主任于春梅给出权威解答。

于春梅介绍,甲状腺分泌的甲状腺激素,负责调控全身的能量代谢、生长发育和神经系统兴奋性,其在胎儿的神经系统和大脑发育中起着关键作

用,甲状腺功能不足或过度,都可能影响胎儿正常发育。

于春梅表示,成功怀孕后,身体会瞬间进入一个“特别模式”。最大的变化之一,就是一种新激素血HCG的飙升,而HCG和甲状腺的“遥控器信号”——促甲状腺激素(TSH)长得非常像。

有时候高水平的HCG会“冒充”TSH,去使劲敲甲状腺的“门”,命令它加班加点生产激素,进而导致功能紊乱。

甲状腺可能先是被刺激得“过度兴奋”(出现一过性甲状腺功能亢进),等血HCG高

峰过去后,又可能因“疲惫”而暴露出真正的甲状腺功能减退问题。这就是为什么孕前正常、孕后却可能出状况的根本原因。

另外,在怀孕的前12周,胎儿自己的甲状腺还只是个“零件”,是完全没有功能的。宝宝大脑和神经系统发育所需的甲状腺激素,100%依赖于母体供应。可以说,妈妈是宝宝早期智力发育的“唯一供应者”。

除此以外,如果准妈妈患有甲状腺功能减退,除了可能影响胎儿智力发育,妊娠期未经治疗的甲减,还会增加不良

妊娠结局(如流产、早产、胎盘早剥)及妊娠期高血压的发生风险。

也是因此,孕早期(通常在8周前)复查甲状腺功能至关重要,这绝非是一项重复的检查。而且,孕期需要定期产检,必要时也需要复查甲状腺功能。

当然,如果发现甲状腺功能异常,也无需特别紧张,可以在医生指导下,根据血清促甲状腺素水平和甲状腺过氧化物酶抗体是否阳性,选择不同的治疗方案,有些仅需要动态监测甲状腺功能就可以,有的则需要口服药物治疗。

生活课堂

2月4日,迎来二十四节气中的第一个节气:立春。此时人体机能、新陈代谢较为活跃,是一年中养生的好时机。立春做好这几件事,为一整年的健康打下好基础。

不宜过早减衣

立春时节正处于冷暖空气交汇时期,天气忽冷忽热,变化无常。此时是流感、肺炎等疾病的高发期,高血压患者易突发中风、心绞痛或心肌梗死等急性心脑血管疾病。体质虚弱者及免疫力低下的人群,要预防“春寒病”,外出时,应注意遵循“春捂”原则,保护好腿脚及下半身。

少吃补品和盐

中医讲求天人合一,立春后,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少。此外,还应减少食盐摄入量,摄盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

立春要多吃辛温发散的食物,如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等有利阳气生的食物来调味,还要少吃酸多甘,多食用大枣、山药、小米等,可以补益脾胃之气。

要戒躁戒怒

立春后日照渐长,顺应日照变化早睡早起,有利于阳气生发。

“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高。”立春时节梳梳头,正符合春季阳气萌生升发的特点,有疏利气血、通达阳气的作用。

在精神养生方面,要顺应立春阳气生发的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。立春要戒躁戒怒,忌心情忧郁,尽量保持阳光、积极的心态,使自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐、精力充沛。

常做这几个动作

立春后要逐渐增加户外活动的时,帮助加快血液循环,有利于气血运行。运动以“微汗”为好,大汗会损伤心阳。此时节比较适合进行节奏和缓的运动,比如八段锦、散步、打太极拳等。可以经常做以下几个动作。

提神醒脑搓搓手:三阴三阳经均在手部循行,搓搓手心、手背,按按指腹、指尖,可以调养心肺。搓手时,将两掌合并,来回对搓;搓手背时,手心对对手背,上下搓动。

补充阳气晒晒背:后背是人体督脉和膀胱经循行之所,一天中阳光最充足的时候经常晒晒后背,有利于充养人体阳气。

活血通络泡泡脚:泡脚和按摩脚部是春天很好的保健方式。足底既有足三阴三阳经循行,更密集全身脏腑反射区。春天用温水泡泡脚,可以温通全身气血。

按按穴位益健康:立春后,人易烦躁,影响睡眠。按揉内关穴,能够宁心安神,帮助提高睡眠质量。建议每天按3次,每次1~2分钟即可。

迎香穴位于鼻翼两侧1.5厘米处,按揉迎香穴具有通鼻气、散鼻窍的功效。对于轻微的感冒、慢性鼻炎有一定的缓解作用。建议每天按3次,每次1~2分钟即可。

据人民网科普

解锁立春时节养生密码