

ICU:不只是重症病房,更是生命守护站

核心目标是稳定生命体征,防止病情恶化,为后续治疗创造条件

记者 郭蕊 通讯员 陈丽艳

ICU24小时不间断 强化监护与精准干预

济南市第四人民医院急诊与重症医学科副主任医师路平表示,ICU的中文名为重症监护室,如今更规范的名称是重症医学科。“它本质是医院的‘生命守护中心’,核心职能是收治病情危重,生命体征不稳定,随时可能出现生命危险的患者,提供集中强化治疗与监护。”

与普通病房相比,ICU的核心优势体现在“intensive(强化)”上。路平介绍:“普通病房以基础治疗和护理为主,而ICU的核心是24小时不间断强化监护与精准干预。”在人员配置上,ICU医护均经过重症医学专业系统训练,对突发病情变化的反应速度和应急处理能力更为突出,且护士与患者的配比远高于普通病房,能实现更细致的照护。

硬件配置方面,ICU堪称医院的“顶配科室”。心电监护仪、呼吸机、血液净化机、除颤仪等在普通病房不常见的设备,在这里都是必备“标配”。其中ECMO(体外膜肺氧合)尤为关键,能暂时替代患者的心肺功能,为严重呼吸或循环衰竭患者争取宝贵治疗时间。

进入ICU 有明确的标准

“并非所有重病患者都需要进ICU,医学上有严格的评估标准。”路平强调,临床中符合以下情况会建议转入:病情危重,生命体征不稳定(如严重休克、急性呼吸衰竭、心搏骤停复苏后);重大手术后需持续器官功能支持;多器官功能障碍综合征早期干预阶段;各类重症感染、重度创伤、严重中毒等需高强度监护与快速反应的情况。

这些患者的共同特点是,病情可能短时间内急剧变化,



一听到“ICU”,心里就发慌,总觉得是离危险最近的地方——这是很多人对重症监护室的直观感受。当亲友因重病、重伤或大手术被送进ICU,焦虑与疑惑便随之而来:ICU究竟是怎样的地方?它和普通病房有何不同?哪些情况才需要进入ICU?

必须通过持续监测和及时干预守住生命防线。结合自身临床经验,路平分享:“曾有一位严重创伤患者被送至医院时,血压急剧下降、呼吸微弱,我们立即转入ICU,通过呼吸机支持、血管活性药物维持血压,同时开展止血和抗感染治疗,经过数天强化监护,患者生命体征逐渐稳定,顺利转入普通病房康复。”

作为擅长重症感染、多脏器功能衰竭诊疗的专家,路平补充:“重症患者的救治窗口期极短,ICU的价值就在于把监护做到‘实时’,把干预做到‘及时’,这也是我们坚持‘精准救治’的核心逻辑。”

冰冷仪器背后 藏着温度与尊严

提到ICU,很多人会联想到“冰冷的仪器、跳动的数字、忙碌的医护人员”,路平表示,现代重症医学早已超越“只重治疗”

的阶段,“人文ICU”建设越来越受重视。路平说:“危重患者不仅需要生理救治,更需要心理关怀和尊严维护,这是我们十余年临床工作中始终坚守的原则。”

在路平所在的ICU,医护会通过科学的镇静镇痛管理,最大限度减轻患者治疗不适;即便患者意识不清,也会尊重其隐私——减少不必要暴露,操作前轻声告知,哪怕患者可能无法回应。“生命无论处于何种状态,尊严都不应被忽视。”路平说。

家庭参与也是“人文ICU”的重要组成部分。“条件允许时,我们会让家属参与部分护理,比如为患者擦拭、整理衣物,或在床边轻声交流。”路平解释,亲情陪伴能减轻患者心理压力,也让家属更了解治疗情况,缓解焦虑。

此外,科室还推行早期康复介入,“即便在危重阶段,也会根据患者情况安排适度康复活动,预防长期卧床并发症。”

在救治与尊严间 寻找平衡

ICU不仅是医疗救治前线,也是医学伦理焦点。“在这里,我们时常面临艰难抉择:当治疗希望渺茫时,是继续全力救治,还是转为以减轻痛苦为主的安宁疗护?”路平的语气略显沉重。

结合临床实践,他介绍:“现代重症医学强调‘以患者为中心’的决策模式,我们会尊重患者的价值观和意愿,与家属充分沟通,详细告知病情预后和治疗利弊,共同做出最符合患者利益的决定。”路平特别强调,安宁疗护不是“放弃治疗”,而是“更精准的照护”,核心是减轻痛苦,维护尊严,让患者在最后时光感受到温暖与陪伴。

“医学不是万能的,我们能做的是尽最大努力救治,同时尊重生命自然规律。”路平感慨,ICU工作让他更深刻理解生命的脆弱与坚韧,“每一次成功救治都是对生命的敬畏。”

进ICU说明病情危重 但绝不意味着“没救了”

进ICU是不是就很危险了?“进入ICU确实说明病情危重,但绝不意味着‘没救了’。”

路平明确表示,恰恰相反,ICU的设立,就是为危重患者提供最专业的监护和治疗,“很多患者正是因为及时转入ICU才保住生命。我们的核心目标是稳定生命体征,防止病情恶化,为后续治疗创造条件。”

为什么ICU的探视时间那么有限?“这主要是为了保障患者安全和休息。”路平解释,ICU患者免疫力普遍较低,过多人员进出会增加感染风险;同时,患者需要充足休息恢复体力,频繁探视会干扰治疗和休息节奏。“我们会在保证医疗安全的前提下,合理安排探视时间,既保障治疗效果,也满足家属的陪伴需求。”

生活课堂

烫发染发不要一起做

不管是烫发还是染发,都会对发质产生一定损伤,如果烫染一起做,会对头发产生加倍伤害,所以烫发、染发最好不要一起做。

染发剂按染色效果和持久度可分为永久性染发剂、半永久性染发剂和暂时性染发剂三类。其中永久性染发剂染色效果最持久,颜色可维持1~3个月甚至更久,但由于其通常含有化学物质对苯二胺,不宜频繁使用。每年使用永久性染发剂、烫发总次数最好不要超过3次,每次间隔3个月以上。

利用油脂保护头皮,染发或烫发前,可以48小时不洗头发,或在头皮上涂一层橄榄油。染发后尽量避免日晒以免头发颜色过快脱落。

一碗五红汤帮你补气血

气血不足的表现:平时总觉得累、容易犯困、脱发、脸上长斑等。

一碗五红汤可帮你补气血,锅中放入5个去核大枣、红皮花生20克、红豆20克、枸杞子20克、1块红糖、适量清水,一起煮至食材软烂。

注意:五红汤可连喝1周,有助于补气血。糖尿病患者不宜食用。

糖的危害比你想象中还大

世界卫生组织(WHO)多次发布膳食指南指出,过量摄入添加糖是威胁健康的重要危险因素,会显著增加肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、龋齿等慢性疾病发生风险。多项流行病学研究表明,高糖饮食人群的全因死亡风险更高,健康寿命会受到明显影响。

甜食与某些癌症虽没有直接关系,但它们却可能是癌症的潜在源头。糖吃得过多,会引起肥胖,而肥胖是多种癌症的诱因。

长期大量吃糖,过多的糖分会转化成脂肪储存在体内,容易造成肥胖,增加患心血管疾病风险。吃糖过多,不仅会引起肥胖,还会使胰岛素敏感性下降,从而增加患糖尿病风险。60%以上的2型糖尿病患者,都有超重、肥胖的现象。

糖转化成脂肪后,一部分藏在皮下,另一部分则会蓄积在脏器表面,不仅会造成脂肪肝,还有可能会造成脂肪心、脂肪脾等。当我们摄取过多糖分时,容易增加体内慢性炎症反应,对DNA、胶原蛋白形成造成一定影响,使皮肤加速衰老。

陈皮水的三种喝法

《本草纲目》中记载,陈皮可理气健脾、燥湿化痰,三种泡水法不妨一试。

①陈皮3克+生姜2片:解表散寒、燥湿化痰,适合乏力畏寒者饮用。

②陈皮3克+黄芪10克:益气固表、健脾祛湿,适合气血不足、湿气重的人群饮用。

③陈皮5克+胎菊3~4朵:清热解暑、清肝明目,适合肝火旺盛的人群饮用。

据CCTV生活圈

胃里反酸,嚼花生啃馒头管用吗?

记者 秦聪聪 济南报道

饭后胸口灼热、半夜喉咙泛酸,或是总觉得喉咙里卡着东西,咳不出也咽不下……这些看似不起眼的症状,其实是胃在“闹脾气”,医学上称之为“胃食管反流”。

“如果把胃比作向下消化食物的火山,这些不适,正是它开始向上喷发了。”山东省第二人民医院消化内二科主任刘长江解释说,可以把胃想象成一座负责消化的“城池”,食管是通往城池的通道,两者之间有扇单向“城门”——贲门。正常情况下,这扇门只允许食物进

胃,牢牢挡住胃酸、胆汁不让它们逆流。一旦贲门关不严,强腐蚀性的胃酸就会冲上食管,引发烧心、反酸、喉咙异物感、慢性咳嗽等不适。

据了解,“城门失守”主要有两大原因:一是贲门本身松弛,或是固定城门的“门框”食管裂孔变大;二是胃内压力太高,比如吃得过饱、肥胖、便秘、穿紧身衣,硬生生把城门顶开。烟酒、咖啡、高脂食物、暴饮暴食,都会加速这扇“门”松动。

刘长江提醒,面对反酸突袭,不少人首选嚼生花生、啃干馒头,这种方法确实能临时救急:馒头偏碱性,可中和少量胃

酸,干燥质地还能吸附酸液;花生中的油脂能短暂保护胃黏膜,细嚼慢咽也能促进分泌抗酸的唾液。但大家一定要清醒,这两种食物既修不好松弛的贲门,也降不了胃内压力,对病根毫无作用。更危险的是,花生的脂肪、馒头的碳水会刺激胃酸分泌,还可能让贲门更松弛,导致胃排空变慢,几小时后反流反而更严重,陷入“缓解—加重—再依赖”的恶性循环。

“尤其要警惕无症状反流。”刘长江说,不适感消失,不代表胃酸停止侵蚀。长期无声损伤食管,可能发展成反流性食管炎,甚至巴雷特食管这种癌前病变,

隐蔽性极强,危害更大。

刘长江介绍,想要真正稳住“胃火山”,科学做法要从减压和护“门”入手。每餐七分饱,餐后别立刻平躺,睡觉时抬高床头,减重、治便秘,少穿紧身衣。同时,远离烟酒、咖啡、巧克力、高脂食物,避免加重括约肌松弛。

如果反酸频繁,可在医生指导下用抑酸药,严重者可通过微创手术加固贲门。

刘长江提醒,如果每周烧心、反流超2次,伴随吞咽疼痛、不明原因消瘦、持续呛咳,或是自行吃药两周没好转,一定要及时做胃镜检查,别让小火酸拖成大火问题。