

# 青少年突发气胸 该如何应对

青少年气胸是一种较为常见的胸部良性疾病，主要表现为突发的胸痛和呼吸困难。气胸的症状有哪些？突发气胸应当如何治疗处理？带着一系列问题，记者联系到了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）胸心外科副主任医师、胸壁组组长刘涛。

□本报记者 王路欣

## 气胸的症状有哪些

气胸是指胸膜腔内积气，多是由于肺组织、气管、支气管、食管破裂，或因胸壁伤口穿破胸膜，外界空气进入胸膜腔所致。根据胸膜腔损伤及压力情况，气胸可分为闭合性气胸、开放性气胸和张力性气胸三类。

青少年气胸最常见的原因是先天性的肺部组织发育不良，在生长发育过程中，肺部某些部位的组织较为薄弱，容易形成肺大疱。青少年在进行剧烈运动时，如篮球、足球等高强度的体育运动，或是胸部受到外力撞击、摔倒等外伤，可能引发气胸。此外，青少年吸烟也会增加气胸的风险。长期吸烟会导致肺部病变，增加肺组织损伤的风险，进而可能诱发气胸。

气胸患者通常会出现咳嗽、胸闷、胸痛、心律失常、休克等症状。胸痛通常是由于胸膜牵拉撕裂引起，为刀割样痛或针刺样锐痛，并随深呼吸而加重。随着气胸的加重可出现胸闷、呼吸困难、刺激性咳嗽。

## 气胸的治疗方法

若怀疑为气胸，应停止剧烈的体育活动，尽快前往附近医院就诊。气胸诊断并不复杂，常规的胸部CT等都能迅速诊断。

关于青少年气胸的治疗一般为保守治疗和手术治疗。对于少量气胸患者来说，如果肺压缩体积小于30%，并且没有严重的临床症状，可给予保守治疗。遵医嘱按时吃药，定期门诊复查即可。如患者胸痛、胸闷、呼吸困难、刺激性咳嗽等症状明显时，需要住院观察，予氧气治疗。

对于气胸量较多或症状明显的患者，肺压缩超过30%，需要行胸腔闭式引流术，迅速缓解呼吸困难等症状。

如果气胸反复发作，或者患者肺功能较差不能耐受胸腔闭式引流，可以考虑手术治疗。目前主要采用胸腔镜微创手术，创伤小、恢复快。

刘涛表示，气胸在治疗后有可能会复发。在不处理原发病灶的情况下，患者出院后再次复发的概率很高。因此，对于自发性气胸后发现存在明显原发病灶的患者，建议前往胸外科进行手术干预。目前，国内微创胸腔镜技术已经相当成熟，患者通过5天左右的短期住院手术治疗即可出院。

气胸可以通过避免剧烈运动、定期体检、注意呼吸道健康、戒烟、合理饮食等进行预防。特别是青少年气胸患者，应该避免剧烈运动，一旦出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状，应立即就医，以便早期诊断和治疗。



## 妇幼知识 一点通

# 孕期这样平衡饮食 做到“长胎不长肉”

□本报记者 王路欣 通讯员 杨丽莎

孕期体重控制一直是准妈妈们关注的焦点。孕期合理的营养摄入和科学的体重管理，不仅有助于胎儿的健康发育，还能帮助准妈妈们保持良好的身体状况，为未来的母婴健康打下坚实的基础。对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院潍城院区产科主任医师张铭艳，讲解孕期如何做到“长胎不长肉”。

张铭艳表示，孕期体重管理不等同于减肥，而是结合身高、体重和产检结果，为孕妈妈提供营养评估与饮食生活方式指导。科学控重既能降低妊娠并发症风险，助力产后身材恢复，提升母乳质量，还能减少胎儿健康隐患。

张铭艳建议，对于健康孕妇来说，孕早期(孕3个月以内)膳食量与平时相当，无需额外增加摄入量，均衡饮食即可。女性在怀孕中晚期，每天需要在原基础上增加300千卡-450千卡能量的摄入。孕期营养的关键在于均衡饮食，孕妈妈需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，以满足自身和胎儿的需求，比较适合孕妈妈食用的

食物包括绿叶蔬菜、杂粮、瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品以及坚果等。孕期应避免摄入高糖、高脂肪和高盐的食物，严禁摄入浓茶、浓咖啡和酒精。

孕期体重应控制在什么范围？

孕期体重应控制的范围取决于孕前BMI(体重指数)，孕前BMI的计算公式为： $BMI = \text{体重}(kg) / \text{身高}^2(m^2)$ 。如果孕前BMI>25及BMI<18.5，建议到临床营养科就诊。张铭艳告诉记者，孕前体重正常的孕妇，整个孕期的体重增长建议控制在12.5公斤-15公斤之间。通过定期测量体重，及时调整饮食和运动计划，保证体重的合理增长。

其实，在无医学禁忌的情况下，多数活动和运动对孕妇都是安全的。建议孕妇自孕16周开始进行散步、瑜伽等低强度运动，每日坚持30分钟，能有效控制体重。加强核心力量训练，有益于自然分娩。

结合均衡饮食与适量运动，孕妈妈既能保障胎儿正常成长，又能控制自身体重合理增长，预防并发症，平稳度过整个孕期。

# 关于分娩镇痛的问题 医生给您详解

□本报记者 王路欣

很多孕妈妈对分娩过程中的疼痛心怀忐忑。现在有了分娩镇痛，能让产妇在较为放松的状态下完成分娩，减少过度紧张和焦虑。什么是分娩镇痛？哪种分娩镇痛方式最有效？带着一系列问题，记者联系到了潍坊市妇幼保健院麻醉科的专家。

哪种分娩镇痛方式最有效？

分娩镇痛是指用科学有效的手段使分娩时疼痛减轻甚至消失，分为非药物性镇痛(呼吸法、穴位按摩、导乐等)和药物性镇痛(椎管内、静脉、吸入或肌肉注射镇痛药物)。而分娩镇痛最有效的方式是被称为人类之光、女性福音的椎管内麻醉镇痛。

分娩镇痛有很多好处，比如易于给药、起效快、作用可靠。可以缓解产妇紧张焦虑的情绪，降低恶心呕吐，抑制炎症因子释放，减缓凝血功能改变。可以降低新生儿酸中毒、缺氧的发生率。

椎管内麻醉镇痛是怎样实施的？

无痛分娩最常用的麻醉方式为椎管内麻醉。产妇宫口开至2指及以上且有规律宫缩，可实施椎管内麻醉镇痛。

麻醉医生在产妇腰部进行麻醉操作，并连接输液泵持续用药，5分钟-15分钟后会觉得疼痛明显减轻甚至消失，镇痛时效可延至产后6小时。椎管内麻醉会有穿刺针眼的疼痛，疼痛程度如同静脉抽血后的疼痛。

为什么很多人说分娩镇痛后会腰痛呢？

研究证明，实施分娩镇痛和未实施分娩镇痛者，产后腰痛发生率并无明显差异。而产后腰痛的主要原因有以下几个方面：

- 1.妊娠期激素水平改变引发骨盆、韧带、腰腹部肌肉松弛，且腹压增加，腰椎及骨盆负担加重，从而导致腰痛。
- 2.第二产程用力分娩时，腰部负担巨大，可引起腰部肌肉等损伤。
- 3.产后卧床、哺乳、弯腰照料新生儿，过于劳累导致腰部肌肉劳损，引发腰痛。
- 4.产后缺钙、恶露排出不畅以及子宫脱垂等原因引发腰痛。
- 5.自身合并腰椎间盘突出或脊柱侧弯等脊柱疾病者，产后腰痛可能会加剧。

# 乍暖还寒时 儿童防传染

2月过半，春回大地，天气开始逐渐转暖，但昼夜温差波动较大，典型的乍暖还寒，这种气候下儿童易因调节能力弱而感冒生病。此外，春季是病毒活跃期，各种传染病高发，儿童健康面临多重挑战。

春季气候干燥多风，呼吸道黏膜屏障功能下降，病毒更易入侵。预防春季传染病，家长需注意以下几点：

- 1.合理“春捂”：根据气温变化灵活增减衣物，避免过早减衣，采用“洋葱式”穿衣法，方便调整。
  - 2.增强免疫力：保证孩子作息规律，饮食均衡，增加富含维生素的食物摄入。
  - 3.注重卫生：勤洗手、勤通风，避免前往人群密集场所，必要时佩戴口罩。
  - 4.接种疫苗：提前接种流感疫苗，及时完成麻疹、水痘等疫苗接种，构建免疫屏障。
  - 5.及时就医：孩子出现发热、咳嗽、皮疹等症状，应尽早就医，并做好隔离措施，防止传染。
- 春季气候多变，科学防护是关键。通过合理穿衣、均衡饮食、注重卫生和接种疫苗，帮助孩子远离病毒侵袭，健康度过春季。

潍坊市中医院 李新娟