

解锁肺栓塞治疗密码：从抗凝到溶栓的要点分析

陈相云

民航总医院呼吸内科 100123

【中图分类号】R56

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8470 (2024) 08-083-02

肺栓塞是一种由血栓或其他物质（如空气、脂肪）堵塞肺动脉或其分支引起的一类疾病，其症状多样，包括突然出现的呼吸困难、胸痛、咳嗽等，严重时可危及生命。治疗肺栓塞的关键在于早期诊断和及时干预，其中抗凝治疗和溶栓治疗是两种主要的治疗方法。本文将通俗易懂地解析这两种治疗方法的要点。

1 抗凝治疗：基础防线

1.1 什么是抗凝治疗？

抗凝治疗是肺栓塞的基础治疗方法，主要通过使用抗凝药物来防止血栓进一步扩大和脱落，改善患者的临床症状和减少并发症的发生。抗凝药物本身不具备溶栓的功效，但可以通过激活人体自身的纤溶系统来溶解血栓，甚至达到血栓完全消失，恢复血管再通。

1.2 常用抗凝药物

1.2.1 肝素

肝素是一种硫酸粘多糖，具有特别高的阴电荷，能够抑制血小板聚集及脱颗粒，防止活性物质大量释放，从而中止凝血酶的形成，促进纤维蛋白溶解。肝素分为普通肝素和低分子肝素，后者因其使用更方便、出血风险更低，在临床中更为常用。

1.2.2 华法林

华法林是一种口服抗凝剂，通过抑制依赖于维生素 K 的凝血因子发挥作用。华法林疗效确切，价格便宜，但个体差异大，需要定期监测国际标准化比值（INR），并据此调整剂量。

1.2.3 新型口服抗凝药（DOACs）

包括达比加群酯、利伐沙班、艾多沙班等，这些药物使用方便，出血风险低，且无需常规监测凝血指标，患者依从性好，临床上使用越来越多。

1.3 抗凝治疗的注意事项

抗凝治疗是肺栓塞管理中的重要环节，其注意事项需严格遵循以确保治疗的有效性和患者的安全性。首先，剂量的调整是关键，它必须根据患者的体重、肝肾功能以及年龄等个体因素进行精细化调整，旨在实现最佳的治疗效果，同时最小化潜在的风险。其次，抗凝治疗期间，定期的监测和评估不可或缺。这包括血液检查，以监测凝血指标的变化，以及影像学检查，以评估肺动脉的通畅情况和血栓的溶解进度。通过这些监测手段，医生可以及时了解治疗的效果，并根据需要调整治疗方案。最后，关于抗凝治疗的持续时间，也是一个需要综合考虑的问题。一般而言，肺栓塞的抗凝治疗需要持续 3 个月至 6 个月，但具体时间应根据患者的具体病情和风险评估来确定。对于某些高风险患者，如复发性肺栓塞或伴有严重合并症的患者，抗凝治疗可能需要长期进行，甚至终身维持，以预防血栓的再次形成和肺栓塞的复发。因此，在制定抗凝治疗方案时，医生需要全面考虑患者的个体情况，

制定个体化的治疗方案，并在治疗过程中进行密切的监测和评估，以确保治疗的安全性和有效性。同时，患者也应遵循医生的建议，按时服药，定期复查。

2 溶栓治疗：快速通道

2.1 什么是溶栓治疗？

溶栓治疗是在抗凝治疗的基础上，使用溶栓药物来溶解已经形成的血栓，恢复肺动脉的通畅。溶栓治疗主要用于大面积的肺血栓栓塞症，且通常在血栓形成后的两周内进行，效果最佳。

2.2 常用溶栓药物

尿激酶：负荷剂量为 4400 单位 / 公斤体重，静脉滴注 10 分钟，随后每小时按每公斤体重 2200 单位持续静滴 12 小时。

链激酶：负荷剂量为 25 万单位 / 公斤体重，滴注 30 分钟，随后以 10 万单位每小时持续滴注 24 小时。

重组组织型纤溶酶原激活物（rt-PA）：50mg 在 2 小时内持续静脉滴注。

2.3 溶栓治疗的注意事项

溶栓治疗是针对肺栓塞的一种重要治疗手段，但在实施过程中需要特别注意几个关键事项。首先，明确诊断是溶栓治疗的前提，医生必须确保诊断的准确性，并熟练掌握溶栓治疗的适应症和禁忌症，以避免不必要的风险。其次，时间窗是溶栓治疗成功的关键因素之一。溶栓的主要目标是溶解血栓，而非保护肺组织，因此，在血栓未激化之前，都存在着溶解的可能性。一旦发现血栓形成，尽早进行溶栓治疗至关重要，通常在两周以内进行溶栓治疗都能取得较好的效果。然而，溶栓过程并非一帆风顺，需要密切监测患者的生命体征和凝血指标。医生需时刻关注患者的病情变化，以便及时调整治疗方案，确保治疗的安全性和有效性。最后，必须警惕溶栓治疗可能带来的并发症风险，尤其是颅内出血等严重并发症。因此，在溶栓过程中，医生需要严格掌握适应症和禁忌症，针对患者的具体情况制定个体化的治疗方案，并采取相应的预防措施，以最大程度地降低并发症的发生风险。

3 综合治疗与个体化方案

肺栓塞的治疗是一个复杂且需要综合考虑的过程，它并非靠单一的治疗方法就能解决，而是必须根据患者的具体病情、身体状况以及病程发展来制定个体化的综合治疗方案。

对于轻症患者，抗凝治疗往往是最初且有效的选择，它能够有效防止血栓的进一步扩大，并减少并发症的风险。然而，对于重症患者，情况则更为复杂。他们可能需要溶栓治疗来迅速溶解血栓，恢复肺动脉的通畅。在某些情况下，介入治疗，如导管取栓或球囊扩张，甚至手术治疗也可能成为必要的选择。

除了药物治疗和必要的手术干预外，患者在治疗过程中还需要特别注意生活方式的调整。戒烟限酒是首要的任务，

（下转第 84 页）

电脑族来看看，你可能已经在跟“干眼症”谈恋爱了！

王 新

成都市龙泉驿区第一人民医院 610100

【中图分类号】R777

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8470 (2024) 08-084-01

在你的日常生活中，是否每天都要花几个小时对着电脑屏幕，不管是出于工作还是娱乐的目的？假如答案是肯定的，那么你可能已经跟一种不太友好的“恋人”——干眼症“悄悄”地爱上了。别担心，这段关系虽然有些棘手，但并不是不能解决。让我们一同了解干眼症的症状表现、判断技巧以及治疗和护理方法。

对于许多在电脑前久坐的人来说，眼睛干涩、发痒甚至是烧灼感可能是你熟悉但没引起重视的问题。眼睛干涩是一种难以被忽视的感觉，就像眼睛里没有足够的润滑剂一样，使得眨眼变得困难。更多的时候，它还伴随着视力模糊和畏光的现象。虽说这些症状可能会被误认为只是单纯的疲劳，但如果你长时间面对电脑，这可能是干眼症在暗示你。

说到干眼症的判断，并不那么复杂。不妨简单地做个自我测试：你可以尝试在不眨眼的情况下盯着一件物品几秒钟，若发现不久眼睛便开始感到极度不适，可能就是干眼症在作祟了。同时可以用干眼症诊断应用或者定期去医院检查，通过泪膜破裂时间测定或者泪腺功能测试来确认。然而，即便判断结果显示为干眼症，也不要过分惊慌，这问题虽然麻烦，但并非无法控制。

接下来，重点来了，如何处理这种“尴尬”的眼部情况呢？答案其实有很多种，每一种方法都各有其适应情况和效果。首先，生活中的一些简单习惯更改可能会对眼部健康起到不小的帮助。例如，减少连续屏幕时间，每隔 20 分钟休息一下，望望窗外的远处，好像幽会一位“远方的朋友”，而不仅仅是沉迷于近在眼前的“屏幕恋人”。此外，调整电脑屏幕亮度以及增加湿度，也能够有效减轻眼干症状。

对于症状较为明显的朋友来说，人造泪液是一个不错的选择。它们模拟自然泪液，可以暂时缓解眼部干涩，使用方便。但这种方法更多是“治标不治本”，对于重度干眼者可能无法长效缓解。

还有一些名气较大的治疗方法，如热敷眼罩和洗眼液。使用温热的眼罩，能够促进睑板腺（眼部脂质层）的分泌，从而改善泪膜的稳定性。这个方法颇受欢迎温暖感受的人的欢迎，网友们说这是种类类似“眼部 SPA”的体验。洗眼液则较适合有异物感的情况，毕竟，洗掉那些迷人但不应存在的“砂砾”会使得眼睛舒适不少。

有时候，我们可能还需要一些专业的医疗器械辅助，如

睑板腺按摩仪。这种仪器通过物理刺激帮助睑板腺脂质分泌，效果相对持久，但费用可能较高且需要一定的操作技巧。对于那些眼部状况较为严重、日常护理无法奏效的患者来说，这不失为一种选择。

最后，如果日常护理和一般治疗依然无法解决问题，口服药物或病因治疗也可能是选项之一。这种方式较为严肃，但效果较为直接。与此同时，也存在潜在的药物副作用，需要详细咨询医生后再进行。

当然，面对干眼症，我们不仅需要关注治疗，还要关心家属的心理，尤其是在他们看着我们因为眼部不适变得有些“情绪化”的时候。互相的支持和正向引导很重要，这样不仅能让患者在治疗过程中感到温暖与关爱，也能在某种程度上加速康复过程。

在我们探讨干眼症时，常见的错误认知也需要澄清，以避免大家在处理的时候走入误区。许多人认为，滴眼药水是万能的解决办法，只要眼睛干涩，随时滴几滴即可。但实际上，频繁使用一些药物成分的眼药水，可能会导致眼睛对药物产生依赖或刺激，反而加重干眼的问题。更为有效的方法是选择药物成分较少的人工泪液，且遵循适当的使用频次。

另一种常见误解是，眼睛干涩只是小问题，不需要重视。然而，长期忽视干眼症状可能会导致更严重的眼病，如角膜损伤或眼部感染，对视力造成不可逆转的影响。因此，干眼症不是简单的“疲劳”问题，定期检查和及时处理非常关键。

还有的人认为只要离开电脑一段时间就能解决干眼症问题。事实上，虽然减少电子屏幕时间有帮助，但干眼症的发生与许多因素有关，包括环境湿度、饮食习惯、睑板腺功能等。全方位的关注和护理才是长久之计，而不是简单的“远离屏幕”。

另外，不少人认为戴隐形眼镜和干眼症不会“撞车”，但事实上，佩戴隐形眼镜可能会加剧眼部干涩的情况，尤其是在长时间佩戴的条件下。适当选择透氧性好的隐形眼镜或者改用框架眼镜，配合润滑滴眼液使用，才能更好地缓解干眼症状。

通过正确认识并处理干眼症，我们不仅能更好地保护眼睛健康，还能提高生活质量。希望大家在日常生活中，能多加关注自己的眼部状况，科学地应对这些可能被忽视的“小问题”。让干眼症远离我们的生活，让眼睛保持清晰、舒适，享受每一天的美好时光。

（上接第 83 页）

因为烟草和酒精都会增加血液黏稠度，从而加重肺栓塞的风险。保持规律的作息和饮食也是至关重要的，这有助于维持身体的整体健康状态，并为治疗提供良好的生理基础。此外，适当的运动也是必不可少的，它可以促进血液循环，降低血液黏稠度，并有助于减少血栓形成的风险。

总之，肺栓塞是一种严重的疾病，但只要提高警惕、做

好预防、及时治疗，就完全可以战胜这个“隐形杀手”。抗凝治疗和溶栓治疗是肺栓塞的两种主要治疗方法，它们各自具有不同的适应症和注意事项。在治疗过程中，医生需要根据患者的具体情况制定个体化的综合治疗方案，并密切监测患者的生命体征和治疗效果，以确保治疗的有效性和安全性。同时，患者也需要积极配合医生的治疗建议，注意保持健康的生活方式，以促进康复。