

如何在家进行肺功能锻炼

□熊艳阳

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,给患者带来了不便和不适。除了积极治疗和药物管理以外,合理的肺功能锻炼也能有效缓解哮喘症状,提高肺部功能。

了解哮喘与锻炼的关系
人们普遍认为,哮喘患者应该避免剧烈运动,以免诱发哮喘发作。然而,适度的锻炼对于哮喘患者来说是非常重要的。适度的有氧运动可以增强肺部功能,提高心肺耐力,减少呼吸困难和哮喘发作的频率。此外,锻炼还可以增强免疫系统,减少患者患上其他呼吸道疾病的风险。

外科手术是常用的治疗手段,而术后的康复过程同样十分重要。快速康复外科护理是一种系统性的、多学科护理方法,通过优化术前、术中和术后的各个环节,缩短患者恢复时间、促进患者快速康复。

快速康复外科术前干预
快速康复外科的护理人员会指导患者完善术前检查,通过检查明确患者现存或潜在影响手术顺利进行的因素。

责任护士也会频繁的与患者沟通,了解患者基本情况,建立良好的护患关系,减轻患者术前应激反应。同时,指导患者做好术前胃肠道准备,术前禁食禁饮。

快速康复外科术中干预
在手术开始前,护理人员会提前做好术前准备工作,调节手

锻炼时的注意事项
避免剧烈运动 过于剧烈的运动可能导致呼吸困难和哮喘发作。因此,选择适度的运动方式非常重要。

在适宜的环境下锻炼 冷空气和有刺激性的气味可能引发哮喘的发作。选择温暖、湿润的环境进行锻炼,不在污染严重的地方锻炼。

事先使用快速救助药物 如果计划进行一段时间较长的锻炼,建议在开始前使用快速救助药物,可以预防哮喘发作。

肺功能锻炼方法
深呼吸练习 深呼吸练习是一

种简单而有效的肺功能锻炼方法。可以在家中进行以下深呼吸练习:找一个安静的地方坐下来,舒适地放松身体;深吸一口气,尽量将空气填满患者的肺部,感受腹部的扩张;慢慢地呼气,尽量将肺部内的气体排空。重复以上步骤,每次练习约5分钟~10分钟。深呼吸练习有助于扩张肺部,提高肺部通气能力,减少呼吸困难。

有氧运动 适度的有氧运动对于改善哮喘患者的肺部功能非常重要,可以选择以下有氧运动形式进行锻炼。

1. 散步或慢跑。在户外或室

内环境下,以适当的速度进行散步或慢跑。

2. 游泳。水中的运动对于哮喘患者来说非常友好,不会导致呼吸困难。

3. 骑自行车。选择相对平缓的路线,避免过多的爬坡和剧烈的运动。

4. 跳舞。参加适合自己体能状况的舞蹈课程,既能增加乐趣又能锻炼肺部功能。

5. 练瑜伽和打太极。练瑜伽和打太极是适合哮喘患者的低强度运动形式,注重控制呼吸和放松身心,有助于扩张肺部、改善呼吸

效率。可以通过参加瑜伽班或太极课程,学习正确的呼吸技巧和动作姿势,从而改善肺部功能。

无论选择何种有氧运动,都需要根据自己的身体状况适度进行,并注意呼吸的节奏和深度。

通过合理的肺功能锻炼,哮喘患者可以提高肺部通气能力,降低呼吸困难的发生频率,同时增强免疫力,预防其他呼吸道疾病。然而,在进行锻炼前应咨询医生,以确定适合自己的锻炼方案。适度运动是促进健康的关键。

(作者供职于山东省聊城市中医医医院)

观察手术切口恢复情况,检查有无渗血、渗液及感染征象,在发现异常后会及时告知医生,并进行科学的处理。

快速康复外科围手术期心理干预
患者缺乏对外科手术的充分了解,会出现更为明显的恐惧、抑郁、焦虑等情绪。这些负面情绪非常不利于患者术后的康复,甚至对于手术效果也有一定影响。因此,快速康复外科会采取有效的心理干预,缓解患者的不良情绪。

快速康复外科护理是近年来临床应用较为广泛的新型护理模式。手术是侵入性操作,易导致患者发生应激反应,引起内环境紊乱,影响患者术后恢复,因此围术期护理干预非常重要。

(作者供职于山东省滕州市中心人民医院)

带你了解快速康复外科

□王开雷

术室内温、湿度。嘱咐患者术前尽量排空膀胱,若需要留置导尿管,术后也会帮助患者尽早拔除。

为患者使用保温毯保温,术中所需输注液体预先置于恒温箱内加温。在手术过程中,也会重点关注患者生命体征变化,预防术中发生不良事件。

快速康复外科术后干预
疼痛干预 持续监测患者生命体征,根据患者面部表情、语言描述和动作反应等评估患者疼痛程度。对于患者可以耐受的轻

度疼痛,利用转移注意力及心理暗示等方法帮助缓解,针对患者难以忍受的剧烈疼痛,询问医生的建议,按照医嘱应用药物镇痛。

术后早期活动 待患者病情稳定后,护理人员依据患者恢复进度制订个性化术后康复训练计划,鼓励患者早期下床活动,使胃肠功能尽早恢复。术后第1天,护理人员辅助患者实施简单的肢体活动;术后第2天,护理人员可以根据患者情况进行下床活动。如果有相关不良症状出现,

如头昏、气急、心悸等,即刻停止活动,并呼叫医生为患者检查身体,排除危险因素。

饮食干预 术后使用温开水对患者口腔进行湿润,术后第1天排气后进食流质饮食,可有效刺激胃肠道功能恢复。遵循循序渐进的原则,合理规划患者的进食,逐渐恢复食量,通常以高蛋白、高纤维清淡易消化的食物为主。

手术切口护理 伤口的愈合同样是快速康复外科的关注重点,快速康复外科会在术后仔细

精神疾病患者的自我管理

□元 苗

有助于患者增强社交支持,减轻心理压力。

应对压力与挫折 学会有效地应对生活中的压力和挫折,采用应对策略、寻求帮助、进行心理咨询等。

保持积极心态 培养乐观、积极的心态,学会正面思考,有助于患者更好地面对困难和挑战。

家庭护理:营造理解与支持的环境
理解与支持 家庭成员应给予患者足够的关心和理解,尊重患者的感受和需求,避免指责和歧视。

合理的生活安排 协助患者制

订合理的生活计划,如日常作息、家务分工等,确保患者有足够的休息和放松时间。

药物管理 确保患者按时按量服用药物,同时注意观察不良反应。如有异常情况,应及时与医生沟通。

心理疏导 在日常生活中,关注患者的情绪变化,适时进行心理疏导,帮助患者调整心态。

康复训练与社会融入 鼓励患者积极参与康复训练和社会活动,帮助患者逐渐恢复社会功能。同时,家庭成员可以一起参与康复活

动,增强家庭的凝聚力。

应对复发迹象 了解精神疾病的复发迹象,一旦发现异常情况,应及时就医。同时,保持与医生的紧密联系,以便在需要时得到及时的指导和支持。

教育与培训 参与有关精神疾病的教育和培训课程,提高家庭成员对精神疾病的认识和管理能力。这有助于更好地理解和支持患者。

保持与患者的沟通 经常与患者进行坦诚的沟通,了解患者的需求、担忧和困难。通过有效的沟

牙痛的紧急处理和日常口腔护理

□刘新颖

无论是突发牙痛,还是长期的牙痛,都是一种让人痛不欲生的经历,还会对我们的工作和学习产生不良影响。了解如何进行紧急处理及日常的口腔护理,对于减轻这种痛苦能起到一定的作用。

牙痛的原因有很多,其中常见的是龋齿,也就是我们常说的蛀牙,其他会引起牙痛的原因还有牙周炎、牙髓炎、智齿冠周炎、牙隐裂、牙周脓肿、牙周袋形成等。

牙痛的紧急处理
冷敷或热敷 根据具体情况选择冷敷或热敷。如果是牙龈红肿,可以选择用冰块冷敷患处,以

收缩血管,减轻肿胀和疼痛。如果是牙齿敏感或疼痛,可以尝试用温热的淡盐水漱口或用温热的毛巾轻轻敷在患处。

使用止痛药 在紧急情况下,可以考虑使用非处方药(布洛芬、对乙酰氨基酚等药物)来缓解疼痛。但长期或过量使用止痛药会带来不良反应,因此在服用前请仔细阅读药品说明书,并遵照医嘱。

避免刺激性食物 牙痛时应尽量避免食用辛辣、酸甜、坚硬等刺激性食物,以免加重疼痛。选择清淡的流质性食物,如稀粥、汤面等。

日常口腔护理
刷牙 每天至少刷牙两次,早

上和晚上各一次,每次不少于3分钟。刷牙时,要使用软毛牙刷,沿牙体长轴方向上下转动牙刷,尽量将刷毛伸到龈沟内,清洁牙齿邻面。此外,每三个月需要更换一次牙刷。

清洁牙缝 使用牙线或牙间刷等工具清洁牙缝,清除牙刷无法到达的食物残渣和牙菌斑。

漱口 餐后漱口,可以帮助清除停留在口腔表面的食物残渣和细菌。可以选择使用漱口水或温开水漱口。

定期洗牙 定期去口腔医院进行洗牙,可以彻底清洁牙齿表面和牙缝中的牙菌斑和牙结石。建议每年进行一到两次的洗牙。

注意饮食 少吃甜食和含糖量高的饮品,减少酸性食物的摄入量,避免辛辣、生冷、过热的食物,以免引起口腔溃疡、牙周炎等问题。

口腔检查 定期进行口腔检查,可及时发现和处理口腔问题,如龋齿、牙龈炎等。

特殊情况下的口腔护理
怀孕期与哺乳期 怀孕和哺

乳期的女性更容易出现口腔问题。此时更应注意口腔卫生,定期检查与清洁。如有问题应及时就医,避免自行用药或治疗。

老年人 老年人的口腔环境较为脆弱,容易出现牙龈萎缩、牙齿脱落等问题。因此,老年人更

应注重日常口腔护理,保持较好的饮食习惯和生活方式,维护口腔健康。

儿童与青少年 儿童与青少年正处于牙齿发育的关键时期,家长应关注儿童的口腔健康状况,定期带儿童进行口腔检查。培养儿童养成良好的口腔卫生习惯和饮食习惯,预防蛀牙等常见问题。

牙痛的紧急处理和日常口腔护理对于维护口腔健康非常重要,在日常生活中采取正确的护理措施和饮食习惯,可以帮助预防牙痛。

(作者供职于山东省济宁医学院附属医院)

肿瘤护理攻略

□宋伟伟

确诊肿瘤:
科学面对,冷静处理

一旦确诊为肿瘤,患者及家属需保持冷静,积极配合医生进行进一步的检查和治疗。了解肿瘤的性质、分期和预后,有助于制定适合的治疗方案。患者应保持乐观的心态,增强战胜疾病的信心,为治疗做好充分准备。

肿瘤治疗:
多学科协作,全程护理

肿瘤治疗是一个多学科协作的过程,涉及外科、内科、放疗科等多个领域。治疗过程中,患者

需严格遵守医嘱,按时服药、定期回诊复查。医务人员应根据患者的具体情况,提供个性化的护理方案,确保良好的治疗效果。同时,关注患者的心理需求,提供心理支持和疏导,帮助患者克服恐惧和焦虑。

康复期护理:
重塑生活,重拾信心

保持良好的生活习惯 康复期是患者逐渐回归正常生活的关键阶段。在此期间,患者需保持良好的生活习惯,合理饮食、规律作息、适量运动。同时,关注心理

健康,调整心态,积极面对生活中的挑战。医务人员和家属应给予患者足够的关心和支持,帮助其重拾信心,提高生活质量。

积极参加社交活动 为了更好地促进康复,患者可参加一些肿瘤康复组织或团体活动,与其他患者交流心得、分享经验。通过互相鼓励和学习,不仅能够增强战胜疾病的信心,还有助于提高生活质量和适应能力。

定期随访 定期进行随访复查也是康复期护理的重要环节。通过随访复查,可以及时发现肿

瘤复发或转移的迹象,以便采取相应的治疗措施。同时,医务人员也能了解患者的康复情况和生活状况,给予必要的指导和支持。

总而言之,肿瘤护理全攻略是一个涵盖预防、诊断、治疗和康复的完整体系。患者在抗击肿瘤的过程中需积极配合医务人员的工作,保持乐观的心态和健康的生活方式。在科学、全面的护理下,相信肿瘤患者能够战胜疾病,重获健康与幸福。

(作者供职于山东省济宁医学院附属医院)

高血压病和心肌梗死是现代社会中常见的慢性疾病,严重威胁着人们的身体健康。高血压病患者因血压升高,容易导致血管硬化和心血管疾病,而心肌梗死则是由冠状动脉阻塞引起的心脏肌肉缺血性坏死。这两种疾病都可能导致严重的并发症,如心力衰竭、脑梗死等,甚至危及生命。

高血压病的预防与控制

合理膳食 饮食是预防高血压病的重要措施之一。要遵循低盐、低脂、低糖、低胆固醇的原则,增加膳食中钾、钙的摄入量,如土豆、茄子、苹果、牛奶等。

戒烟限酒 长期大量吸烟、饮酒会造成大动脉出现粥样硬化、小动脉内膜逐渐增厚等现象,导致血管弹性下降,出现血压升高。戒烟限酒能在一定程度上预防高血压病。

适量运动 适量运动能增强心肺功能,提高机体耐受性,同时能提高心血管弹性,能有效预防心脑血管老化及动脉粥样硬化,有效预防控制高血压病的发生发展。

药物治疗 对于高血压病患者,除了上述非药物治疗外,还需要在专业医生指导下规范用药,切勿自行随意用药或增减药物剂量。常用的降压药物包括氢氯噻嗪、螺内酯等利尿降压药,以及氯沙坦、卡托普利、硝苯地平降压药。

心肌梗死的预防与控制

生活管理 戒烟限酒,保持合理膳食,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量,增加富含可溶性纤维的食品,如燕麦、苹果、豆类等,以及全谷类食品的摄入量。同时,保持规律作息,避免过度劳累和情绪波动。

控制危险因素 高血压病、高脂血症、糖尿病等是心肌梗死的重要危险因素,应积极控制这些疾病的发展。定期检查血压、血糖和血脂水平,若发现偏高情况,及时采取生活方式调整或服用药物。

心血管疾病药物治疗 对于有心血管疾病风险的人群,如高血压病、高脂血症等,遵循医生的建议进行相应的药物治疗可以减少心肌梗死的风险。

定期检查 定期进行心脏健康检查,评估心脏功能和结构的健康状况。

管理心理健康 学会有效的压力管理技巧,例如冥想、深呼吸和瑜伽等,有助于缓解压力,保持心理健康。

急救措施 如果发生心肌梗死发作,应立即拨打急救电话并服用急救药物,如硝酸甘油舌下片、速效救心丸等。同时,如果心肌梗死发作时失去意识,出现无呼吸、无脉搏的情况,应立即进行心肺复苏。

高血压病和心肌梗死是现代社会中常见的慢性疾病,对人们的身体健康造成严重威胁。我们需要从多个方面预防和控制这两种疾病。如果已经患有高血压病或心肌梗死,需要按时服药并定期监测病情变化。只有全面关注自身健康状况并采取积极的预防措施,才能有效降低患病风险并保持身体健康。

(作者供职于山东省济南市长青区万德中心卫生院)

糖尿病的防治

□荣三群

随着生活水平的提高,糖尿病发病率逐年升高。糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要特征是患者体内的血糖水平高于正常范围,这是因为胰岛素的产生不足或胰岛素抵抗。患者长期血糖水平升高会导致器官受损,出现严重的并发症。为了降低糖尿病的发病率,应该了解高危人群有哪些,做好预防

措施并及时治疗。

糖尿病的高危人群
有糖尿病前期史,包括糖耐量受损、空腹血糖受损或两者同时存在的人群。超过40岁的人群,身体的抵抗力会变差,患糖尿病的风险就高。如果一级亲属(父母、兄弟姐妹)有糖尿病史,那么患病风险会增加。若女性有妊娠期糖尿病病史或多囊卵巢综合征病史,那么也会增加患糖尿病的风险。

肥胖或超重的人群,肥胖或超重是糖尿病的主要风险因素之一。缺乏体力活动会导致肥胖,进而增加患糖尿病的风险。

有高血压病,收缩压≥140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)或舒张压≥90毫米汞柱,或正在接受降压治疗的人群。

血脂异常,如高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)≤0.90摩尔/升或甘油三酯(TG)≥2.22摩尔/升或正在接受调脂药治疗的人群。

有动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)的人群。有类固醇类药物使用史的人群。

长期接受抗精神病药物、抗抑郁症药物治疗、他汀类药物治疗的人群。

糖尿病人的预防
保持健康的体重 通过健康饮食和适度运动,将体

重保持在健康水平是预防糖尿病的重要措施之一。

饮食调整 避免高糖、高脂肪、高热量的食物,增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入量。

定期运动 进行适度的有氧运动,如散步、跑步、游泳或骑自行车,有助于控制体重、降低血糖水平和改善心血管健康。

定期检查 定期检查血糖、血压和胆固醇水平,以便及早发现并控制潜在的糖尿病风险因素。

戒烟限酒 戒烟和限制酒精摄入量有助于降低心血管疾病和糖尿病的风险。

心理健康 减轻压力、保持良好的心理健康状态对预防糖尿病也非常重要。

糖尿病的治疗
全面代谢控制 不仅要控制血糖,还要控制体重、血压、血脂等保持在正常水平或接近正常水平。

个体化治疗 每个患者的血糖水平不同,治疗方案要结合自身情况进行制订,血糖控制目标也要个体化。

药物治疗 对于已经患有糖尿病或处于高风险群体的患者,医生会建议药物治疗,如口服降糖药物或注射胰岛素。但糖尿病的药物

治疗是一种综合性的治疗,不仅要降低血糖,还要治疗并发症。

糖尿病是一种可以通过健康的生活方式和及时的医疗干预来预防和管理

的慢性疾病。了解自己的糖尿病风险因素,并采取相应的预防措施,及早进行检查、积极调整生活方式,是保持健康和降低患病风险的关键。

(作者供职于湖南省浏阳市中医医院)

高血压病、心肌梗死的预防与控制

□孙静