

慢阻肺患者护理策略

□丁静怡

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺),患者在生活中会受到咳嗽、胸痛等症状困扰,继而导致生活质量下降。这是一种无法根治的慢性疾病。因此,很多患者在患病后感到十分伤心,甚至出现抑郁、焦虑等负面情绪,不利于疾病的控制。

愉悦且轻松的护理干预措施,可以帮助慢阻肺患者摆脱治疗的苦闷,笑对生活。本文主要介绍慢阻肺患者护理策略。

什么是慢阻肺

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,主要影响患者肺部的通气功能。由于该病程长、易反复发作,给患者的日常生活带来了极大的困扰。慢阻肺患者会出现持续性咳嗽,尤其在清晨或晚上更为严重。咳嗽可能是干咳或带痰,痰液通常为白色或黄色。这就容易带给患者一种错误的判断,认为是自己年纪大,或者感冒后的后遗症。

慢阻肺患者呼吸时,可能感到喘息和胸闷。随着病情的发展,还可能会出现呼吸困难。呼吸困难症状在患者活动时尤为明显,严重时即使在休息状态下,也会出现呼吸困难。

不仅如此,慢阻肺还会影响患者的正常生活与工作,使患者

的生活质量降低。若长期不控制疾病,患者还会并发心血管疾病,如肺动脉高压、冠心病等,严重时还会出现肺源性心脏病。

慢阻肺病情加重,还会使患者出现呼吸衰竭、意识障碍等,严重威胁患者的生命安全。慢阻肺患者通常长期暴露在有害物质环境中或者吸烟,还会增加肺癌的风险。

如今,慢阻肺的病因尚未有明确的研究,但基本上可以将其分为两类,分别为环境因素和个体因素;环境因素,包括吸烟、粉尘和化学物质的吸入、空气污染、呼吸道感染等;个体因素,包括遗传因素、气道反应性增高。近年来,随着环境污染问题日益严重,肺部作为气体交换的主要器官,患者体内会吸入大量的病菌,从而导致慢阻肺的发病率呈现逐年上涨的趋势。

护理策略

饮食调理 对于慢阻肺患者来说,坚持合理饮食非常重要。慢阻肺患者应选择清淡、易消化、富含营养的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等;同时,应控制盐和脂肪的摄入量,避免摄入油腻、辛辣等刺激性食物。此外,慢阻肺患者应摄入足够的水分,有助于稀释痰液,保持呼吸道畅通。

口腔卫生护理 慢阻肺患者由于存在呼吸困难和咳嗽等症状,可能导致口腔卫生状况不佳。因此,患者应养成良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙、饭后漱口,以免口腔感染。对于痰液较多的患者,可使用吸痰器或漱口液来清洁口腔。

呼吸道畅通与排痰 保持呼吸道畅通,对于慢阻肺患者非常重要。患者应学会正确的排痰方法,如深呼吸、咳嗽等。对于痰液不易咯出的患者,可在医生指导下使用祛痰药物或进行雾化治疗。同时,患者应保持室内空气流通,避免受到烟雾、粉尘等有害物质刺激。

氧疗与呼吸训练 对于严重缺氧的慢阻肺患者,氧疗是一种有效的治疗方法。患者应在医生指导下进行氧疗,注意氧气的浓度和使用时间。此外,呼吸训练也有助于改善患者的呼吸功能,如腹式呼吸、缩唇呼吸等。长期坚持呼吸训练,可以帮助患者提高呼吸肌的力量和耐力。

心理支持与疏导 慢阻肺患者由于长期受到疾病困扰,容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,心理支持与疏导,对于患者来说非常重要。患者可与家人、朋友或医生进行沟通,分享自己的

感受,寻求支持。同时,患者可以参加一些心理辅导活动或加入患者互助团体,也有助于缓解心理压力。

戒烟与避免污染 吸烟是慢阻肺的主要危险因素之一。因此,戒烟对于慢阻肺患者来说非常重要。患者应坚决戒烟,并避免暴露于二手烟环境中。此外,患者还应避免接触其他污染源,如化学烟雾、粉尘等,以减轻呼吸系统的负担。

坚持适度运动 长期坚持适度运动,有助于提高慢阻肺患者的免疫力。患者可以根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、打太极拳等。运动时,患者应注意控制运动强度和运动时间,避免过度劳累。

定期检查与监测 慢阻肺患者需要定期检查,进行病情监测和评估。定期检查可以帮助医生了解患者的病情变化和治疗效果,及时调整治疗方案。同时,患者也应遵照医嘱规范用药,并注意观察药物的不良反应。

养肺策略

大笑养肺法 慢阻肺患者在日常生活中,不仅要重视护理与规范用药,还要学会养肺,维护肺部健康。中医认为,肺脏的健康与情绪密切相关,情志护理能够

显著改善慢阻肺患者的生活质量。大笑是最简单、经济实惠的一种养肺方式。大笑可以让肺部扩张,通过不自觉地深呼吸,清理呼吸道,使呼吸道通畅,改善患者的肺功能。早上散步时,患者可以先喝一杯温水润喉,然后对着花草树木大笑,配合呼吸,如此反复几次。

绿色呼吸法 亲近自然,呼吸新鲜空气。慢阻肺患者应每周至少一次到公园、郊外或山区等空气清新、负氧离子含量较高的地方,进行深呼吸练习。这些地方的空气中负氧离子含量较高,有助于患者肺部清洁和放松。

音乐呼吸法 慢阻肺患者可以利用音乐节奏引导呼吸,放松心情。患者可以挑选自己喜欢的音乐(建议选择柔和、舒缓的乐曲),随着音乐的节奏进行呼吸锻炼。患者结合音乐疗法和腹式呼吸法,可以达到双重放松的效果。

慢阻肺患者需要长期坚持治疗与护理。在治疗过程中,患者可能会感到焦虑与抑郁,护理人员可以选择一些轻松、愉悦的护理方式,帮助患者保持乐观的心态,助力他们战胜疾病。

(作者供职于上海市闵行区中心医院)

日常生活中如何保护腰椎

□黄倩娟

现代社会,不少人由于高强度、长时间的伏案工作,腰椎已经饱受摧残。因此,越来越多的人出现腰酸背痛的毛病。腰椎是人体中连接胸廓和骨盆的唯一骨性结构,上身的重量经过腰椎传到骨盆和下肢。因此,腰椎是脊柱中负重最大的部位,不仅负担着体重,还要完成各种体力劳动。那么,在日常生活中,怎样保护腰椎呢?

损伤腰椎的“幕后推手”

不当姿势 不良坐姿、站姿、睡姿,以及长期弯腰搬重物、进行需要扭腰的运动(如高尔夫、保龄球等),都会增加腰椎问题的风险。

负荷过重 长期进行体力劳动或长时间弯腰,腰椎间盘承受的压力较大,增加腰椎间盘突出的发病风险。

过度肥胖 体重严重超标会压迫背部肌肉,尤其是短时间内体重增加,会给背部肌肉和韧带造成很大的负担。因此,人们应将体重控制在正常范围内,少吃油腻、高热量的食物;坚持适度运动,如游泳、健步走等,可以根据自身情况选择适合自己的运动方式。

吸烟 烟草中的尼古丁,会影响腰椎间盘内的血液循环,使腰椎间盘过早蜕化变质。其产生的一氧化碳等,则会置换血液内的氧气,使腰椎间盘本来就不充足的营养减少。

受凉 寒冷或潮湿会引起血管收缩、肌肉痉挛,很容易使已经蜕化变质的腰椎间盘出问题。因此,夏季空调房内、冬季外出时,都应避免腰部受凉。冬季,人们可以在腰部放一个热盐袋、热水袋或使用电热毯、发热贴来保持腰部温暖,必要时可以穿戴自发热腰围或者背心。

保护方法

保持良好的姿势 无论坐着还是站着,都应保持正确的姿势。人们在坐着时,应选择高度适中的椅子,让双脚能平放在地面上,使背部与椅背紧密贴合。人们应避免久坐、久站,每坐20分钟~30分钟就站起来活动一下,以缓解腰部肌肉的紧张状态。站立时,人们应保持收腹挺胸,双脚分开与肩同宽,避免长时间站立或单脚站立。

进行适度的腰部锻炼 适度的腰部锻炼,可以增强腰部肌肉的力量和柔韧性,提高腰椎的稳定性。常见的腰部锻炼方法包括平板支撑、仰卧起坐、“小燕飞”等。锻炼时,人们应根据个人体质和年龄选择合适的锻炼方式和强度,避免过度运动导致损伤。

避免腰部过度负重 搬运、提重物时,人们应保持腰部挺直,双膝弯曲,让腿部肌肉承受主要重力,避免腰部过度弯曲或扭转;同时,应根据物体的重量和大小,选择适合自己的搬运方式和工具,减轻腰部的负担。

注意劳动保护 对于从事重体力劳动的人群,应配备适当的劳动保护用品,如护腰带、护膝等,以降低腰部受伤的风险;合理安排工作时间和强度,避免长时间连续劳动导致腰部疲劳和损伤。

关注身体状况 如果感到腰部不适,患者应及时到医院就诊;同时,保持充足的睡眠,保证营养均衡,增强身体素质,提高抵抗力。

(作者供职于南方医科大学顺德医院/广东省佛山市顺德区第一人民医院脊柱外科)

慢性呼吸系统疾病患者的中医情志护理

□李静音

慢性呼吸系统疾病(如慢性阻塞性肺疾病、哮喘等),已成为影响人们生活质量的重要健康问题。中医情志护理,作为中医护理的重要组成部分,达到辅助治疗、促进患者康复的目的。

中医对慢性呼吸系统疾病的情志认识

慢性呼吸系统疾病患者由于长期受疾病困扰,往往伴有焦虑、抑郁等情绪问题。中医认为,这些情绪问题会进一步影响肺的功能,形成恶性循环。肺主气,司呼吸,与情绪调节密切相关。情志不畅,肝气郁结,可影响肺气的宣发肃降,导致患者咳嗽、气喘等症状加重。

中医情志护理的具体措施

评估患者情志状态 医务人员应观察患者的表情、言语、行为,询问患者的感受,了解患者是否存在焦虑、抑郁、恐惧等情绪问题,关注患者的睡眠质量、食欲等生理指标,综合评估患者的情志状态。

建立信任关系 良好的医患关系,是情志护理成功的基础。医务人员应主动与患者沟通,倾听患者的需求和担忧,耐心地解答患者的问题,给予患者足够的关心和支持;与患者真诚地交流,建立起相互信任的关系,让患者感受到医务人员的关心和温暖。

保持心情舒畅 中医认为,五脏对应五志,肺主悲、忧。针对慢性呼吸系统疾病患者,当不良情绪发生时,会直接影响肺气运行,导致肺气损耗。因此,慢性呼吸系统疾病患者应保持心情舒畅,避免不良情绪刺激,以免引起肺脏功能失调。

情绪引导 积极的情绪引导,如鼓励患者积极参与社交活动、听音乐、阅读等,可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等不良情绪,树立战胜疾病的信心。

中医情志疗法 中医情志疗法包括情志相胜法、移情易行法等。情志相胜法是根据五行相克原理,利用一种情志去克制另一

种情志的方法。例如,对于因悲伤过度而致病的患者,可采用喜悦的情绪来克制悲伤的情绪。移情易行法则是通过改变患者的注意力,使其从不良情绪中解脱出来。医务人员可以引导患者参与一些兴趣爱好活动,如听音乐、阅读、书法等,以转移注意力,改善情绪状态。

音乐疗法 音乐能够帮助患者调和气血、平衡阴阳、愉悦身心。医务人员可以根据患者的喜好和病情,播放合适的音乐。例如,对于焦虑、烦躁的患者,可以选择旋律优美、节奏明快的音乐;对于抑郁、消沉的患者,可以选择温暖、柔和的音乐。音乐疗法,可

以帮助患者放松心情,缓解压力。五音疗法是中医音乐疗法的一种特殊形式,它根据中医五行学说,将音调与五脏相对应。患者听不同音调的音乐,可以调理相应脏腑的功能。

营造舒适的环境 医务人员应努力为患者营造一个安静、舒适、温馨的住院环境。保持室内空气清新流通,避免刺激性气味和噪音干扰;合理布置病房设施,使患者感到方便、舒适;在病房内摆放一些绿色植物或鲜花,增添生机与活力。

(作者供职于广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科)

焦虑症日常缓解方法

□陈莹雪

焦虑症像一张无形的网,悄悄影响着患者的日常生活和身心健康。

什么是焦虑症

焦虑症是一种以过度担忧、恐惧和紧张为主要特征的心理疾病。这种担忧往往没有明确的现实依据,即便有依据,其程度也远远超出了正常范围。焦虑症不仅影响患者的情绪状态,还可能引发一系列躯体症状,严重影响患者的生活质量。

主要症状

焦虑症的症状复杂多样,涵盖了情绪与躯体两个方面。

在情绪方面,患者常深陷过度担忧与恐惧之中,对日常琐事及未来事件持有难以名状的忧虑,情绪极易波动;小事也能引发患者愤怒或烦躁,且患者持续感到紧张不安,甚至伴有坐立不安及四肢轻微震颤等行为。

在躯体方面,患者表现为心血管系统不适(如心慌、胸闷等)、消化系统(上腹部)不适(如恶心等)、神经系统不适(如头痛、失眠等);同时,可能伴随全身疲乏、注意力及记忆力减退,月经不调,以及性欲缺乏等多种症状。

发病原因

焦虑症的病因极为复杂,综合了生物、心理和社会3个方面因素。

遗传因素使具有家族史的患者面临更高的患病风险;同时,中枢神经系统内神经递质的失衡,也被视为焦虑症发病的生物基

础。在心理方面,患者的性格特征、消极的思维模式,以及缺乏有效应对策略,都显著增加了焦虑症的发病风险。

此外,社会环境中的压力事件频发、人际关系困扰,以及繁重的工作学习压力等社会因素,尤其对于那些长期承受高压且缺乏必要社会支持的人群,更易陷入焦虑症的困境。

缓解方法

深呼吸与放松训练 深呼吸是一种既简单又有效的放松方法。深呼吸可以降低患者身体的紧张感,平衡患者的自主神经

系统。患者应每天多次进行深呼吸练习,每次持续几分钟。此外,患者还可以尝试渐进性肌肉松弛法等放松训练,帮助身体逐渐放松下来。

适度运动

患者坚持适度运动,不仅有助于身体健康,还能释放压力和焦虑情绪。患者可以选择适合自己的有氧运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。在运动过程中,身体会分泌出内啡肽等神经递质,有助于缓解焦虑。患者每周至少进行3次运动,每次30分钟以上。

规律作息

患者应做到早睡早起,避免熬夜和睡眠不足。规律作息,有助于患者调整生物钟,提高睡眠质量,从而减轻焦虑情绪。

调整心态与认知

焦虑症患者往往存在消极的思维模式和认知偏差。因此,调整心态和认知是缓解焦虑的重要措施。患者可以学习冥想、认知行为疗法等技巧,重塑积极的思维模式和应对机制。

药物治疗与心理治疗

对于较严重的焦虑症患者来说,抗焦虑药物和抗抑郁药物可以缓解症状,改善睡眠质量。认知行为疗法、支持性心理治疗等方法,可以帮助患者调整心态和认知。需要注意的是,药物治疗和心理治疗都应在专科医生指导下进行,以确保安全和有效。

(作者供职于河南省荣康医院)

助眠药品如何选择

□王亚丽

在繁忙的生活中,失眠问题困扰着越来越多的人。为了追求一个安稳的睡眠,许多人会选择使用安眠药。然而,不同类型的安眠药,适用于不同的情况,错误用药可能导致不良后果。

安眠药的种类

安眠药又称镇静催眠药,主要用于治疗失眠症状。在现代社会,由于生活压力大、作息不规律等多种原因,越来越多的人受到失眠的困扰。安眠药能够帮助患者改善睡眠质量。如何正确选择和使用安眠药,是失眠患者需要了

解的知识。目前,市场上常见的安眠药主要分为3类:短效、中效、长效。

如何正确选择

选择安眠药时,应根据个人的失眠类型和身体状况进行选择。不同类型的失眠,应选择不同类型的安眠药。

入睡困难 对于入睡困难患者,可以选择短半衰期的安眠药,如唑吡坦、三唑仑等。这些药物能够帮助患者快速入睡,且不易产生宿醉现象。

睡眠维持困难 对于睡眠维持困难(即夜间易醒)患者,可以选择中半衰期的安眠药,如艾司唑仑、氯硝西泮等。这些药物能够延长睡眠时间,帮助患者保持稳定的睡眠状态。

焦虑型 对于伴有焦虑症状的失眠患者,可以选择具有抗焦虑作用的安眠药,如唑吡酮等。这类药物既能改善睡眠质量,又能缓解焦虑情绪。

选择安眠药时,患者还应注意以下几点:避免长期大量使用安眠药,以免产生依赖性

和耐药性;在使用安眠药前,应先咨询医生,确保药物适合自己的身体状况。

注意事项

遵照医嘱使用 使用安眠药时,患者应遵照医嘱,规范用药。医生会根据患者的实际情况,制定合适的用药方案。患者不能自行调整药物剂量或更换药物种类,以免影响治疗效果和产生不良反应。

注意药物的相互作用 安眠药可能与其他药物发生相互作用,导致药效增强或减弱。因此,患者应告知医生自己正在使用的其他药物,以便医生制定合理的用药方案;同时,避免在服用安眠药期间饮酒或服用其他具有镇静作用的药物,以免产生叠加效应。

关注不良反应 虽然安眠药的安全性较高,但是可能出现一些不良反应,如嗜睡、头晕等。在使用安眠药的过程中,如果出现不适,患者应及时到医院就诊,调整用药方案。

逐步停药 长期使用安眠药的患者,应遵照医生建议,逐步减少药量,以免产生戒断症状和反跳性失眠。

特殊人群用药注意事项 对于老年人、孕妇、哺乳期妇女等特殊人群,使用安眠药时格外谨慎。老年人,通常需要从最小有效剂量开始用药,并密切观察药物的不良反应;孕妇和哺乳期妇女,则应在医生指导下,选择安全性较高的药物。

正确选择和使用安眠药,对于改善失眠症状非常重要。患者在服用安眠药期间,应严格遵照医嘱用药。

(作者供职于内蒙古自治区赤峰学院附属医院住院药房)

警惕病毒性肝炎 守护肝脏健康

□钟红侠

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种传染病,其传染性极强、分布范围广泛、发病率较高。

主要类型

根据感染的病毒不同,可将病毒性肝炎分为甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎和戊型肝炎。其中,甲型肝炎、戊型肝炎多为急性发病,可较早采取干预措施进行治疗;乙型肝炎和丙型肝炎多为慢性肝炎,不易被患者察觉,有很强的危害性;丁型肝炎通常与乙型肝炎同时发生,或在乙型肝炎的基础上才可能发生。

甲型肝炎、戊型肝炎多为急性发病,患者会出现一些非特异性的全身性症状,如乏力、恶心、厌食、上腹部疼痛、发热、呕吐、感

冒样症状等;同时,还会出现皮肤巩膜不同程度的黄染、肝脏肿大等症状。甲型肝炎、戊型肝炎是一种自限性疾病,通常不超过2个月。

急性乙型肝炎的临床表现与甲型肝炎类似,成年人有自限性,一般6个月左右就会痊愈,但是5%~10%的患者会转变成慢性肝炎。儿童则更容易发展成慢性肝炎或肝炎病毒携带者。

急性丙型肝炎大多发病速度缓慢,患者只出现发热、乏力、食欲不振等轻微的消化系统症状。大部分患者没有黄疸,部分患者会出现轻度至中度的黄疸;如果不规范地进行治疗,患者会发展成慢性丙型肝炎。

大多数慢性肝炎患者的早期症状比较隐蔽,没有明显的症状,很容易被患者忽略。患者在不知情的情况下,抽烟、喝酒等,都有可能加重病情,逐渐发展为肝硬化、肝癌。因此,如果出现可疑症状,患者应尽快去医院就诊。

治疗方法

病毒性肝炎的治疗原则基本类似,如抗病毒治疗,卧床休息,清淡饮食,适当补液,营养支持,严重呕吐者服用止吐药物,高热者服用退热剂等。病毒性肝炎没有特异性的治疗方法,如果出现肝功能异常的情况,可以规范使用保肝药物,但不要过度使用药物,以免加重肝脏的负担。

在急性期,如果疾病进展缓

慢,大多数患者能在几个月内得到改善或治愈,且预后良好。如果治疗时机较晚,已经发展成了肝硬化或肝癌,即便清除了病毒,患者的预后也不会很好。

注意事项

对于病毒性肝炎,目前尚无特效的治疗方法。因此,在生活中,应注意以下几点。

1.尽量不去人群聚集的地方,不去不卫生的场所,外出时要佩戴口罩。

2.注意个人卫生,做到勤洗手,饭前便后要洗手,避免与他人共用餐具、牙刷、剃须刀和水杯等。外出就餐时,选择卫生条件较好的餐馆,尽量不要吃烧烤类的食物。

3.避免接触有血液的物品,不要文身、文眉等。

4.甲型肝炎、戊型肝炎患者应避免与他人密切接触。

5.避免精神压力过大,及时进行抗病毒治疗。

6.保证充足的睡眠,避免过度劳累。

7.一旦发现肝癌,需要尽早治疗。

8.戒烟戒酒。

预防病毒性肝炎,最好的方法是接种肝炎疫苗。对于病毒性肝炎患者来说,应及时到正规医院进行治疗,并注意养成良好的卫生习惯。

(作者供职于山东省济宁市公共卫生医疗中心)