

# 慢阻肺患者呼吸康复怎么做，如何护理

□储小燕 中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院呼吸内科

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种严重的呼吸系统疾病,对患者的生活和健康造成了很大影响。呼吸康复是一种综合性的治疗方法,旨在通过运动训练、教育指导和心理支持等手段来改善患者的呼吸功能和生活质量。本文将介绍慢阻肺患者呼吸康复的重要性,以及如何进行护理。

## 一、呼吸康复的重要性

慢阻肺是一种慢性进行性的呼吸系统疾病,主要特征是气道阻塞和肺功能减退。它通常由长期吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素等多种因素引起。慢阻肺的发展过程较为缓慢,早期可能无明显症状,但随着病情进展,患者会出现持续性咳嗽、咳痰、气促、胸闷等症状,并且这些症状会逐渐加重,进一步影响身体各系统的正常功能,并逐渐影响到患者的日常生活和工作能力。

据此分析,进行呼吸康复对于慢阻肺患者至关重要,其目的在于:①提高呼吸功能:通过合理的运动训练和呼吸训练,增加肺活量,改善呼吸肌肉力量和耐力,使患者能够更有效呼吸,减轻呼吸困难。②缓解症状:通过教育指导和心理支持,帮助患者学会正

确呼吸方式和应对策略,减轻症状的严重程度,提高生活质量。③增强体力和活动能力:通过有氧运动和力量训练,增强患者的体力和耐力,提高日常活动水平,减少呼吸困难对生活的影响。④改善心理状态:通过专业的心理支持和心理疏导,帮助患者积极应对疾病,减轻焦虑、抑郁等心理问题,提升心理健康。

## 二、呼吸康复的护理方法

1、**评估和监测**:护士应对患者进行全面评估,包括呼吸功能、体力水平、心理状况等方面。通过使用各种评估工具和仪器,收集和记录患者的相关信息和指标。定期监测患者的呼吸频率、氧饱和度、活动耐力、肺功能等参数,以便及时调整康复计划。

2、**教育指导**:护士应向患者提供相关的教育指导,包括正确的呼吸技巧、合理的运动方式、药物使用方法等。通过面对面交流和教育指导,帮助患者了解慢阻肺的特点、病因、病程以及康复的重要性。同时,指导患者如何进行自我管理,包括合理使用药物、避免诱发因素、控制情绪等。

3、**呼吸训练**:护士通过指导患者进行深呼吸、腹式呼吸、喘息呼吸等呼

吸训练,帮助患者改善呼吸模式,增强呼吸肌肉的力量和耐力。这些训练可以通过口腔或鼻腔导管、呼吸肌力训练器等辅助器械进行,以增加训练效果。

4、**运动训练**:护士根据患者的具体情况,制订适当的运动计划。有氧运动(如散步、游泳、骑自行车等)可以提高心肺功能,增加氧气摄入量;力量训练(如举重、弹力带锻炼等)可以增强肌肉力量和耐力。护士应指导患者在安全范围内进行适度运动,避免过度劳累引起呼吸困难。

5、**患者安全**:护士要保证患者在康复过程中的安全。护士应密切关注患者的症状变化,及时处理并报告异常情况。确保患者正确使用辅助呼吸器具、药物等,并提供必要的技术支持。此外,护士还需指导患者注意避免感染、遵循安全用药原则等,保障患者安全。

6、**心理支持**:慢阻肺患者常常伴有焦虑、抑郁等心理问题,护士应给予积极的心理支持。通过倾听、鼓励和安慰,帮助患者积极面对疾病,增强康复信心。护士还可以提供心理疏导、放松训练、认知行为疗法等心理健康教育,帮助患者调节情绪,减轻焦虑和抑郁。

# 哪些药物适合哮喘患儿使用?长期使用对身体有影响吗?

□徐春蕾 泾县医院儿科

儿童哮喘,这个在当今社会越来越常见的名词,已引起广大家长和医生的高度关注。然而,很多家长对儿童哮喘的认识却存在着许多误区。例如,哪些药物适合哮喘患儿使用?长期使用对身体有影响吗?本文将深入剖析儿童哮喘的成因,帮助家长正确认识和应对儿童哮喘。

## 正确认识儿童哮喘

**现状**:据世界卫生组织统计,全球约有3.3亿哮喘患者,其中儿童哮喘患者约10%。我国哮喘防治指南显示,儿童哮喘患病率为3.0%至5.0%,且呈逐年上升趋势。

**病因**:儿童哮喘的病因复杂,主要包括过敏原、遗传、环境因素等。过敏原是哮喘发病的主要诱因,如尘螨、花粉、宠物毛发等。遗传因素也是哮喘的重要原因,家族中有哮喘病史的孩子更容易患病。此外,环境污染、气候变化、感染等也可能诱发哮喘。

**症状**:主要包括咳嗽、气促、呼吸困难、胸闷等。而这些症状又可分为两类:一是发作性症状,表现为突然出现的呼吸困难、咳嗽、胸闷等;二是持续性症状,表现为长期咳嗽、气促等。

## 哪些药物适合哮喘患儿使用

在明确哪些药物适合哮喘患儿使用之前,我们首先要认识一下相关误区:(1)误区一:哮喘是长大自然好的。有些家长认为,孩子患有哮喘是因为体质娇弱,长大后免疫力增强,哮喘就会自然好转。事实上,哮喘是一种慢性炎症性疾病,如果不进行有效治疗,病情会反复发作,甚至可能导致肺功能受损。(2)误区二:哮喘发作时才需要治疗。很多家长认为,只有在哮喘发作时才需要治疗,平时无需理会。这种观念导致许多孩子在哮喘发作时承受巨大痛苦,甚至危及生命。事实上,哮喘的治疗应该是持续的、全面的,包括缓解期的控制和发作期的治疗。

在详细了解以上误区后,那么哪些药物适合哮喘患儿使用呢?首先,要注意哮喘儿童的药物选择原则。哮喘药物主要分为两类:控制药物和缓解药物。控制药物通过降低气道炎症和减少气道敏感性,达到长期控制哮喘症状的目的;缓解药物则通过迅速舒张气道平滑肌,缓解哮喘发作时的症状。选择哮喘药物时,应根据患儿的年龄、体重、病情严重程度和药物的副作用等因素进行综合考虑。此外,还应遵循以下原

则:①优先选择吸入性药物,此类药物可以直接作用于气道,药物浓度较高,全身副作用较小,是哮喘患儿的首选药物。②个体化治疗要根据患儿的病情变化,调整药物种类和剂量。③遵循阶梯疗法,要从低剂量、低强度开始,逐步增加剂量和强度,直至达到最佳治疗效果。

其次,了解常用哮喘药物的相关介绍。①吸入性皮质激素:是哮喘患儿的首选药物,具有强大的抗炎作用。②长效 $\beta$ 2受体激动剂:可舒张气道平滑肌,降低气道炎症。③短效 $\beta$ 2受体激动剂:用于缓解哮喘发作时的症状。④抗胆碱能药物:抑制气道胆碱能神经末梢释放乙酰胆碱,达到舒张气道平滑肌的效果。⑤免疫调节剂:可调整机体免疫功能,降低气道炎症。

再次,哮喘患儿的药物治疗要遵循以下策略:①轻度哮喘:可采用吸入性皮质激素联合短效 $\beta$ 2受体激动剂治疗。如症状控制不佳,可逐渐增加剂量和强度。②中度哮喘:在轻度治疗基础上,可加用长效 $\beta$ 2受体激动剂或抗胆碱能药物。如症状仍未控制,需进一步调整治疗方案。③重度哮喘:用吸入性皮质激素、长效 $\beta$ 2受体激动剂、抗胆碱能药物等多种药物联合治疗。在医生指导下,还可考虑使用免疫调

7、**定期随访**:护士应与患者建立良好的沟通和信任关系,定期进行随访。通过询问患者症状变化、生活质量改善情况等,了解患者的康复进展。根据患者的需求和反馈,及时调整康复计划,提供针对性的护理措施。同时,护士也应提供必要的社会支持,协助患者解决康复过程中的困难和问题。

需要说明的是,在呼吸康复过程中,护士的角色非常重要,他们需要与医生、物理治疗师等多学科团队密切合作,为患者提供全方位的护理和支持,促进患者的康复和生活质量的提高。

慢阻肺患者呼吸康复是一项重要的治疗手段,可以显著改善患者的呼吸功能和生活质量。而在进行呼吸康复护理时,护理人员需以评估为基础,根据患者的具体情况制定个性化的康复方案,应用教育指导方法提高患者的自我管理能力和。在此基础上,还要联合呼吸训练、运动训练等方式提高呼吸康复锻炼的效果,同时密切关注患者的反应和病情,做好安全保障工作。同时,给予患者心理支持,鼓励其积极参与与康复活动,配合定期随访方式,帮助患者解决实际困难,提高呼吸康复的效果。

## 牙周病你了解多少

□冯琦 蚌埠市第一人民医院口腔科

近年来,牙周病的发病率相当高,这种口腔问题相当普遍。当患者患上牙周病时,他们的口腔健康将面临巨大的风险。如果患者未进行治疗,可能导致牙齿脱落。尽管如此,仍有许多人对牙周病并不熟悉。本文将为大家重点介绍什么是牙周病,以及如何治疗和预防牙周病。

## 牙周病是什么

牙周病,即影响牙龈、牙周组织的病症,可以分为两大类,即只影响牙龈的牙龈病,以及影响到更深层次的牙周组织、牙周膜、牙槽骨、牙骨质的牙周炎。这类口腔病症普遍存在,是导致成年人牙齿丢失的重大因素,同时,它们对人类的牙齿以及整体健康构成了严重威胁。

## 牙周病的症状

牙周病一般会出现牙龈出血、牙龈颜色变化、牙龈外形变化、牙龈质地变化、牙周炎等症状。

1、**牙周病患者常常在刷牙或咀嚼硬质食品的过程中出现牙龈出血,偶尔也可能出现无意识的出血情况**。无意识的出血通常表现为未进食,未进行清洁,却感觉到口腔内有血液溢出。

2、**牙龈颜色的变化**。正常牙龈是呈粉红色的,得了牙周炎以后牙龈就会呈鲜红色或者是暗红色,血管变少,纤维增生或者是上皮角化增生后,颜色反而会变淡,或表现为苍白的情况。

3、**牙齿的形状改变**。在牙齿发生炎症的情况下,其组织将膨大,龈边将增厚,牙齿之间的乳头将变得极其尖锐,并且它们将无法和牙齿保持紧密的接触。

4、**牙齿的硬度改变**。当出现牙周炎时,原先坚实而强大的牙齿会显得极其柔软且易碎,没有足够的弹力。一些长期的炎症会导致牙齿的上皮细胞增加并且变厚,胶原蛋白也随之扩大,这将导致牙齿的外观显得极其坚实且丰满。

当疾病进展到牙周炎阶段,不只会出现牙龈炎症的症状,还会有牙周袋的生成、牙槽骨的吸收、牙齿的移动等,这些都是牙周病的主要表现。

## 牙周病如何正确治疗

1、**一般非手术治疗**。养成良好的口腔卫生习惯,如正确的刷牙和使用牙线技巧。定期进行专业清洁,去除牙垢和牙石。根部刮治:深层清洁牙齿及

节剂。

## 长期吃药对患儿身体有影响吗

长期用药是治疗哮喘的常见方法,尤其是对儿童哮喘患者。然而,许多家长担心长期使用药物可能对孩子的身体造成不良影响。那么,长期用药对哮喘患儿身体真的有影响吗?

长期使用哮喘药物可能对孩子的身体造成一定的影响,但这些影响通常是在药物过量或不当使用的情况下出现的。在正常情况下,长期使用哮喘药物的副作用相对较小。总之,长期用药对哮喘患儿身体的影响相对较小,只要遵循医生的建议,正确使用药物,注意药物的副作用,并及时调整治疗方案,可以有效控制哮喘病情,减少药物对身体的副作用。

## 小结

哮喘是一种可控制的慢性疾病,通过长期、规范治疗,绝大多数哮喘患儿可以实现病情控制,减少药物用量,甚至完全停药。因此,家长不应过于担心长期用药对患儿身体的影响,而应积极配合医生治疗,为患儿的健康成长保驾护航。

# 为什么肾炎被发现就是晚期?早期信号要警惕

□章凡 安徽省东至县人民医院普内科

肾炎是生活中常见的一种疾病,一般是指各种原因所致的肾小球肾炎。肾炎的发生有着极其复杂的原因和过程,但多数与感染以及自身免疫反应的异常表达有关。很多患者在确诊时已经出现了肾功能明显减退,这是因为肾炎的发病有着很强的隐蔽性。早期发现、早期诊疗才是关键,让我们来看看哪些表现需要引起重视吧!

## 一、肾炎的临床症状

肾炎的早期症状表现多样,初期患者多无明显症状,仅有疲乏无力、腰酸酸软、食欲欠佳等不适,或者仅在体检时发现尿检异常。随着疾病进展,可能出现以下相关症状。

### 1、浮肿

浮肿是肾炎早期症状中最容易注意到的症状,在整个病程中也会反复出现。不同类型的肾炎患者,表现不尽相同。多于晨起时出现眼睑或面部轻微浮肿,也可在下午出现脚踝或足背的可凹陷性浮肿。随着病程进展,浮肿也会逐渐加重,自下而上累及全身皮肤,如四肢、臀部、胸腹部,甚至出现腹腔、胸腔积液。

### 2、尿液泡沫多

肾炎患者的尿液如果在静置数分钟后仍有明显的泡沫,要警惕有蛋白尿的可能。此时需要去医院检查尿常规,

留晨尿标本为佳。如果明确有蛋白尿或血尿要警惕肾炎,需与医生做好充分交流,尽早明确具体诊断及规范治疗,才有治愈或者稳定病情、延缓发展的可能。

### 3、血尿

提到血尿,大家可能就会联想到红色的尿液,如果通过显微镜检查有很多的红细胞,那么它就是医生常说的肉眼血尿。血尿被分为肉眼血尿和镜下血尿,在显微镜下观察,每高倍视野中发现3个以上的红细胞就是镜下血尿;而出现红色、洗肉水样或者浓茶色都可能是肉眼血尿,需要行尿检明确。血尿也是肾炎早期的重要信号之一。

### 4、尿量的变化

在正常饮食的情况下,我们每天的尿量在1000毫升至2000毫升之间,白天的尿量较夜间多,专业上定义一天24小时尿量为400毫升为少尿,少于100毫升为无尿。如果突然有尿量明显减少,这是健康受损的信号。在急性或者急进性肾炎发作时,患者的尿量可能会明显减少,尿色加深,伴有浮肿出现,甚至少数患者可能会出现无尿的现象。慢性肾炎早期尿量的变化可能不明显,很难引起注意,但可能会出现夜间尿量较白天增多的情况,此时也需要警惕有肾脏疾病可能,需要及时去医院就诊。

### 5、高血压

肾炎的患者多有高血压症状,主要

与钠水潴留增加了人体的血容量有关,也与激活人体“肾素—血管紧张素—醛固酮”系统有关。随着肾炎治疗后好转或者治愈,高血压症状也会得到缓解或者消失。高血压可以是肾炎的症状之一,也可以是独立的疾病。高血压是我国发病率极高的慢性疾病之一,目前我国患病人数约2.45亿,长期的高血压会影响肾脏,导致肾功能异常;肾脏疾病的进展也会引起血压顽固、控制不佳,互为因果。所以及时发现肾炎并早期治疗对高血压的控制是有利的,避免长期高血压对人体其他重要脏器的损伤。

## 二、如何预防

肾炎是否能治愈或者病情进展的预判与原发疾病及病变的病理类型最为相关,但生活中我们也可以通过以下方式避免肾脏的损伤。

要规律作息、注意休息、避免疲劳。过度疲劳可能会导致肾脏血管内皮细胞受损,从而形成肾脏病理学损伤。规律健康的作息方式最为合适,当我们感到疲劳时,也要充分休息,减少工作量和运动量。

感冒后,要及时休息、诊治,不可拖延。细菌或者病毒等病原体感染人体后会诱发免疫反应,形成的免疫复合物在肾小球的沉积常是诱发肾炎的关键,及时诊治可避免疾病迁延。

# 脐灸疗法让你告别失眠,重拾好睡眠

□侯庆蓉 明光市中医院针灸推拿科

失眠是一种常见的睡眠障碍问题,严重影响人们的生活质量和身体健康。在中医传统理论中,脐灸疗法被认为是一种治疗失眠的有效方法。本篇文章通过介绍脐灸疗法的原理、操作方法和疗效,帮助大家了解脐灸疗法如何帮助患者告别失眠,重拾好睡眠。

## 一、什么是失眠

失眠是指无法获得足够睡眠或睡眠质量差,导致难以入睡、易醒或早醒的一种睡眠障碍。失眠可以分为短期失眠(持续数天到数周)和慢性失眠(持续一个月以上)两种类型。其对人体的危害主要表现在以下几个方面:

首先,睡眠是人体恢复和修复的重要过程,长期失眠会导致身体机能紊乱,影响免疫力、代谢功能和神经系统正常运作,增加患上心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病的风险。

其次,失眠严重影响了患者的日常生活质量,患者常常感到疲倦、精神不振,注意力、记忆力下降,情绪波动大,容易焦虑、抑郁,对工作、学习和社交活动的参与度减低。

此外,失眠还会加重心理问题。有研究指出,失眠与焦虑、抑郁等心理问题密切相关,两者相互影响。失眠可能是心理问题的原因或恶化因素,同时心理问题也会进一步加重失眠症状,形成恶性循环。

## 二、失眠的中医学研究分析

失眠在中医学中被称为“不寐”或“失眠症”,其发生机制较为复杂,常见的包括情志内伤、饮食不当、劳累过度、气血不足、阴虚火旺等,并根据证型不同,可以分为心神不安型、脾胃虚弱型、肝郁气滞型等。每种证型都有其独特的症状表现和治疗方法。例如,心神不安型失眠患者常伴有焦虑、多梦等症状,治疗重点是平复心神、安定情绪;脾胃虚弱型失眠患者常伴有食欲不振、腹胀等症状,治疗重点是健脾益气、调理消化功能。

## 三、脐灸疗法中医学原理和作用

什么是脐灸?脐灸是脐部隔药灸,利用肚脐的皮肤薄,敏感度高,药气吸收快的特点,药效不经肝脏代谢,可减少毒副反应。此外,脐灸借助艾火的纯阳热力,使药气透入肌肤,刺激组织,以调和气血,疏通经络,从而达到补气养血的一种中医特色技术。

神阙:通调周身之经气,通过经络

其下方的牙龈,去除细菌和平滑牙龈表面。

2、**手术治疗**。在非手术治疗无法控制病情时,可能需要考虑手术治疗。比如采用翻瓣手术,通过拉开牙龈,进行更深入清洁和修复受损的骨头。采用骨再生手术,是使用膜、骨移植或组织刺激因子促进受损骨骼和组织的再生。牙周塑形术是通过调整牙周组织,改善牙龈外观和功能。牙周组织移植是通过移植自体或异体组织,以覆盖暴露的牙龈。

3、**辅助治疗**。局部或全身感染可以使用抗生素来帮助控制。此外,激光治疗也是作为辅助治疗方式,来减少口腔细菌,促进受损组织愈合。

4、**生活方式和家庭护理**。戒烟与减少饮酒,降低对牙周病的影响。保证营养摄入,特别是维生素C和其他有助于牙龈健康的营养素。要按照牙医的建议,定期检查,监测病情。每个人的情况不同,最好是由牙科医生评估后制订个性化的治疗方案。早期干预是避免牙周病进展到需要更侵入性治疗的关键。

## 如何预防牙周病

1、**良好的口腔卫生**。每天至少刷牙两次,使用含氟牙膏,并采用正确的刷牙技巧。每天至少使用牙线一次,以去除牙齿间难以刷到的食物残渣和牙菌斑。使用抗菌漱口水可以帮助减少口腔细菌。

2、**定期的牙科检查与清洁**。至少每6个月进行一次专业的牙科检查和清洁。定期由牙医进行牙石清理,特别是在牙龈线下方。

3、**生活习惯的调整**。吸烟是牙周病的一个主要风险因素。过量的饮酒可能会影响口腔健康。要养成健康饮食习惯,摄入丰富的营养,尤其是维生素C、钙和其他有助于牙齿和牙龈健康的营养素。

4、**疾病管理**。控制慢性病,如糖尿病等慢性疾病的的管理,这些疾病都可能影响牙周健康。

5、**其他措施**。避免紧张的牙齿咬合,如果有磨牙或紧咬的问题,应该咨询牙医。此外,在运动时使用护牙套可预防牙齿损伤。

总的来说,学习了解牙周病的相关知识是非常重要的,可以有效降低患牙周病的风险,在临床中极具应用价值。

