

从症状到预防,一文解析慢阻肺的健康之道

□张丽 无为市中医医院

呼吸,是生命的基本体征,每一次的呼吸都承载着生命的活力。然而,当呼吸变得急促、费力,甚至伴随着咳嗽、痰多等症状时,这可能是身体在向我们发出警告——慢阻肺可能正在悄然侵袭。本文将解析慢阻肺的症状、危害以及预防措施,帮助大家更好地了解这一疾病。

一、慢阻肺:隐匿而危险的“呼吸杀手”

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病,是具有气流受限特征的慢性呼吸系统疾病,包含慢性支气管炎及可能并发的肺气肿。其本质是气道与肺部慢性炎症,影响氧气吸入和二氧化碳排出。形象地说,它如同气道“门户”渐堵,让呼吸变得艰难。

慢阻肺隐匿性强,早期症状轻微易被忽视。但随着病情发展,患者肺功能渐弱,呼吸困难加重,甚至需长期氧疗。且它还可能诱发心血管疾病、肺癌等并发症,严重威胁患者生命健康。

二、慢阻肺的典型症状:不容忽视的“呼吸信号”

- 1.咳嗽**
慢阻肺患者咳嗽多为慢性,迁延多年,晨起与夜间阵咳明显,长期持续,非偶发,无感冒时也存在。若咳嗽超8周且无他因,需警惕慢阻肺。
- 2.痰多**
由于气道的慢性炎症,肺部会分泌出更多的黏液,导致痰液排出困难。痰液的颜色从白色到黄色不等,偶尔可能会夹杂血丝。痰液在早晨起床时尤为明显,咳出较多黏液浆液样痰后症状会有所缓解。

- 3.呼吸困难**
慢阻肺早期运动后易气喘,随着病情发展,即便轻松活动或静止休息时,患者也会呼吸不畅,活动后呼吸受限更明显,此为典型症状,常称“运动后呼吸困难”。此外,患者还可能精神萎靡、食欲减退、体重下降等表现。晚期若合并感染,还会出现高烧、咳浓痰、感染性休克等症状。

三、慢阻肺的“幕后黑手”:谁该为此负责?

- 1.吸烟**
烟草中的有害物质会直接损伤肺泡与气道,引发慢性炎症,约80%~90%的慢阻肺病例与吸烟相关。烟草烟雾破坏气道纤毛功能,致慢性炎症和肺气肿。长期接触二手烟也增加患病风险,戒烟则能显著减缓早期肺功能下降。
- 2.空气污染**
在通风不良的环境里,使用柴草、煤油、动物粪便等燃料进行烹饪或取暖时,所产生的烟雾是慢阻肺的重要诱因。
- 3.职业暴露**
空气中的颗粒物与有害气体可刺激呼吸道,引发炎症、致肺功能下降。煤矿、纺织等行业的工人易接触硅尘等,易患职业性慢阻肺。长期处于含粉尘等有害物质环境,也会提高罹患慢阻肺的风险。
- 4.遗传因素**
有家族病史的人群患病风险相对较高。 α -1 抗胰蛋白酶缺乏症,一种罕见的遗传性疾病,导致肺组织弹性蛋白被破坏,易引发早发型肺气肿。

侧切伤口护理,助产士有妙招

□汪晶晶 岳西县医院

对于经历过生产的妈妈们来说,侧切伤口往往是一个让人又爱又恨的话题。尽管它是一项常见的分娩手术,很多妈妈在产后都会遇到伤口护理的困扰,尤其是在产后初期。疼痛、肿胀、以及如何避免感染,都是不少妈妈头疼的问题。那么,如何让这个“小麻烦”尽快恢复,轻松度过产后恢复期呢?今天,我们就来聊聊助产士们的妙招,帮你轻松应对侧切伤口的护理。

一、侧切伤口是怎么回事?

侧切,也叫会阴侧切,是分娩过程中,助产士为了防止阴道撕裂,而在阴道与肛门之间的区域做一个小小的切口。这个小切口是为了帮助宝宝更顺利地诞生,同时也能减少对母体的伤害。不过,尽管手术目的是好的,侧切后伤口的护理却往往让很多妈妈焦虑。毕竟,伤口如果没有得到良好的护理,不仅会影响恢复,还可能引发感染或其他并发症。

二、伤口护理的“妙招”

伤口护理其实没有那么复杂,关键在于细致和耐心。作为新手妈妈,掌握一些科学的护理方法,能够帮助你

减轻伤口带来的痛苦,让恢复过程更加顺利。

首先,保持伤口的清洁非常重要。许多妈妈产后可能会觉得自己下体不太干净,容易出现不适感,尤其是上厕所之后。如果清洁不当,很容易导致伤口感染。因此,保持伤口干净,避免细菌滋生,是非常关键的一步。使用温水冲洗会阴部,而避免使用肥皂或含有香料的清洁产品,这样能够减少对伤口的刺激。每次上厕所后,建议用水清洗干净,最好使用专门的产妇清洁湿巾,避免伤口处摩擦不适。

接下来是避免给伤口增加不必要的压力。很多妈妈在产后感到坐立不安,尤其是坐下来时,伤口处的压力常常让人非常不舒服。此时,使用一个舒适的坐垫可以减轻对会阴部的压迫,尤其是在长时间坐着时,坐垫能够帮助分散身体的重量,减少对伤口的负担。如果你能避免完全坐下,选择站立或微微前倾的坐姿,也能有效减轻伤口部位的压力。

另外,冰敷也是一种常见的缓解疼痛和肿胀的办法。在刚做完侧切手术后的24小时内,可以用冰袋敷在伤口附近,有助于收缩血管、减轻肿胀和

疼痛。注意,冰敷时可以用毛巾包裹冰袋,避免直接接触皮肤,每次敷10~15分钟即可,切勿过长时间冰敷,以免导致皮肤冻伤。

更为重要的是,避免便秘也是护理侧切伤口的一个重要环节。产后便秘常常让妈妈们感到痛苦,尤其是在排便时,过大的腹部压力可能会加重侧切伤口的疼痛。所以,多喝水,增加膳食纤维,避免便秘,能有效减轻排便时的压力。此外,如果便秘问题严重,适当使用通便药物,也可以咨询医生的建议。

当伤口开始愈合时,适当的活动能够促进血液循环,帮助伤口愈合。轻度运动,比如散步,不仅有助于整体健康,还有助于提高身体的恢复速度。当然,运动要量力而行,避免过度劳累,最重要的是听从自己身体的感受。

如果伤口有任何异常的表现,比如红肿、分泌物增多,或者疼痛加剧,妈妈们千万不要忽视。此时,应及时就医检查,寻求专业的医生帮助,避免伤口感染或者愈合不良。伤口感染后不仅会影响恢复,还可能对身体造成其他健康问题。

三、心理疏导同样重要

下降。这个阶段,卵巢中的卵子已经变得相对稀少,质量也大幅下降,怀孕的概率大大减少。有数据显示,40岁以上的女性怀孕的概率仅为5%左右。此时,即使怀孕了,出现胎儿染色体异常(如唐氏综合征等)的风险也会大幅上升。40岁以上女性怀孕的风险不止于此,流产率和早产的可能性也会增高。与此同时,由于卵子质量差,胎儿的发育也可能受到影响,这也是很多40岁以上女性怀孕后需要进行更多产前检查的原因。

5. 高龄产妇的挑战

除了卵子的质量下降和怀孕概率减少外,高龄产妇在妊娠过程中可能面临更多挑战。比如,高龄产妇患妊娠糖尿病、高血压、胎盘问题等的概率相对较高。她们的身体也更容易出现疲劳、感染等问题,甚至可能需要进行剖宫产。高龄产妇也可能面临心理上的压力,因为她们不仅要应对生育本身的困难,还要面临家庭、事业等多方面的压力。

面对生育能力随着年龄变化而下降的现实,女性可以采取一些措施来应对。首先,尽量在较年轻时就开始考虑生育问题,避免拖延。对于一些

免疫力。有氧运动如散步、游泳和骑自行车等有助于改善心肺功能,减少呼吸困难的症状。锻炼时应选择空气质量良好的环境,避免过度劳累。

4、均衡饮食
在日常生活中,应以高营养、高蛋白、含维生素多的食物为主,如牛肉、鸡蛋、鱼肉等。同时,多喝温开水,避免进食辛辣、刺激性食物。均衡的饮食有助于维持身体健康,增强抵抗力。

5、预防感冒
做好保暖措施,尽量减少寒冷天气的出行,避免冷空气对呼吸道产生刺激。通过预防感冒的方式也可以预防慢阻肺的急性加重。

6、定期体检
定期进行肺功能评估有助于在疾病尚未造成严重损害前采取及时且适当的干预措施。这一检查对于特定高风险群体尤为重要,特别是那些有吸烟历史或长期暴露于有害环境中的个体,更应每年进行一次肺功能测试。

7、接种疫苗
流感疫苗和肺炎疫苗可以预防呼吸道感染,减少慢阻肺急性加重的风险。特别是老年人和有基础疾病的人群,建议每年接种流感疫苗,并根据医生建议接种肺炎疫苗。

五、结语

慢阻肺作为一种严重影响肺功能的慢性疾病,给患者的生命健康带来了巨大威胁。然而,通过了解慢阻肺的症状、致病因素以及预防措施,我们可以更好地预防和控制这一疾病。让我们从生活点滴做起,守护呼吸健康,共创一个更加美好的未来。

除了身体上的护理,产后的心理疏导同样不可忽视。很多妈妈可能因为伤口疼痛、产后恢复等问题而产生焦虑,甚至对自己产生负面情绪。实际上,产后情绪的波动是正常的,重要的是要学会调节自己的情绪,不要让焦虑影响到伤口的恢复。与亲朋好友多交流,必要时寻求专业的心理帮助,能够让妈妈们在面对困难时保持积极的心态,从而更好地恢复身体。

总 结
护理侧切伤口,并没有想象中的那么复杂,只要遵循正确的方法,妈妈们就能顺利度过这一阶段。保持伤口清洁、避免过度压力、冰敷缓解肿胀、避免便秘,这些看似简单的小技巧,其实都是帮助妈妈们恢复的关键所在。最重要的是,保持乐观的心态,给自己足够的时间和空间去恢复,让身体和心灵都得到最好的照顾。

通过这些护理方法,妈妈们不仅能够更快恢复,也能为宝贝提供更多的陪伴,享受与宝宝的亲密时光。所以,不必过于焦虑,做一个聪明的妈妈,科学护理,愉快恢复,生活会变得更加美好!

如何通过针灸改善内科疾病:

中医的视角

□胡柱森 安徽泾县中医院针灸科

针灸是我国传统医学的主要疗法之一,在内科疾病的康复治疗中表现出独特优势。本文从中医视角带领大家了解如何通过针灸改善内科疾病。

1. 中医针灸疗法的起源

针灸的起源可追溯至新石器时代,人们在察觉身体不适的情况下试图通过捶拍、敲击、按摩等方法来缓解不适感,并且会用石器的尖锐端对不适部位进行按压,这便是最早的针具——砭石。在古人智慧不断进步、社会生产力持续发展的过程中,针具由最初的砭石逐渐发展为以青铜、铁、金、银、钽、不锈钢等为原料的细针。

2 中医针灸改善内科疾病的原理

针灸治疗可分为两个部分,一是针刺,另一部分为艾灸。针刺遵循“虚补实泻”原则,用补、泄等特色手法将细针刺入穴位,可有效调节生理机能,改善机体健康。而艾灸需将点燃后的艾绒悬空置于穴位上方,使艾绒燃烧过程中产生的热力经肌肤渗透至体内,可温通气血。在内科疾病的中医治疗中,针灸具有一定优势,其作用原理主要体现在以下方面:

①疏通经络:在人体中,经络是气血运行的关键通道,在经络堵塞的情况下,气血难以正常运行,从而诱发相关病症。对特定穴位实施针灸,能疏通堵塞的经络,为气血的正常流转提供必要条件,有利于病情恢复。

②扶正祛邪:若邪气过盛而正气不足,会出现“正不压邪”的现象,各种疾病随之发生。针灸产生的刺激作用能够扶助正气,提升机体免疫能力,有效祛除病邪。

③平衡阴阳:在中医看来,阴阳平衡是身体健康的前提,当这种平衡被打破时,可能会发生各类疾病。用针具对特定穴位实施刺激,能促使阴阳恢复平衡,加速疾病消退。

④活血止痛:穴位受到刺激后,体内气血运行状态可得到一定程度的改善,经络瘀滞问题得以解决,从而实现活血化瘀的治疗目标,缓解因血瘀而引发的疼痛。

3. 针灸在常见内科疾病治疗中的应用

3.1 感冒调理
针灸在感冒调理方面可取得良好效果,对相关症状的缓解有促进作用。根据患者具体表现可确定证型(风寒/风热),结合具体证型选择相应穴位组合,配合平补平泻针刺手法,留针约30分钟。实际治疗过程中,需在医师指导下根据舌脉

慢性病管理:

老年护理中的新挑战与解决方案

□武杰 合肥市第一人民医院南区滨湖院区

随着人口老龄化的不断加剧,老年群体中慢性疾病的发病率逐年上升。高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病已经成为老年人生活中不可忽视的问题,其管理也因此面临许多新的挑战:如何应对多种疾病的长期共存?如何通过日常护理提高老年患者的生活质量?本文将探讨当前老年慢性病护理领域的主要难点,并分享一些行之有效的解决方案。

一、老年人常见慢性病

高血压往往被称为“隐形杀手”,由于其症状不易察觉,许多患者在不知不觉中已经处于高风险状态;糖尿病则不仅会引发心脑血管并发症,还容易导致视力、肾功能等多个系统问题;冠心病作为心血管疾病的一种,容易引起心绞痛甚至心肌梗死,对老年人的生存安全构成威胁;而骨关节炎则由于关节退化和炎症反应,严重影响老年人的行动能力和日常生活。除了上述疾病,老年人还常受到慢性阻塞性肺疾病、消化系统疾病及神经系统退行性疾病的困扰。

二、老年护理中的新挑战

(一)多病共存

老年人随着生理机能的退化,往往不再仅受到单一疾病的侵袭,而是多重病症交织在一起,不仅使病情之间的关系变得扑朔迷离,而且在药物治疗上也容易引发意外的相互作用和副作用。各疾病间复杂的交互影响常常打乱原有的治疗节奏,导致单一疗法难以奏效;患者在就医过程中需要面对一系列繁琐且难以协调的医疗干预。不同专业领域之间的边界逐渐模糊,使得每个患者的病情都呈现出独特的多维度特征,给医护人员的诊疗带来了极大挑战。

(二)长期进程

患者在早期可能并未察觉病情的隐匿性变化,但随着病程推进,不断累积的健康损害便逐渐显现,迫使人们不得不长期依赖药物调理、定期体检和生活方式的全面调整。长时间的治理和管理不仅使患者身心疲惫,而且由于持续不断的医疗干预,使家庭和社会面临沉重的经济和资源压力。

(三)心理变化

不断重复的病痛发作和治疗过程,容易使患者陷入深深的焦虑和无助感之

辨证确定具体穴位配伍,以保证调理效果。

3.2 咳嗽调理

外感咳嗽者接受针灸调理前同样需要辨风寒/风热证型,而内伤咳嗽者在针灸调理前需要辨痰湿/肺阴亏虚等证型。针刺手法根据病情的虚实合理采用补泻结合的方法,留针时间约30分钟。在此基础上,应根据实际表现进行配穴。为保障疗效及患者安全性,治疗方案需经中医师体质辨识后制订。

3.3 呕吐调理

对呕吐患者实施针灸时,主选足三里、内关等穴位,配合辨证选取其他配穴。针刺手法应结合具体证型而定,留针约30分钟。与此同时,还要考虑饮食因素对病情的影响,通过饮食调理(如清淡饮食、药食同源)等综合措施来加快恢复进程。

3.4 哮喘调理

哮喘在中医领域可分为实证、虚证两类,不同类型对应穴位不同,应辨证取穴,确保选穴的精确性。热哮配清热穴位,寒哮配温阳穴位。痰黄者用平补平泻法,痰白者配合艾灸。具体方案需经中医四诊合参后实施。

3.5 头痛调理

头痛是内科常见病症,通过针灸科得到有效缓解。调理时应根据头痛部位及性质辨证选穴,采用泻法为主,隔日治疗。同时,也要注意情志调摄,帮助患者放松心情,以达到更好的疗效。

3.6 失眠调理

失眠的针灸调理重在安神定志,主选安神定志穴位,配合辨证选取配穴。针刺手法根据证型不同而有所变化,每日治疗留针约50分钟。为提升调理效果,建议配合心理调适等综合治疗。

3.7 便秘调理

中医将便秘分成胃肠积热、气机郁滞等证型,采用不同针刺手法。另外,需配合饮食调节及运动指导来促进肠蠕动,进一步改善便秘症状。

3.8 关节痛调理

根据疼痛部位辨证选穴,配合艾灸等综合疗法提升疗效。与此同时,也要结合功能锻炼来加速关节恢复。

3.9 痛经调理

痛经在中医学中分为寒凝、气滞、气血不足等证型,采用针灸配合艾灸等综合疗法,同时需经月经周期辨证后制订方案。

综上所述,针灸可发挥扶正祛邪、平衡阴阳、调和脏腑的作用,对内科疾病的改善有积极影响。