

从细节做起的护肺知识

刘 慧

四川省南充卫生学校 四川南充 637000

【中图分类号】R212

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 03-077-01

肺是人体重要的呼吸器官,其功能是在体内外交换气体。通过肺的呼吸,我们可以吸入自然界中的新鲜空气,呼出体内的混浊空气,实现体内外气体的交换,并维持人体的正常新陈代谢。人的呼吸承载着生命的能量,而肺与呼吸息息相关。在日常生活中,在养肺和保护肺方面应注意哪些细节?

保护肺功能,还要从生活细节入手。平时也要注意饮食和营养的合理搭配。营养不良导致缺乏构建人体的物质基础。随着时间的流逝,各种系统的功能下降,整体免疫力下降。不要吃辛辣,油腻,刺激性的食物,因为它们只会对胃造成伤害,并且对肺也有负面影响。因此,必须吃更多的清淡食物来支撑肺部并保护肺部。抵制辛辣食物的诱惑。在食物中,尤其是白色食物对肺部有很好的效果,例如银耳,白萝卜,百合,雪梨等。一项国外研究发现,胡萝卜,地瓜,甜瓜和菠菜,甘蓝等食物对肺部有益。这些食物会减慢肺功能,使肺部年轻化。

晚餐1到2个小时后,慢慢走10-15分钟,然后找到一个相对较宽,安静的地方站立,眼睛慢慢向前看,双脚与肩膀同宽,两手掌向上,然后将手掌放在肚脐下方3厘米处。放松身体,吸气时合上腹部,慢慢呼气并放松,然后练习半小时。对保护肺部健康有很好的作用。不良情绪会影响身体并容易损坏肺部,因此保持乐观积极的态度也是保护肺部的有效方法。运动可以促进血液循环,促进新陈代谢,增加肺活量,并改善人体的免疫功能。通常,您应该多做一些适合自己的运动,滋养气血以提高免疫力。积极滋润您的肺部。长时间处于干燥环境中,很容易对肺粘膜和呼吸道造成损害。因此,及时补充水分对于维持肺部非常重要。补充水最直接的方法是积极喝水。成年人每天应喝2000至3000毫升水(约8杯),以达到良好的肺部保湿效果。

适当的运动可以促进肺的潜能。事实证明,频繁的扩胸

运动,深呼吸和腹式呼吸非常有利于呼吸肌的发育和健壮。还必须主动“清理肺部”。肺具有利用支气管纤毛和气管的运动以及气体呼出和咳嗽反射的功能来将吸入性杂质和分泌的痰排出体外的功能。这称为“倒引流”功能。为了帮助肺“倒引流”,每天早晨或上床前积极咳嗽几次,以帮助肺咳出痰液和杂质。

另外,实践证明,笑声可以促进内脏器官的健康,对肺特别有益。当大笑时,胸肌伸展,胸腔扩张,肺活量增加,可以消除疲劳,压抑情绪,减轻胸闷并恢复体力。在内脏中,只有肺和胃与外界通信直接接受外部物质。如果胃脏了,可以洗胃。灌洗很简单,没有危险。然而,在全身麻醉下进行肺灌洗是非常危险的,并且通常难以接受。为了保持肺部清洁,请始终远离吸烟区,不要主动吸烟或被动吸烟,在多多尘的环境中戴口罩,并全年保持窗户通风,以保持室内空气新鲜。

吸烟很容易导致各种肺部疾病,例如肺气肿和支气管炎。根据调查,大量吸烟的人的肺功能明显下降。每支香烟燃烧后,会产生4000多种化合物,这些化合物散布在空气中并吸入肺组织。这些化合物主要包括数十种刺激物,例如尼古丁,焦油,一氧化碳和40多种致癌物。这些有害物质不仅会对肺部造成严重伤害,而且还会对身体其他器官造成极大伤害。

吸烟会产生可怕自由基,这些自由基可能会损坏人体的细胞和组织,并增加罹患心血管疾病和癌症的机会。一些吸烟者会食用维生素C,维生素E和其他抗氧化剂来中和产生的自由基。但是,应该注意的是,维生素C不仅不能保护吸烟者,而且还可能造成更严重的伤害,因为维生素C和唾液与香烟混合在一起会形成可怕的致癌物质,一种强大的氧化剂,这会增加患癌症的几率。因此出于健康原因,戒烟是非常有必要的。

(上接第75页)

MRI检查的费用较高,但能排查出CT和X线检查不出的症状,进而提升病变检出率^[4-5]。

综上所述,对早期强直性脊柱炎骶髂关节病变患者行MRI诊断,可将关节炎症和病变情况予以充分鉴别,提升诊断准确率,为临床治疗提供可靠依据。

参考文献:

[1] 梁佐堂,李继峰,董乐等.对比分析X线、CT和MRI在早期强直性脊柱炎骶髂关节病变诊断中应用的价值[J].中国CT和MRI杂志,2015(2):84-87.

[2] 刘志飞,李亮洁.X线、CT和MRI在早期强直性脊

柱炎骶髂关节病变诊断中的应用价值对比[J].中国急救医学,2017,37(21):192-193.

[3] 王警建,王龙龙,高延忠等.MRI与CT在诊断早期强直性脊柱炎骶髂关节病变中的效果比较[J].实用临床医药杂志,2018,22(19):57-59.

[4] 周萍丽.早期强直性脊柱炎骶髂关节病变应用X线、CT和MRI的诊断价值研究[J].中国CT和MRI杂志,2016,14(10):117-120.

[5] 蔡长寿,冯丰坐,邱波等.CT和MRI在早期强直性脊柱炎骶髂关节病变中的诊断价值[J].医学影像学杂志,2016,26(6):1132-1135.