

慢性阻塞性肺疾病的护理要点看过来

代文婷

雅安市名山区百丈镇中心卫生院 四川雅安 625102

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-081-01

呼吸困难、咳嗽、咳痰……慢性阻塞性肺疾病是一种常见的呼吸道方面的疾病，会造成肺气肿、支气管炎、气流受限等病症，给患者的生活和健康带来严重的影响。如果得了慢性阻塞性肺疾病要积极治疗，同时还要对患者进行妥善、科学的护理。那么，对于慢性阻塞性肺疾病的护理要点有哪些呢？

什么是慢性阻塞性肺疾病？

慢性阻塞性肺疾病就是我们常说的慢阻肺，它属于呼吸道疾病的范畴，因此患者有咳嗽、咳痰等呼吸方面的症状，同时患者呼吸可能受限，会出现呼吸困难等情况。

慢性阻塞性肺疾病主要是患者长期受到空气污染、香烟烟雾等有毒气体或者颗粒等的侵袭，或者受到病菌的感染而使肺部受到了损伤。这种疾病在急性发作时可引起患者呼吸衰竭，甚至死亡，但此种病症可以通过抗生素等药物治疗来缓解病情，因此患者要有对抗疾病的信心。

得了慢性阻塞性肺疾病，在日常生活中要严格注意做好护理工作，以防止病情加重。

如何护理慢性阻塞性肺疾病患者？

对于慢性阻塞性肺疾病患者来说，护理人员要时刻关注其病情发展，当患者病情加重或者急性发作时要及时给予氧疗或者帮助其咳痰，同时还要在饮食、运动、心态等方面多加关注。

1. 观察病情，排痰要及时

患者在得了慢性阻塞性肺疾病后，可能会有呼吸衰竭的症状，护理人员要严密观察患者的病情，特别是患者咳嗽和咳痰的情况，必要的时候给予患者低流量的吸氧。家庭吸氧最好安排在患者进食后、运动后或者睡觉时，护理人员对患者使用鼻导管供其吸氧，每天吸氧的时间最好不低于 15 小时。

患者有痰液时一定要及时地排出，护理人员要帮助患者排痰，特别是对于长时间需要卧床休息的病人来说，要定期为其翻身，护理人员可以通过空掌心拍背等动作来让患者痰液松动，从而促其排出。如果患者的痰液比较黏稠，可以进行适当的雾化处理来排痰。

如果慢性阻塞性肺疾病患者处于急性发作期或者病情加重时，那么要对其使用抗感染类的药物或者扩张支气管类的药物，有的还需要使用激素类的药物，同时还要立即送到医院进行住院治疗。慢性阻塞性肺疾病患者需要进行定期复查，一般来说一年最少复查一次。

2. 戒烟禁酒，饮食有营养

造成慢性阻塞性肺疾病的其中一个危险因素就是吸烟，因此我们在日常对患者的护理中，要严格让患者戒烟，同时也不能让患者吸二手烟、三手烟，患者的亲友尽量不要抽烟；同样的，喝酒会刺激到患者的呼吸系统，加重病情，因此患者也不能喝酒。

营养不良容易使呼吸肌出现无力的情况，使气短的现象加

重；而营养过剩、体重超重，则使心肺的负担加重，也会造成气短，因此慢性阻塞性肺疾病的患者饮食要合理、营养、科学。患者最好少食多餐，多吃一些富含维生素 A、膳食纤维、蛋白质、维生素 C 类的易消化的食物，比如鸡蛋、瘦肉、牛奶、新鲜的蔬菜或者水果等，以修复呼吸道的黏膜、增强抵抗疾病的能力，同时使大便保持畅通；患者不要吃辛辣刺激类的食物，不要喝浓茶；患者在吃饭时尽量不要说话，也不要看电视，专注于吃饭，呼吸困难的患者要放慢吃饭的速度。

3. 运动适当，休息要充分

为了增强身体的抵抗力和免疫力，慢性阻塞性肺疾病患者要进行适当的运动，如进行耐力锻炼等，但注意运动的力度要适当，要以柔和性的运动为主，比如练气功、打太极拳、散步、爬楼梯等；患者也可以进行肺功能方面的锻炼，比如吹笛子、吹口哨、唱歌、做呼吸操等，但不要进行像快跑、打篮球等剧烈的运动，以防止刺激呼吸道，引发剧烈咳嗽，加重病情。患者在运动时需要注意休息，运动的强度要适当，不能感觉到疲惫，一般来说一周运动三五次即可，每次运动时间控制在一刻钟到半小时为宜。

患者在日常生活中同样也要休息充分，生活要有规律，早睡早起，不能熬夜，避免劳累，处于急性发作期的患者，最好采取半卧位或者坐位来休息。

4. 注意保暖，远离污染源

对于慢性阻塞性肺疾病患者护理时一定要注意保暖，患者不能着凉或者感冒，一旦患者受寒就极易诱发其他疾病。如果患者出现了上呼吸道方面的疾病，要及时治疗以防止病情加重。秋冬比较寒冷的季节一定要注意添加衣服，做好保暖措施，外出时最好戴上帽子、围巾、口罩、手套等，不要到人群密集的场所，如果必须要去需做好防护。

呼吸系统的疾病和空气污染有很大的关系，患者要远离污染源，比如在居住环境上，尽量不要住在化工厂的附近，避免吸入有毒气体、粉尘等；处于室内的患者要保持空气清新、流通，经常开窗通风，有条件的可以使用空气净化器；农村的患者尽量不要在室内烧柴或者生火取暖，注意好个人的卫生。

5. 平稳情绪，保持好心情

心情对患者疾病的康复起到非常重要的作用，良好的心态有利于患者病情的康复。慢性阻塞性肺疾病患者要注意调整心态，对战胜疾病要乐观、有信心；多宽容别人，有良好的人际关系。当患者情绪出现低落的时候，或者有抑郁、焦虑的心理时，要学会及时转移注意力，患者的家人或者朋友也要多和患者交流和沟通，对患者进行心理疏导，帮助患者走出情绪的低谷。

慢性阻塞性肺疾病影响到患者的生活质量，因此在日常护理中一定要多加注意，让患者能早日享受到健康的阳光。