

慢阻肺发病期护理问题有哪些？

李碧洪

自贡市中医医院 643000

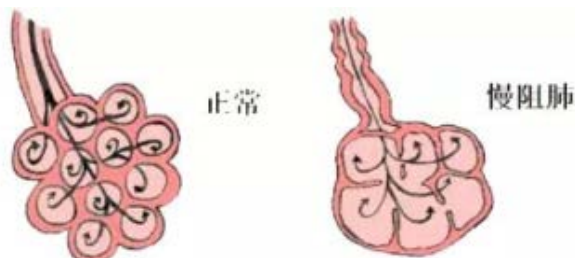
【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-080-02

你知道慢阻肺的护理问题吗？慢阻肺是一种常见的疾病，如果病情恶化的话，治疗就会变得困难，导致病人被疾病折磨，反复咳嗽，还会引起危险的并发症。因此，向病人朋友们普及一些通俗易懂的慢阻肺护理知识，帮助您养病，减少住院，减轻经济负担，提高生活质量。

目前慢阻肺护理的主要方法包括以下几个方面问题：注意日常护理、加强运动、饮食调理、长期氧疗、务必戒烟、戒酒等。以下我将详细介绍几个问题：



气道变狭窄了，肺泡弹性回缩力降低了

图 1：是正常肺和慢阻肺示意图。

一、注意日常护理问题

首先，需要病人朋友们在日常生活中也要按照医嘱用药，出院的时候要带药，或者在吃的药用完之后，要马上预约门诊进行咨询。并且，要保证充足的休息时间，睡觉时要保持舒适的姿势或头高脚低。适当活动，以不感到疲劳为度，场所尽量选择安全的室外，可以呼吸新鲜空气。而在家护理期间要注意预防感冒，因为一旦感冒后，病人的咳嗽、咳痰、喘息等症状可能会恶化，有时会导致急性发作。此外，还要随时关注天气变化，注意保暖；尽量不要去人员密集和空气不流通的地方，在家中也要开窗通风。

二、长期氧疗问题

如果病情恶化，就会无法给肺部提供足够的氧气，因而医生可能会采取氧气疗法，让病人补充氧气。长期氧疗的效果包括改善呼吸、提高生活质量，以及预防慢阻肺并发症。因此，我建议病人朋友应该每天佩戴 4 小时以上的呼吸机，或在家进行 15 小时以上的氧疗，并且在医生的指导下进行科学的氧疗。

三、慢阻肺病人必须戒烟、戒酒

吸烟是导致慢阻肺重要的因素之一，因为香烟中的焦油和尼古丁会抑制气管的纤毛运动，对肺部造成持续性的破坏，因此慢阻肺病人务必戒烟。避免吸入包括二手烟在内的粉尘和刺激性气体。另外，酒精也会刺激肺部炎症，因此要避免饮酒。

四、远离过敏原

如果患者为喘息型慢阻肺病人，其多为过敏体质，可对寒冷空气、尘螨、霉菌、花粉、动物毛屑、鱼贝类、蛋类等过敏。在明确过敏原的情况下避免接触，还不知道过敏原的患者，建议尽早去医院进行检测。



图 2：慢阻肺的主要症状是咳嗽、痰多、呼吸困难、精神萎靡

五、加强运动

由于该疾病多见于中老年人，随着免疫功能低下，容易引起病毒和细菌感染。因此我们建议广大病人应该做太极或呼吸体操，但不要过于劳累。还可以进行耐寒锻炼，即用冷水擦头和脸后，扩散到手脚。并通过“春捂秋冻”的方法，使机体逐渐适应气候的变化，减少疾病的发作。

六、呼吸训练问题

病人需要学习深而缓慢的呼吸练习，可以减少呼吸次数，提升潮气容积量。分别为：(1) 长呼吸式。也就是说，病人在吸气的时候尽量放慢吸气的动作，随后呼气的时候尽量放慢呼气，吸入时，下腹部尽量向内收，在呼出和吸气的比例时间为 3 : 2。(2) 深呼吸式。大口吸气，鼓起腹部，使肺容量达到最大，然后大口呼气，充分排空腹部。(3) 压胸呼气式。双手放在胸前，手掌放在胸前用力吐气，当正常的胸廓恢复后，病人自然吸气。(4) 提腹吸气式。抬起手臂，吸气，以及抬起腹部，慢慢呼气。(5) 弯下腰呼气。病人上半身前倾，尽量呼出肺里的空气，然后以倾斜的姿势回到站位，张开手臂吸入空气。(6) 抱膝呼气式。病人在蹲下的状态下吐气，大腿压在胸部和腹部使气体呼气最大，从抱膝的姿势回到站立位置后，自然吸气。(7) 缩唇呼吸。病人用鼻子吸气，从 1 数到 2，吐气时像吹口哨一样噘起嘴唇，慢慢向前吹气，呼气的的时间是吸气时间的 2-4 倍。

七、饮食调理，忌食生冷辛辣食物

对于慢阻肺的老年病人或存在肺气肿的病人，由于长期缺氧和二氧化碳潴留，病人常年食欲减退，消化不良，其胃肠功能受到很大影响，因此，很多病人存在营养不良。营养失调会降低身体免疫力，使受伤的组织细胞难以恢复，引起疾病转移。因此，病人或病人家属应该安排好每天的饮食，尤其加强对瘦肉、牛奶、鸡蛋、鱼等优质蛋白质饮食的安排，还要辅以新鲜的蔬菜和水果，每天的饮食要柔软、新鲜、容易吸收等。但是要避免吃油炸、辛辣、生冷的食物，因为这

(下转第 83 页)

4.2 术后饮食内容的建议

与大部分经历手术后的患者一样，子宫肌瘤患者在手术之后应该要遵循的饮食原则为清淡饮食，选择易消化的食物种类。不要食用较高热量的食物，例如鱼虾蟹或者是羊肉都是不适宜的。在烹饪的时候，建议少放葱姜蒜等刺激性调味品。禁止食用辛辣和刺激的食物。子宫肌瘤患者在术后还需要注意避免食用含有激素或者是具有凝血性的食物，例如红枣、阿胶、桂圆等等。建议患者在术后可以多吃一些新鲜的瓜果和蔬菜，例如黄瓜、菠菜、芹菜、海带等等，可以通过摄取水果和蔬菜当中的维生素和矿物质来增强患者机体免疫力和抵抗力。确保食物当中有足量的粗纤维，摄入粗纤维对于患者而言也是非常重要的，能够在一定程度上帮助患者改善肠道蠕动情况，加快肠道蠕动，避免术后由于肠道蠕动速度慢而出现便秘。大便通畅的情况下，患者的疾病恢复速度也会加快。

4.3 术后饮食护理的注意事项

若是子宫肌瘤患者的年龄较大，那么在术后调整饮食方案的时候，也需要视患者的个人身体情况和恢复情况制定饮食

内容。可以针对患者的喜好和身体状况适当延长进食流质食物和半流质食物的时间。向患者的食物当中加入适当的橘汁或者是藕粉能够帮助加快肠道消化。建议中老年子宫肌瘤患者在手术之后可以多食用一些瘦肉，起到强化患者食欲和满足其身体所需营养的作用。

年轻女性的卵巢功能还较为良好，能够使自己体内的雌性激素保持在较高水平，在手术之后，应该要叮嘱患者保持规律的，生活作息和健康的饮食习惯，确保每日充足的睡眠，大多数情况下都能够在短期内得以康复。遵循健康的饮食方案，则无需额外服用相关保健品和调养品。而年纪较长的子宫肌瘤患者体内雌激素水平会相较于年轻女性更低一些，该类患者应该要遵循医生的嘱咐服用适量的雌激素，帮助维持体内雌激素水平。保持良好的治疗心态并积极乐观的对待生活，采取健康的生活方式，同样也能够从侧面促进身体康复。术后随意服用调养品是大多数医生都不太建议的行为，因为若是购买了不规范的调养品或者是饮用调养品不当，很容易造成女性体内内分泌紊乱，非常不利于女性患者术后康复。

(上接第 78 页)

染的有效药物，现阶段的治疗主要就是最大限度的和持久的降低病毒量，获得免疫功能重建，以及维持免疫功能，提高生活质量，降低艾滋病病毒感染相关的发病率以及死亡率。通过宣传教育和行为干预对艾滋病的传播起到一定的预防作用，但是我国每年感染艾滋病的患者逐年上升，因此需要相关部门加强宣传教育力度和积极进行行为干预，从而更大程

度对艾滋病的感染、传播加以预防。

参考文献

[1] 吴革珍, 刘成文, 覃大玲. 健康宣传教育联合心理护理在艾滋病患者中的护理观察[J]. 数理医药学杂志, 2021, 29(06):925-926.

[2] 陈敏. 健康传播在预防艾滋病健康教育中的应用[J]. 中国保健营养, 2019(13):386-387.

(上接第 79 页)

从而有效减少患者的痛苦，减少患者的不适症状。

总之，针刺疗法对周围性面瘫有明显的疗效，不但能提高患者的预后，而且能缩短病程，且具有操作简便、价格友好、效果明显等优点，深受患者青睐。但是，目前对于周围性面瘫的分级还没有一个统一的标准，这将直接影响到针刺的方式和穴位选择，而且其作用机理也不清楚。第二，目前尚缺

乏针对周围性面部神经麻痹患者进行针刺量化的随机控制研究，需进一步探索针刺强度、针刺时间、针刺穴位等定量指标；第三，周围性面部神经麻痹患者的预后与患者的情感状态有很大关系，病人出现了紧张、焦虑和抑郁等不良情绪，这些情绪不仅会影响病人的疗程和康复，而且还会加剧病人的心理压力，使病人的生活质量下降。在未来，可以通过对病人的心理进行疏导来对周围性面瘫进行协同治疗。

(上接第 80 页)

会刺激喉咙，引起咳嗽，使症状进一步恶化。

八、保持良好的心情

作为病人家属，要分析病人的病情、体质、精神状态、最大的顾虑和忧虑等，竭尽全力解决病人的烦恼。而病人本身更要注意自己的情绪，不把心思放在鸡毛蒜皮的小事上，遇事豁达，荣辱不惊，树立战胜疾病的信心，才能早日摆脱疾

病的威胁，增加治疗和护理的效果。

九、小结

为了抑制慢阻肺，不仅仅是要规律服药，病人朋友的自我护理也同样重要。实际上，如果广大患者朋友能够良好地遵守上述护理要求，往往可以大大改善慢阻肺病人的生活质量，不仅控制了慢阻肺的病情，还减少了急症患者的住院次数，对改善病人预后具有积极意义！

(上接第 81 页)

• 无任何肌松残留

在患者苏醒过程中，要想作为完全没有任何肌松残留的难度也是非常大的，但作为麻醉医生来说，要有这种信念。很多研究都显示，与麻醉相关的术后并发症中，因肌松残留引起的占 50%，可见肌松残留对麻醉患者苏醒的影响非常大，有百害而无一利，所以麻醉医生一定要最大限度的保证患者在苏醒前将肌松残留降至最低。

• 稳定的内环境

麻醉苏醒前，只需要通过一次血气分析，就能够了解患者的肺换气功能、电解质、酸碱平衡、微循环及贫血情况。所以，

如果有条件在患者苏醒前 30min 做一次血气分析，一般情况下不会出现大波动容量变化，而通过血气分析结果如果发现内环境存在异常，也有充足的时间去处理和改善。

• 温暖的体温

手术过程中，患者一般体温都会降低，这也是为什么在手术室护理中要做好患者的保温工作的原因。而对于麻醉医生来说，对术后低体温很容易忽视。如果患者体温持续处于比较低的状态，那么如果患者在寒战中苏醒过来，就可能导之前所做的很多准备和努力都付之一炬，原因是苏醒后发现低体温时，再要补救效果会非常慢，而患者在术后苏醒时，也会感觉到非常冷。