

肺气肿的日常护理，你也能做到

满心容

宜宾市第一人民医院 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-115-02

如果肺部因各种原因失去弹性，收缩和扩张的能力下降，就会难以吸入氧气和排出二氧化碳；此时，为了吸入足够的氧气，人会更加用力地进行呼吸，肺部会进一步扩张、膨胀，肺泡的弹性进一步减退，甚至造成肺泡破裂，这就是肺气肿。肺气肿会导致患者的呼吸功能衰退，难以吸入足够的氧气，也难以排出体内聚积的二氧化碳。严重者甚至会完全丧失呼吸功能。轻者影响到正常的工作和生活，重则危及生命，完全丧失活动能力。肺气肿难以完全治愈，部分损伤是不可逆的。因此，患者需要在生活中采取恰当的护理措施，缓解肺气肿症状，阻止病情进一步发展，保障生活质量。如果得到了恰当的治疗和护理，保持健康的生活习惯，肺气肿就不会对生活造成太多影响，也不会影响到患者的自然寿命。

一、肺气肿患者的症状特征

肺气肿指终末细支气管远端的结构过度膨胀、增大，气道弹性减退、充气，肺容积增大的症状。有的患者会发生气道壁破坏。

早期的肺气肿患者没有明显症状，只在高强度劳动或剧烈运动中感觉到气短。随着病程发展，患者的呼吸能力会日渐下降，在日常生活中也会出现胸闷、气急等症状，感到呼吸困难。由于身体缺氧，口唇、面部、指甲可能出现紫绀。患者多会出现疲乏无力、上腹胀满、食欲减退、体重下降等症状。由于肺泡长期过度扩张，患者两肺较常人更加膨大，胸廓增大为桶状胸。

由于肺部结构被破坏，身体缺氧，免疫力下降，肺气肿患者较常人更容易感染呼吸道疾病，因此多合并有呼吸系统急性感染，会出现咳嗽、咳痰、头痛、嗜睡等症状。

症状较重的患者可能会出现肺心病，发生呼吸衰竭、右心衰竭等症状。如果继发感染，可能出现咳嗽、咳痰，多有发热、嗜睡等症状。

肺气肿的常见并发症有：

(1) 自发性气胸：肺气肿患者的肺部组织发生损坏，气体聚积，难以排出，肺容积增大，在剧烈运动或屏气时，可能形成气胸。

(2) 肺大泡形成：由于肺泡膨大，肺泡壁变薄、破裂，破裂的肺泡相互融合，形成空腔，就会形成肺大泡。

(3) 由于肺气肿患者支气管、细支气管发生损坏，局部免疫机制也遭到破坏。加上缺氧导致的营养不良，更容易发生肺部急性感染。

(4) 肺源性心脏病：肺部结构被破坏、缺氧，会导致肺循环阻力增加，肺动脉长期处于高压状态，对心脏造成较大的负荷。且长期缺氧可能导致心肌缺氧、心脏代谢异常，最终导致右心室扩张，产生肺源性心脏病，可能出现右心功能不全甚至右心衰竭。

(5) 胃溃疡：阻塞性肺气肿患者多合并发生胃溃疡，可能与胃部缺氧有关。

(6) 睡眠呼吸障碍：人睡眠时会发生通气量降低。肺气肿患者通气量不足，睡眠中通气量进一步降低，容易导致危险。

肺气肿患者通常睡眠质量较差，可能出现心律失常等症状。

二、肺气肿的病因

引发肺气肿的原因有：

(1) 呼吸道感染：病毒、细菌、支原体感染都可能造成支气管阻塞，诱发肺气肿。

(2) 其他呼吸系统疾病：支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病，都是肺气肿的易发因素。反复发作、长期不愈的慢性呼吸道疾病是导致肺气肿的重要原因之一。

(3) α -1 抗胰蛋白酶缺乏：肺部的蛋白酶和抗蛋白酶失衡会导致肺泡间隔被破坏，从而引发肺气肿。

(4) 吸烟：吸烟是导致肺气肿的主要原因之一，吸烟能够抑制抗弹性蛋白酶的活性，破坏肺部细微结构。也是多种呼吸道疾病的高危因素，会显著增加患上肺气肿的风险。

(5) 长期接触粉尘或有害气体：由于工作原因长期接触粉尘或刺激性气体，可能诱发肺气肿。

(6) 年龄增长：老年人肺部老化，肺部组织弹性和回缩能力减弱，肺残气量增多，可能导致肺气肿发生。且老年人器官功能衰退，抵抗能力相对较差，也容易感染其他呼吸道疾病，引起肺气肿。

三、肺气肿的治疗和护理

肺气肿的治疗以氧疗、呼吸功能锻炼、调整生活习惯、控制呼吸道感染为主。对于满足手术指征的患者，可考虑采用肺减容手术进行治疗。

1、药物治疗

使用药物可以改善肺气肿患者的临床症状，控制病情发展。对于肺气肿症状较为严重的患者，可以在日常护理的基础上采用药物治疗，改善病情，提升生活质量。

常用的药物包括支气管扩张药物、糖皮质激素药物、祛痰药和抗生素。

支气管扩张药物可用于扩张支气管，缓解气流受限，减轻肺气肿患者胸闷、气促等症状。与糖皮质激素类药物联合使用效果较好。

长期使用支气管药物吸入剂的患者，应注意在吸入药剂后漱口，避免发生口腔感染。

祛痰药物适用于合并肺部感染或慢阻肺，有痰的患者。能够帮助患者排出痰液，保持气道通畅。合并有细菌感染的患者，可以使用一定抗生素进行治疗。

采用药物治疗时，应当严格遵循医嘱用药，不能擅自用药或停药。

2、肺减容手术

对于确诊为肺气肿，但采用肺气肿的内科治疗效果不佳的患者，可考虑采用肺减容手术进行治疗。通过切除病变组织，能够减少对肺部正常组织的压迫，使正常肺组织恢复弹性和功能，增加患者的有效通气面积，改善临床症状，恢复一定的活动能力。仅有部分肺气肿患者适合进行手术治疗，应当慎重考虑是否需要进行手术。

肺减容手术适合年龄不大于 75 岁，肺部病变分布不均者，

以肺上叶病变为主的患者。若患者年龄大于 80 岁，肺部病变均匀，肺部感染症状未得到控制，有肺动脉高压、冠心病、肝肾疾病等，则不适合进行肺减容手术。患者在手术前半年内不可吸烟。

患者术后需要对并发症进行积极防控，注意补充营养，进行康复锻炼，促进身体恢复。

肺减容手术的常见并发症有术后持续漏气、肺部复张不良、肺部感染、伤口延迟愈合等。尽早拔除气管插管，减少辅助通气时间可减少肺部漏气症状，利于术后恢复。对于出现肺部漏气的患者，可以通过肺部引流、呼吸肌功能锻炼、抗感染治疗等方式进行保守治疗。长期使用糖皮质激素的患者，容易出现伤口感染和伤口延迟愈合；长期患病、营养不良的患者，可能出现肺部复张不良、残腔感染等症状。一般会进行抗感染治疗，采用抗生素、免疫球蛋白等控制感染。需要为患者补充充足的营养，增强患者抵抗力。输液时应当注意输液量，注意保持患者体内水盐平衡。

四、对于肺气肿，我们能做些什么

所有肺气肿患者，都应以控制病情发展为主，在日常生活中做好病情的防控，改善生活质量。做好日常护理是控制肺气肿病情的基础，对于患肺气肿风险较高的人群，保持健康的生活习惯，做好个人防护，能够有效预防肺气肿的发生；对于轻症患者，做好护理工作能够控制病情发展；对于病情较重的患者，在采用药物或手术治疗时，更应当注重生活中的护理，保持良好的生活习惯。

肺气肿患者在生活中应远离可能致病的各种因素，避免接

触粉尘、有害气体和刺激性气体。在家中，应注意保持室内通风，做饭时应避免吸入油烟。有吸烟习惯的患者，应当戒烟。患者家属也应戒烟，避免让患者吸入二手烟。

饮食上，应当食用清淡、易消化的食物，多吃新鲜蔬菜、水果，适量摄入优质蛋白，保证营养均衡。少吃高脂肪和高胆固醇的食品，不要吃刺激性食物，控制盐和糖的摄入。

需要注意预防呼吸道疾病，接种疫苗可以有效降低感染相关呼吸道疾病的风险。当天气发生变化时注意增减衣物。尽量不要去人流量大、人群密集的公共场所，注意做好个人防护，避免感染呼吸道疾病。如果有相关基础疾病，如哮喘、支气管炎等，应当积极进行治疗。

患者应长期坚持呼吸肌功能锻炼，使呼吸功能得到改善。进行腹式呼吸和缩唇呼吸锻炼，能够补偿胸式呼吸，减轻肺气肿症状。

坚持进行强度适中的户外锻炼，比如气功、保健体操、太极拳的练习，改善身体素质，增强免疫力。

保持健康的心态，不要过度操劳或焦虑。不良情绪会影响休息，造成内分泌紊乱，导致免疫力下降。

保证充分休息和睡眠，过于劳累、休息不足会使免疫力下降，增加感染呼吸系统疾病的风险。肺气肿患者应当得到充分的休息和睡眠，加快身体恢复。

肺气肿患者应当定期体检，注意自身的病情变化。如果有病情加重的现象，需要及时就医诊治。如果患者有较严重的低氧血症，可在家进行家庭氧疗。

（上接第 113 页）

所谓特殊时期，指的是女性在来月经、妊娠期、妇科手术后、产后等时期，由于这些时期内，女性机体抵抗力相对较差，更容易受到病菌的侵袭，所以，在这些特殊时期中，护理中要加强保健措施的应用，提高女性自己的保健意识，避免因自己不注意，导致病菌入侵，加重病情。

• 保持外阴清洁

对于宫颈糜烂患者来说，做好个人卫生工作是护理中的重点，尤其是外阴部清洁，这就要求患者自己要学会正确的清洁方法。同时，定期还要到医院做相应的检查，因为一些轻度的宫颈糜烂症状并不明显，不易被察觉，通过检查能够对潜在疾病尽早发现与处理。

• 注意性生活

女性在日常性生活过程中，要注意性生活的清洁卫生，性生活前不但自己要私密处进行清洗，也要要求男性做好私密处的清洁卫生，拒绝不洁性生活或经期性生活。如果女性

正处于宫颈糜烂的治疗期间，则要禁止性生活。

• 做好必要的治疗

在面对宫颈糜烂时，及时、有效的治疗措施才是让患者摆脱病痛折磨的关键，所以一旦确诊宫颈糜烂以后，要及时进行治疗。目前，在宫颈糜烂治疗中，宫颈疾病微创修复术是最好的治疗方法之一，能够有效解除患者的病痛。

• 做好术后护理

对于中度以上的宫颈糜烂患者，通常会采取手术方法进行治疗，但在术后要做好相应的护理工作，才能保证治疗效果的实现。因此，术后要严格遵从医嘱，避免性生活，并定期到医院复查，待完全治愈以后才能开始性生活。

以上就是关于宫颈糜烂的一些科普知识，对于女性朋友来说，每点知识都非常重要，在日常生活中千万不要大意，要重视自己的自身健康问题，如果发现异常，要尽早到医院就诊与治疗，避免病情加重。

（上接第 114 页）

从而促进排气，也可以使用开塞露促进排便通畅。对于心脏超声检查的患者，需要提前预约检查项目，按照医生嘱咐保持空腹状态检查，携带经胸心脏超声结果，可以使医生快速了解病情，保证超声检查工作的针对性。由于此种检查是一种伴损伤性检查，风险系数高，患者和家属要签署同意书，并且由直系亲属陪伴患者检查。

• 充盈膀胱

针对输尿管下段、盆腔、下腹部包块、前列腺、子宫检查项目，患者要充盈膀胱。在检查之前 1-2 小时，饮用 1000-

1500ml 的水，尽量憋尿以充盈膀胱，从而保证超声检查的顺利性。针对怀孕 3 个月以上的孕妇，则无需提前做准备。但是针对妊娠中晚期，疑似前置胎盘患者，则要饮水后充盈膀胱，保证检查结果的准确性。

从总体分析可知，医学领域已经普遍使用超声检查技术，患者按照检查部位做好一系列准备工作。如果需要空腹检查，检查前一天晚饭后开始禁食。如果要充盈膀胱，则要饮水后憋尿，以免影响检查结果。医学检查范围内，超声对人体的伤害可以忽略不计，所以患者不用担心超声检查的辐射伤害，积极配合医生检查和治疗。