

哮喘病人如何护理？哮喘日常要注意这些

袁樱方

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) 07-104-02

日常生活中，我们会被很多疾病缠绕，哮喘作为其中一种，属于常见的呼吸道疾病，不仅会导致呼吸困难，有时还会影响患者的正常工作和生活。那么，关于哮喘相关知识，你了解多少呢？今天我们就给大家科普一下。

1 什么是哮喘

哮喘也被人们称之为“支气管哮喘”，主要指的是一种以多种细胞与细胞组分参与的气道慢性炎症为特征的异质性疾病，此类气道慢性炎症，和气道高反应息息相关。通常情况下，会发生广泛且多变的可逆性呼气气流受限，最终造成反复发作的胸闷、气促以及喘息等各类症状，并且强度会伴随时间的变化而产生变化，发作基本上在清晨或者夜间，对于大部分患者，通过治疗就可以缓解，也有的可以自行缓解。在现实生活中，如果发生支气管哮喘，不及时诊疗的话，伴随病程时间的延长，则会发生气道不可逆性缩窄以及气道重塑。

哮喘临床表现为：发作性胸闷与咳嗽，或者发作性伴有哮鸣音的呼吸性呼吸困难，严重程度下，患者被迫采取坐位或者呈端坐呼吸，与此同时，还会咳出大量的白色泡沫痰，咳嗽有时可能是唯一的症状。一些青少年患者，在运动过程中，会出现咳嗽和胸闷等临床表现，这属于运动性哮喘。针对哮喘这类症状，一般会在数分钟之内发作，经数小时至数天，使用支气管舒张剂，可以缓解，也可以自行缓解，还有一些患者缓解数小时之后，有可能还会再次发作。哮喘的主要特征就是在凌晨或者夜间，发作与加重。

2 哮喘病人如何护理？

对于哮喘病人，想要做好护理工作，就要关注以下几点：

(1) 生活护理。针对哮喘病人，在现实生活中，千万不要接触过敏原，同时，还不能饲养狗和猫等宠物，在生活中，需要乐观对待每一件事情，劳逸结合的同时，还应规避出现大喜悲等情绪，这是因为情绪激动或者疲劳过度，会诱发哮喘。若是病人长时间使用肾上腺皮质激素相关药物，需要及时对病人的血糖进行检测。(2) 心理护理。特别是住院期间的哮喘病人，基本上病情都比较严重，甚至有的病人患病时间很长，达到了数十年，在长期的作用下，病人遭受哮喘的反复折磨，容易出现心情抑郁以及精神苦闷等情况，在疾病治疗方面，信心有所丧失。这时候，我们就要加强心理护理，比如，医护人员，在接诊过程中，需要明白且理解病人那种求治心理，将病人心中的疑惑加以悉心解释。同时，也可以向其宣传哮喘病接受治疗的重要性，让其树立坚定的信心，配合医生治疗，来战胜疾病。对于哮喘比较严重的病人，治疗期间，症状有可能会反复出现，这就需要医护人员加以正确引导和对待，告知病人不能因为病情反复，而失去信心，从而放弃治疗，要主动配合医生，寻找原因，结合升降级标准，及时修改治疗计划。(3) 合理用药。大部分哮喘，其发作都比较突然，尽管如此，但是，很多病人在发病前，还是会有一丝先兆感觉，所以，对于先兆症状，若是能够在短时间内加以控制，就可以防止其出现剧烈发作现象，而预防性用药或者及时用药，就可以帮助缓解此类症状。这就要求在家庭中，常备“喘乐速”

和“舒喘灵”等药物，特别是那些平喘气雾喷，有着良好的效果，一旦病人发觉先兆症状，或者哮喘轻度发作，就要及时喷吸，这样才能确保该有的效果。若是发现喷吸没有效果，适当条件下，就需要口服平喘药物，并且在吸入气雾过程中，不能过于频繁或者超出正常用量，这样可以有效规避心脏方面的不良反应。若是病人哮喘反复发作，就要备好氧气筒以及氧气袋，这样做的目的是可以在遇到险情时，作为急用。(4) 其他护理方法。在治疗过程中，还需将护理质量加以提升。哮喘病人通常会使用相应的平喘气雾剂，其治疗效果的好坏，和病人是否将其正确掌握具有密切联系，因此，想要将护理质量提升，作为护理人员，就要向病人耐心示范和解释其用法，让每个病人都能掌握吸入方法的关键点，以此确保治疗效果，一般情况下，在吸入平喘气雾剂，要遵循“一摇”“二呼”“三吸”和“四屏气”基本原则。

3 哮喘日常要注意这些！

日常生活中，想要保证哮喘病人身体健康，提升其生活质量和幸福指数，就要注意以下事项：(1) 关注穿衣。在平时，需要合理增减衣服，这样可以防止感寒发病的情况。选择衣服材料时，尽量不要用化学纤维类衣料，其中，有涤纶、鸭绒背心以及羊毛内衣等，这样衣料会容易引发过敏和哮喘发作，所以，若是存在哮喘，在衣物选择上，优先选择纯棉织品，并且面料要柔软、光滑且平整。哮喘病人的衣服，需经常晒太阳，这样可以有效杀灭螨虫等各类致病菌。(2) 调整饮食。哮喘的发作，会使得病人体内营养物质被大量消耗，为了缓解此类情况，就要补充营养，日常饮食期间，选择高蛋白、高热量以及容易消化类食物，同时，还要多吃豆浆、瘦肉和新鲜蔬果等食物。针对辛辣刺激类食物，尽量避免食用。还有虾、奶和鱼类，这类食物会导致哮喘发作，哮喘患者需格外注意。饮食过程中，需进食性温食物，包括姜、鹅肉和羊肉等，也可以食用山药、莲子以及红枣等有益肾养肺和健脾化痰类食物，因为这类食物在一定程度上可以防止哮喘发作，并且具有良好的效果。(3) 改善居住环境。首先，确保空气干净。在居住环境中，需要保证空气处于流通状态，如果外面空气污染比较严重，就要将窗户及时关掉，条件允许，则可以利用空气净化器，达到净化空气目的。其次，赶走霉菌和蟑螂。食物需要储存在对应的密封容器中，无论是卫生间，还是厨房，都要保持干燥和清洁，对于生活垃圾，要及时进行清理。最后，减少尘螨。居住环境中，对于床铺、沙发以及毛绒制品，经常会滋生尘螨，这就要求哮喘病人及家属，重视这一问题，将尘螨及时进行清理，比如，起床之后，可以使用防尘罩，将枕头和床单罩住，尽量不要使用地毯，不管是被套、还是床单等家居用品，都要勤洗勤换。除此之外，在花粉高峰期，尽量减少外出，从而规避呼吸道出现的感染，而引发哮喘。(4) 科学出行。哮喘病人还应注意运动与耐寒锻炼，若是身体条件允许，可以坚持使用冷水擦身子，这样可以强化自身免疫御寒能力，降低哮喘发作频率。还需适量进行运动，增强体质，

(下转第 108 页)

重关注宝宝状态表现,在无任何不良反应表现情况下,在做好保温措施下可快速洗澡,但要避免对穿刺部位进行搓洗。

4.4 接种部位硬结护理

在给宝宝接种疫苗后,注射部位可能会出现硬结情况,家长应用干燥、干净的小毛巾垫在硬结部位,毛巾上放上热水袋进行热敷护理,1天3次,1次10min,如此有助于促进接种部位血压循环,促进硬结组织吸收。

4.5 接种部位红肿护理

在接种疫苗后如果宝宝穿刺部位出现热、痛、红、肿等表现时,考虑存在发炎情况,如果红肿部位区域较小,可自行用碘伏溶液擦拭后,给宝宝患上清洁、柔软衣物,避免宝宝用手抓挠发炎部位,如果发炎表现明显,可带宝宝就医,接受专业医护人员护理。

4.6 皮疹护理

如果宝宝在接种疫苗后出现皮疹反应,家长需为其做好皮肤清洁,并选择棉质衣物,避免用热水、香皂等对皮疹部位皮肤进行清洁,也不要具有刺激性的止痒药物,同时严禁

给宝宝吃刺激性食物。

4.7 接种卡介疫苗后的护理

在为宝宝接种卡介疫苗后,家长要谨记切勿对穿刺部位进行热敷,不然会对接种效果造成不良影响。如果在完成卡介疫苗接种后的2周-3周,穿刺部位及周围皮肤可能会出现红肿、溃疡表现,但3周后创面会自动结痂、脱落、形成小疤痕,如果溃疡反应严重,会形成脓肿样改变,此时家长应带宝宝就医,严禁自行挤压、切开排脓,不然会影响伤口愈合。

总之,为宝宝进行疫苗接种是为了让他们的身体更加健康结实,以防日后在接触复杂人群时,受到外界因素影响,遇到病毒侵害。虽然在进行疫苗接种后,宝宝可能会出现一定不适表现,但只要家长做好相应准备工作,便可帮助宝宝轻松化解疫苗接种后的各种问题。在日常生活中为了确保身体健康,应积极配合相关医疗部门完成疫苗接种,在疫苗接种后为减少不良因素对药效发挥造成的影响,家长应多给孩子吃一些香蕉、苹果、菠菜等新鲜果蔬,同时多喂宝宝喝水,提高机体代谢功能,如此有利于更好发挥药效,减少不良反应发生。

(上接第 102 页)

情稳定 48 小时后,进行康复治疗。

五、如何把握脑出血后康复锻炼的强度?

脑出血后康复锻炼的强度过大或者过于密集。容易加重患者负担进而产生反作用,强度过于松散又无法有效发挥其作用,因此需要对患者进行科学的评估,并坚持循序渐进的原则。一般情况下,脑出血后前两周是再出血的高发期,也是最为危险的阶段,因此,这段时间内的康复强度,尤其是主动康复的强度不宜过大。两周后,可根据生命体征的稳定情况、患者精神状态、再出血风险程度、并发症情况等循序渐进地

调整康复的节奏。不同的患者适合的康复强度不同,但通用的标准为在康复训练过程中不出现明显的心慌、气短、头晕、头痛症状,血压不明显升高、心跳小于 120/分,且结束后无明显疲乏感。

脑出血后患者面临着从躯体到精神、从心理到认知、从吞咽到言语等多方面多类型的后遗症,需要提高重视,加强脑出血后的康复训练,以减轻后遗症对患者生活的影响。除了一系列的康复锻炼外,需要注意常见的并发症的处理,如感染、深静脉血栓、褥疮等,同时,应积极控制高血压、糖尿病、冠心病等疾病的病情稳定,提高康复效果。

(上接第 103 页)

医生的指导和意见,切忌私自停药和更改剂量,在用药过程中若出现不适,也要及时告诉医生,让医生对自己的身体作进一步诊断,避免严重后果的出现。

首先,患者自身在生活中也要随时做好对自己病情的监管,选择合适的血压计,并按照医生的建议来定期测量血压,记录相应的测量结果,以便后续医生对病情疗效的评估和治疗

方案的调整。其次,患者也要做好相应的定期复诊工作,积极接受血压检测和相关检查,及时告知医生任何不适症状和变化,方便医生及时做出判断。最后,由于高血压患者很容易出现心脑血管疾病、肾脏疾病等并发症的情况,所以按时检查患者的心脏功能、肾脏功能等身体各组织器官功能也十分重要,能够帮助患者及时发现并处理相应的并发症,保障自我的身体健康。

(上接第 104 页)

包括打太极和散步等,这些运动量小,可以防止剧烈运动造成的不良影响,另外,听音乐和旅游等活动,可以愉悦人的心情,使其精神放松,在哮喘预防方面,有着良好的效果。

综上所述为哮喘相关知识,无论是病人,还是医务工作者,在生活和工作中,都要格外注意,积极做好各项护理工作,预防哮喘的发作,让病人远离疾病,早日恢复健康。

(上接第 105 页)

的可选择性在不断扩增,而毫无节制地饮食背后,则会增加脂肪肝的病发风险,在得不到及时治疗和有效护理的情况下,还会出现并发症(肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、肝硬化等),从而危及患者的生命健康。因此,脂肪肝的日常

护理极为关键,从饮食、运动、药物选择以及心态的调整方面着手,能够更好地提高护理治疗的效果,帮助患者恢复身心健康,降低脂肪肝病发的可能性,对于保障人们身体健康有着重要的作用。

(上接第 106 页)

的孩子都无需进行外科治疗。但如果骨折靠近关节,尤其是生长板损伤,则需要外科复位。骨折部位肿胀、畸形及活动受限是儿童骨折的主要表现。血肿在吸收后会有轻微的升高,但是不会超过 38 度。如果出现开放性骨折,温度升高,则有

可能发生感染。局部疼痛,肿胀,功能失调是骨折最常见的症状。严重的开放骨折或复杂的内脏受伤也会引起休克。如果您的小孩受伤,请立即去看医生,服用适当的药品,并遵照医生的指示。