

冬季如何做好慢阻肺的防治

俞 兰

西昌市川兴镇中心卫生院 四川西昌 615021

〔中图分类号〕R563 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-057-02

现如今,以慢阻肺为代表的各类慢性疾病发生率正在逐渐上升,这一情况的出现同我国逐渐加重的老龄化和大气污染问题有着直接的联系,严重威胁我国居民的身体健康。在冬季,不仅是慢阻肺的高发期,慢阻肺的患者病情在冬季也会出现加重倾向,故如何在冬季进行慢阻肺的防治,便成为广大患者与医护人员所关注的重点。为此,本文便针对冬季如何做好慢阻肺防治的相关知识进行简单的科普。

一、慢阻肺的基础知识

(一) 什么是慢阻肺



慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称,是一种以持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状为主要特征的慢性气道疾病。

(二) 慢阻肺常见吗

目前,慢阻肺在我国的发病率极高,据统计我国 2018 年约有 1 亿慢阻肺患者,其成人发生慢阻肺的概率约为 8.60%,且随着人类年龄的增长,慢阻肺的发病率也在不断上升,40 岁以上者发生慢阻肺的概率高达 13.70%。

(三) 慢阻肺的病因

1. 慢阻肺的基本病因

现代医学研究发现,遗传、年龄、性别、肺部生长发育情况、呼吸系统疾病和低体重指数是导致慢阻肺发生的基本原因。

(1) 遗传:总体来说,存在家族慢阻肺病史者发生慢阻肺的概率更高,该疾病存在遗传易感性。

(2) 年龄:高龄是导致慢阻肺发生的主要原因,从上文中的“慢阻肺常见吗”便可看出,随着年龄的增长,慢阻肺的发生率会随着年龄的增长而上长升。

(3) 性别:从慢阻肺患者的性别比例中可以看出,男性发生慢阻肺的概率要高于女性。

(4) 肺部生长发育情况:现代医学研究发现,肺部生长发育不良是导致慢阻肺发生的重要危险因素,且女性在妊娠期或青少年时期长期处于有害环境,也会导致慢阻肺发生率的上升。

(5) 呼吸系统疾病:在临床上,哮喘等呼吸系统疾病是导致慢阻肺发生的重要危险因素。

(6) 低体重指数:一般来说,体重指数越低发生慢阻肺

的概率便越高。

2. 慢阻肺的诱发因素

现代医学研究发现,吸烟、空气污染、职业暴露和感染均会诱发慢阻肺的出现。

(四) 慢阻肺能被彻底治愈吗

在明确慢阻肺这一慢性疾病会对我们的身体健康和生命造成严重威胁后,我们不禁想知道现有医疗技术能否彻底治愈慢阻肺。在此,我给大家一个明确的答案,就现有医疗技术手段而言,慢阻肺尚是一种无法彻底治愈的疾病类型,甚至在某些因素的影响下,慢阻肺患者的症状还会出现急性加重情况,故做好慢阻肺患者的对症干预治疗,对于患者身体健康的保障有着重要的意义。

二、慢阻肺的冬季防治方法

随着冬季的到来,气温也会逐渐下降,随着气温的下降慢阻肺患者的抵抗力也会随之降低,这便导致慢阻肺患者更易发生病毒感染,从而可能会导致慢阻肺患者的病情加重,威胁患者的健康。另外,冬季较为干燥的气候也易导致慢阻肺的发生,故如何在冬季进行慢阻肺的防治,便成为广大患者与医护人员所关注的重点。现代医学研究发现,冬季防治慢阻肺的要点以戒烟、加强锻炼、注意饮食和预防呼吸道感染等措施为主。

(一) 戒烟

对于慢阻肺患者而言,吸烟是导致疾病发生和造成患者病情加重的重要危险因素,故戒烟对于慢阻肺的防治而言有着重要的意义。现代医学研究发现,戒烟可有效降低慢阻肺的发生,并有助于延缓慢阻肺患者的病情进展,对于患者身体健康的保障有着重要的意义。另外,因冬天气温较低,开窗通风时间也会随之缩短,通风频次也会降低,浑浊的空气不仅不利于慢阻肺患者的健康保障,还可能导致致病菌感染。吸烟也会造成室内有害物质浓度的增加,故戒烟对于冬季防治慢阻肺而言有着重要的作用。

(二) 加强锻炼

对于慢阻肺患者而言,加强运动锻炼不仅能够提升其身体素质,有助于患者抵抗力和免疫力的提升,还能够增加患者血液中的氧气含量和肺活量,从而能够进一步保障慢阻肺患者的身体健康,有助于疾病防治。一般来说,我们可以每日早晚在户外进行慢走和快走,以此来吸入新鲜空气。同时,可以配合进行按摩,用手按摩四肢暴露的部位和头面部,直至皮肤发热和发红,也可以按摩迎香穴和凤池穴,以此来预防感冒。另外,为提高耐寒能力,可以进行冷水锻炼,使用温水洗脸、洗脚,并用温度较低的水擦拭全身。通过上述措施增强慢阻肺患者的抵抗力和免疫力。但要注意,运动锻炼

(下转第 58 页)

肾衰竭来了，身体这些症状藏不住

江言霖

丹棱县人民医院 四川眉山 620200

[中图分类号] R69 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-058-01

肾衰竭也称为尿毒症或者是肾功能不全，主要是由于原本肾脏功能下降而造成患者身体新陈代谢紊乱、多系统症状等综合征。可分为急性肾衰竭(AKI)和慢性肾衰竭(CRF)，有些患者是在慢性肾衰竭基础上合并急性肾衰竭。

一、肾衰竭发病原因

1. 肾前性原因。糖尿病或高血压等慢性疾病会引起肾脏出现明显病变。如若血压下降会造成肾脏血液进入过少引发休克，这会引发肾前性衰竭；如若长时间体内血糖血压出现异常变化也会造成血管硬化加重肾脏损伤。

2. 肾性原因。以药物伤害因素为主，多数肾衰竭患者会有其他长期伴随疾病，其服用药物剂量和时间长度都会对其自身肾功能产生负担，积累到一定程度时就会引发肾衰竭。

3. 肾后性原因。此类病因是引起肾衰竭重要因素。通常是因患者体内输尿管、膀胱、输尿管等与肾功能相关器官出现堵塞等状况，如若没有得到及时有效治疗，任其自由恶化发展必然会造成肾脏功能衰竭。

二、肾衰竭症状特点

1. 消化系统病症。肾衰竭可能导致消化系统问题，患者经常出现口渴或厌食情况，特别对肉类和含有更多蛋白质的食物。还可能出现频繁恶心或呕吐，甚至出现口腔粘膜糜烂现象，如果肾衰竭情况较为严重，还会引起患者消化道出血。

2. 心血管病症。越来越多肾衰竭患者伴随高血压，这不仅加深肾衰竭程度，也不断提高血压值。长期高血压或尿毒症刺激会导致水、电解质和蛋白质的代谢受损，以及酸碱失衡，引起患者心脏病理变化，甚至出现心肌炎和心包积液等疾病。

3. 造血系统病症。基本 80% 以上肾衰竭患者会出现贫血现象，其血红蛋白的测定数值较低。肾衰竭会造成造血功能减弱使红细胞生成素减少，所以患者皮肤上常见瘀斑，或者在其他部位经常有出血的现象，例如牙龈以及鼻子、眼底等部位都有极大的出血概率。

4. 神经系统病症。在肾衰竭早期阶段，患者通常会出现头痛、记忆力减退和身心疲劳等现象，部分患者还会出现性功能障碍。如果肾衰竭继续恶化，部分患者还可能嗜睡、精神错乱、周围疼痛，严重时还会影响神经系统，例如面部僵硬、四肢不动、频繁流口水等现象。更严重情况下给还会

造成神经性抽搐昏迷。

5. 呼吸系统病症。肾功能衰竭会使患者出现鼻腔干咳，异物感等呼吸不适现象。肾衰竭伴随心脏功能下降，会导致患者呼吸变得越来越困难，不能平躺，甚至可能伴随着咳嗽发作。对患者正常呼吸系统带来严重影响，也加大呼吸道等伴随疾病发生概率。

6. 泌尿系统病症。肾脏主要功能是负责排尿和尿液生成，其功能减弱自然会引起患者整体泌尿系统运作异常。早期肾衰竭会出现大量泡沫样尿液，其小便状况明显异常。例如在慢性肾病发展期，患者夜尿情况增多，其小便次数超过 3-5 次，总尿量甚至是超过 500ml 以上。晚期时患者肾脏功能迅速降低，其尿量会不断少尿状态，此时随着病情严重患者肾脏体积会变小，其尿量会从一开始不断减少直至无尿排出。

7. 中毒现状。肾脏负责体内代谢其内部代谢物会随着尿液排出体外，当肾脏功能受损排尿系统自然会收到影响其尿液浓缩型也会随之变差，特别是患者肾小球功能受损后其吸收功能变差就会引起水分、钠离子等物质再次被吸收进入体内，继而发展为水钠潴留、毛细血管通透性增加，患者出现浮肿症状。如果患者一直处于半脱水状态会导致口渴，当肾衰竭病变到一定程度时，会导致电解质紊乱，严重时还会引起低钙血症中毒或尿毒症。

三、肾衰竭治疗方法

1. 腹膜透析。这是慢性肾衰竭治疗方式中应用最广泛的一种治疗方式，通常采取持续非卧床腹膜透析(CAPD)，通过腹膜透析液导入患者体内并保持留腹状态 4-6 小时，以实现最佳的溶质清除和液体平衡，并尽可能保护残余肾功能，缓解患者肾脏功能负担进而减轻疾病疼痛。

2. 血液透析。是通过透析手段辅助体内新陈代谢产生的废物垃圾。血液透析患者需要患者定期前往医院进行血液透析，其治疗负担对患者身体压力较大，有部分严重副作用，一般部作为首选治疗方法。

3. 肾移植。对于晚期肾衰竭患者在身体条件合适时肾移植是最好的治疗方式。然而肾移植手术治疗其风险较大，对医疗技术水平、医疗资源等要求较高，因此在进行肾移植手术前应进行多方评估以此降低手术风险提高手术治疗成功率。

(上接第 57 页)

应循序渐进，强度以能够耐受为宜。

(三) 注意饮食

在冬季，我们应该注意营养物质的摄入，多食用蔬菜水果、多饮用热水，且患者应避免食用高糖分、高脂肪的食物，并减少辛辣刺激性食物摄入量。

(四) 预防呼吸道感染

在冬季，我们应该注意增添衣物，以避免因着凉而患病。并且，冬季应注意开窗通风，以保障室内空气流通，避免感染。另外，冬季我们应尽量避免去往人流密集场所，以防止呼吸道感染的发生。

综上所述，冬季是慢阻肺的高发季节，故在冬季通过戒烟、加强运动锻炼和注意饮食等措施进行慢阻肺防治，对于我们健康的保障有着重要的意义。