

呼吸疾病高发，日常该如何护理

▲ 山东省菏泽市单县东大医院有限公司 郝香敏

呼吸内科疾病是临床常见的一类疾病，包括肺炎、支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺病等。这些疾病的发生和发展与日常生活习惯、环境因素等密切相关。因此，对于呼吸内科疾病的患者来说，除了积极治疗外，日常护理也很重要。有效的日常护理可以改善患者的症状，提高生活质量，促进疾病的康复。本文将详细介绍呼吸内科疾病的日常护理方法。

保持环境清洁

保持室内空气流通 患者应保持室内空气流通，避免长时间关闭门窗。同时，应避免使用刺激性气体和烟雾，如香烟、香水等。

定期清洁室内环境 定期清洁地面、家具、门窗等，以减少灰尘和细菌的滋生。

合理饮食

饮食原则 患者应遵循高热量、高蛋白、高维生素、易消化的饮食原则，以保证身体所需的营养。同时，应避免辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重病情。

饮食调整 根据患者的病情和饮食习惯，适当调整饮食结构。对于呼吸困难的患者，可给予流质或半流质食物，以减轻胃肠道负担。同时，应保持充足的水分摄入，以保持身体水平衡。

保持良好的生活习惯

规律作息 患者应保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提高。

适当运动 根据患者的身体状况和病情，适当进行运动锻炼。如散步、太极拳等有氧

运动，有助于增强体质和提高免疫力。但应注意避免剧烈运动和过度劳累。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒会对呼吸系统造成损害，加重病情。因此，患者应戒烟限酒，以保护呼吸系统健康。

呼吸道护理

保持呼吸道通畅 患者应保持呼吸道通畅，避免痰液阻塞呼吸道。对于咳嗽剧烈的患者，可采取拍背、雾化吸入等方法协助排痰。同时，应注意口腔卫生，保持口腔清洁。

呼吸训练 对于慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病的患者，可进行呼吸训练，如深呼吸、慢呼吸等，以增强肺功能和改善呼吸困难症状。

心理护理

心理支持 给予患者充分的心理支持，

鼓励患者保持乐观积极的心态，增强战胜疾病的信心。同时，应与患者建立良好的沟通关系，了解患者的需求和担忧，给予及时的解答和帮助。

心理疏导 针对患者存在的心理问题，如焦虑、抑郁等，进行心理疏导和干预，帮助患者缓解不良情绪。

家属沟通 与患者家属保持密切沟通，告知家属患者的病情和治疗方案，争取家属的理解和支持。同时，指导家属如何协助患者进行日常护理和康复锻炼。

呼吸内科疾病的日常护理方法包括保持环境清洁、合理饮食、保持良好的生活习惯等方面。通过有效的日常护理，可以减轻患者症状、提高生活质量。同时，患者和家属应积极配合医护人员的治疗和建议，共同促进患者的康复。在日常生活中，患者应注意观察病情变化和身体状况，及时就医治疗。

中医调理颈肩腰腿痛

▲ 广西柳州市人民医院 周伟

颈肩腰腿痛是现代社会中非常普遍的一种疾病，给人们的生活和工作带来了很大的困扰。中医作为中国传统的医学体系，对于颈肩腰腿痛有着独特的理解和治疗方法。本文将探讨中医如何解读和调理颈肩腰腿痛，帮助大家更好地了解 and 应对这一疾病。

中医对颈肩腰腿痛病因的解读

在中医理论中，颈肩腰腿痛主要是由于气血不畅、经络不通、风寒湿邪侵袭等原因所导致。

气血不畅 中医认为，人体内部的气血运行与外部的经络系统相互关联，当气血运行不畅或经络受阻时，就会引起疼痛。气血不畅可能是由于饮食不当、劳累过度、情绪不稳定等因素导致的。在颈肩腰腿痛的患者中，气血不畅往往表现为局部疼痛、肿胀、活动受限等症状。

经络不通 经络是中医理论中的重要概念，是气血运行的通道。当经络不通时，气血运行会受到阻碍，导致疼痛。经络不通可能是由于长期保持不良姿势、过度使用某种动作或外部创伤等因素导致的。在颈肩腰腿痛的患者中，经络不通往往表现为局部麻木、刺痛、酸胀等症状。

风寒湿邪侵袭 中医认为，风、寒、湿、邪是导致颈肩腰腿痛的重要因素之一。外邪侵袭人体后，会导致气血运行不畅和经络受阻，从而引起疼痛。风寒湿邪可能是由于环境因素（如潮湿、寒冷）、生活习惯（如不注意保暖）等因素导致的。在颈肩腰腿痛的患者中，风寒湿邪侵袭往往表现为局部僵硬、酸痛、怕冷等症状。

中医对颈肩腰腿痛的调理方法

针灸疗法 针灸是中医治疗颈肩腰腿痛的一种重要方法。通过对相关穴位进行刺激，可以调和气血、疏通经络、祛风散寒，从而达到缓解疼痛的目的。针灸治疗需要专业医生进行操作，患者不可自行尝试。

推拿按摩 通过推拿按摩，可以促进局部血液循环，放松紧张的肌肉，减轻疼痛。推拿按摩需要由专业医生或按摩师进行操作，患者不可自行尝试。

中药治疗 中药治疗是中医治疗颈肩腰腿痛的另一种重要方法。中药可以通过调理气血、祛风散寒、舒筋活络等作用，达到缓

解疼痛的目的。常用的中药包括当归、川芎、艾叶、伸筋草等。在使用中药治疗时，应在专业医生指导下进行。

拔罐疗法 拔罐疗法是一种通过负压吸引原理，将罐子吸附在皮肤上，造成局部淤血和刺激穴位的治疗方法。拔罐可以促进局部血液循环，舒筋活络，缓解疼痛。但拔罐需要在专业医生或技师的操作下进行，以免造成皮肤损伤或其他不良后果。

艾灸疗法 艾灸是用艾叶制成的艾条刺激人体穴位，激发经气活动，调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。艾灸具有温经散寒、活血通络、止痛等作用，对于颈肩腰腿痛的患者有一定的疗效。艾灸需要在专业医生或技师的操作下进行，以免造成皮肤烫伤或其他不良后果。

牵引疗法 牵引疗法是通过外加牵引力和反牵引力治疗疾病的方法。在中医治疗颈肩腰腿痛中，牵引疗法常用于颈椎病的辅助治疗。通过牵引可以减轻颈椎的压力，缓解疼痛症状。但牵引需要在专业医生的指导下进行，以免造成不良后果。

综合疗法 除了以上单一的治疗方法外，中医还常常采用综合疗法来治疗颈肩腰腿痛。例如针灸配合推拿按摩、中药内服外用结合、艾灸与拔罐联合应用等。综合疗法的应用可以更好地提高治疗效果，缓解疼痛症状。

中医调理颈肩腰腿痛的注意事项

第一，中医治疗颈肩腰腿痛需要个体化方案，不同的人有不同的病因和病情，应根据个人情况制定合适的治疗方案。

第二，中医治疗颈肩腰腿痛需要坚持长期治疗，不要期望短时间内就能取得显著效果。

第三，中医治疗颈肩腰腿痛需要结合多种治疗方法，不同的治疗方法有不同的作用和适用范围。在选择治疗方法时需要根据个人情况和病情需要选择合适的方法。

第四，中医治疗颈肩腰腿痛时需要避免过度劳累和不良姿势，这些因素会加重病情。平时应多休息、注意保暖、避免长时间保持同一姿势。

第五，中医治疗颈肩腰腿痛需要定期复查和调整治疗方案，以便及时了解病情变化。在治疗过程中要保持良好的心态，积极配合医生的治疗。

经常肩痛，可能是这几个原因

▲ 中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院 吴燕

肩膀是人体最灵活的关节之一，承担着许多重要的运动功能，如抬举、旋转和挥动手臂。然而，许多人会遇到经常肩痛的问题。下面将介绍肩周痛的相关知识。

肩周痛自测方法

如果近期感觉到肩膀酸痛、僵硬、抽痛等症状，可以先进行简单的自我检测。具体方法如下：

举手动作检测 站立或坐下，将疼痛侧的胳膊向前举起，尽量抬过头部。

后背手部放置检测 身体转向一侧，将手臂从后方伸向对侧背部，手心朝外，同时尽量将手背放置在两侧肩胛骨之间。

越过头顶摸耳朵检测 用对侧手臂尽量越过头顶上方摸对侧耳朵。

如果不能顺利完成这3个动作，并伴有疼痛或不适，可以初步判断是否存在肩关节活动受限的情况，进而可能提示肩周炎的可能性。

导致肩周痛的常见病因

肩袖肌腱问题 肩袖肌腱炎是导致肩周痛的常见原因之一。这种情况通常发生在频繁使用肩部肌肉的人群中，如运动员、工人或需要进行高强度肩部活动的人。肩袖肌腱炎可能由于肌肉过度使用、肌肉撕裂或损伤引起，导致肩部疼痛和功能障碍。

关节疾病 肩关节炎是一种常见的关节疾病，其中肩关节软骨退化导致炎症和疼痛。肩关节炎通常发生在年龄较大的人群中或有长期过度使用肩部关节的人群中。除了炎症和疼痛外，肩关节炎还会导致关节活动度减少和僵硬感。

肩袖损伤 肩袖损伤通常是由于急性或慢性肩部损伤引起的。这种情况下，肩袖肌腱的断裂或撕裂会导致肩周痛和功能损害。肩袖损伤最常见的风险因素包括肩部过度使用、力量训练不当或外伤。

肩关节脱位 肩关节脱位是指肱骨头从肩胛骨窝中完全脱离的情况。这种情况通常是由剧烈外伤引起，如跌倒、运动损伤或车祸等。肩关节脱位会导致剧烈疼痛、关节不稳定以及肌肉功能障碍。

除了上述常见的病因外，其他可能导致肩周痛的因素还包括颈椎病变、神经血管压

迫、肿瘤等。确切诊断肩周痛的病因通常需要医生进行详细评估，包括病史采集、体格检查和必要的影像学检查。

针灸对治疗肩周痛的重要性

针灸通过在特定穴位上插入细针来刺激和调节人体的生理功能，以帮助缓解疼痛、促进愈合和恢复，对于早中期的肩周痛患者具有重要的治疗意义，主要体现在以下几个方面：

缓解疼痛 针灸可以刺激神经系统，促使身体分泌内源性止痛物质，如内啡肽和脑啡肽，从而达到镇痛的效果。对于早期的肩周痛，可能存在肌肉痉挛和炎症反应，针灸可以通过舒缓肌肉紧张和减少炎症反应来缓解疼痛。

促进血液循环和代谢 针灸能够增加局部穴位周围的血液供应，提高氧气和营养物质的输送，同时促进代谢产物的排出，有助于减轻肩周痛引起的局部组织水肿和炎症，并促进受损组织的修复。

调节神经系统功能 长期疼痛可能导致神经系统紊乱，如睡眠障碍、焦虑和抑郁等，针灸对自主神经系统有调节作用，可以平衡交感神经和副交感神经的活动，从而改善机体的整体平衡。这对于中期的肩周痛患者来说尤为重要。

增强免疫力 针灸可以增强机体的免疫功能，免疫系统的增强可以预防感染和减少炎症反应，提高身体的抵抗力，促进伤口愈合和康复。

需要注意的是，针灸并非适用于所有肩周痛患者，特别是对于中重度肩袖断裂等结构性损伤，可能需要其他治疗方法如手术干预。此外，针灸治疗的效果因个体差异而异，不同患者对针灸的反应可能不同。在接受针灸治疗时，建议选择专业的中医针灸医师进行诊断和治疗，以确保安全性和有效性。医生会根据具体病情，选择适当的针灸穴位和治疗方案。同时，针灸治疗往往需要持续多次进行，患者需要按照医生的建议进行规范的治疗过程。

总之，经常肩痛可能是多种原因引起的，如肩袖肌腱问题、关节疾病、肩袖损伤、肩关节脱位等。了解症状和疾病的特点对于准确诊断和治疗非常重要。如果您的肩痛严重或持续时间较长，建议咨询医生进行专业评估和诊断。