

浅谈慢阻肺患者的健康生活方式

▲ 广西钦州市第一人民医院 翁维营

慢阻肺属于一种常见的肺部疾病，带有气流受限特征，并且这种气流受限不完全可逆，呈现出进行性发展状态，该疾病的发生同肺部异常炎症反应密切相关。当病情不断加重时，会严重降低患者肺功能，进而出现气短情况。通过健康的生活方式，能够有效控制慢阻肺病情逐渐加重，因此积极探究慢阻肺患者的健康生活方式非常具有意义。

慢阻肺的症状表现

慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病，该疾病同职业因素、室内外污染、长期吸烟等密切相关，患有慢阻肺疾病后，往往会在以下症状表现：第一，气短、呼吸困难。该症状属于慢阻肺标志性症状，也是导致患者焦虑情绪产生的一个主要原因。疾病发生初期，患者会在体力活动中出现这种情况，不过在病情加重情况下，不进行体力活动时，也会出现该症状。第二，咳嗽。慢阻肺患者会经常咳嗽，往往早晨症状较为严重，存在少量黏液性痰，存在合并感染问题时，会导致痰量明显增多。第三，喘息、胸闷。这种症状不属于慢阻肺的特异症状，通常重度患者会出现喘息情况，体力活动后，胸部会存在紧闷感，该症状同容性收缩存在较为密切的联系。

慢阻肺患者的健康生活方式

定期家庭氧疗 对于慢阻肺患者而言，

定期家庭氧疗属于较为常见的一种治疗方式。通过这种方式，第一，能够提升患者生存率，延长患者寿命；第二，使患者肺动脉压得到明显降低，对肺心病发生进行延缓，抑制肺心病发展；第三，长期进行家庭氧疗，能够提升机体供氧能力，减轻患者静息情况下出现的呼吸困难的情况，还能提升患者运动耐力。因此，慢阻肺患者在日常生活中，应做到定期家庭氧疗。

戒烟 慢阻肺疾病发生的一个重要风险因素，就是吸烟，因此慢阻肺患者需要戒掉吸烟的习惯，也不可吸电子烟，主要是因为电子烟中存在调味剂，加上电子烟对人体的影响尚不清晰，因此为避免病情进一步加重，慢阻肺患者应戒烟。

保持身材 对于慢阻肺患者，体重不可过重，也不可过瘦。若存在超重问题，为获得充足的氧气，会使肺部与心脏承受较大的负担。若体重过轻，则会导致营养物质缺失，无法使身体获得足够的能量。因此慢阻肺患者应保持健康的身材，合理饮食，强化锻炼，改善自身血液循环，提升身体抵抗力。

科学饮食 在饮食方面，应做到以下几点：第一，少吃多餐。一些慢阻肺患者在吃完大餐后，通常会出现呼吸困难的情况，因此，应做到少吃多餐，防止出现太饱的情况。第二，多吃健康的食物。一些患有慢阻肺疾病的患者，往往身体较为虚弱，这种情况下，患者应以清补为主，科学安

排每天的食谱，并且还应以粗粮为主，多吃新鲜的水果、蔬菜，促进肠胃消化的同时，提升免疫能力。第三，补充足够的维生素，饮食方面应注重维生素的摄入，多食用菠菜、西红柿等带有丰富维生素的食物。第四，多吃具有化痰、止咳、养肺功效的食物。慢阻肺患者会存在咳嗽的情况，因此患者可多吃柑橘、莲子、百合等润肺食物，减轻症状。第五，多喝水，减少盐分摄入。慢阻肺患者若长期食用高盐分食物，会使心脏承受较大的负担，导致病情加重，因此需要对盐的摄入量进行严格控制。并且要多喝水，每天应保持 6~8 杯饮水量。

注重呼吸训练 通过有效的呼吸训练方式，能够改善慢阻肺患者肺功能，因此，慢阻肺患者应养成良好的呼吸训练习惯。第一，缩唇呼吸。慢阻肺患者应紧闭嘴巴，通过鼻腔吸入空气，随后嘴型变为吹口哨的状态，通过缩唇的方式，慢慢呼出吸入的空气，确保呼气时间超过吸气时间。第二，腹式呼吸。闭紧嘴巴，用鼻子吸气至最大限度，吸气时保证腹部鼓起，由嘴巴慢慢吐气，肚子随之下陷，应做到慢吸慢呼，呼吸时间应超过吸气时间，坐位、立位、平卧位均可。实际锻炼过程中，可将手放在腹部为止，从而增加阻力，获得良好的训练效果。第三，全身呼吸体操。将腹式呼吸作为基础，实施全身性锻炼，通常包括腹式呼吸，下蹲、扩胸、弯腰等动作，多种动作结合在一起，可有效改善患者肺功能。

重症病房的“秘密”

▲ 广西贵港市覃塘区人民医院 韦荣川

重症病房，也被称为 ICU，是一个专门为严重疾病患者提供的医疗设施。重症病房的特殊性和复杂性使得它成为医学领域中至关重要的部分。在这里，患者往往遭受着生命威胁，而医护人员则需运用专业的知识和技能进行拯救生命的治疗。

重症病房通常包括多个独立的单元，每个单元内设有多个床位，以供患者使用。这些床位周围可能配备有先进的医疗设备，如心电监护仪、呼吸机、输液泵等，以帮助医护人员持续监测患者的生命体征和生理功能。此外，重症病房通常有专业的医护人员队伍，包括医生、护士、药剂师和物理治疗师等，他们具备深厚的专业知识和丰富的经验，可以为患者提供高质量的医疗服务。

常见病症的紧急处理

心脏病：心绞痛、心肌梗死等 心脏病是全球最常见的死因之一。对于心脏病患者，重症病房可以提供持续的心电监护，以及药物治疗和必要的手术治疗。在急性发作时，医生会给予患者硝酸甘油、阿司匹林等急救药物，以缓解疼痛和防止病情恶化。在后续治疗中，医生会指导患者调整生活习惯、控制饮食并给予必要的药物治疗。

呼吸系统疾病：哮喘、慢性阻塞性肺病、肺炎等 重症病房可以为呼吸系统疾病患者提供呼吸支持和药物治疗。例如，对于哮喘患者，医生会给予吸入性糖皮质激素和 β_2 受体激动剂等药物治疗，以减轻症状和改善肺功能。对于慢性阻塞性肺病患者，医生会

指导患者进行肺康复训练，以及给予必要的药物治疗。对于肺炎患者，医生会根据患者的具体情况给予抗生素治疗，以及氧气和呼吸道支持等治疗。

神经系统疾病：脑出血、脑梗死、癫痫等 神经系统疾病患者在重症病房可以得到全面的神经系统监测和支持。对于脑出血患者，医生会给予药物和手术治疗以减轻脑部压力和促进脑功能恢复。对于脑梗死患者，医生会根据患者的具体情况给予溶栓或抗血小板药物治疗，以恢复脑部血流。对于癫痫患者，医生会根据发作类型和程度给予适当的抗癫痫药物进行治疗。

紧急处理与治疗的注意事项

及时寻求医疗帮助的重要性 在出现紧急病症时，及时寻求医疗帮助是非常重要的。例如，心脏病或中风患者应在发病后立即拨打急救电话或前往医院就诊。此外，呼吸困难、严重创伤等也需要尽快得到医疗救治。在等待救治过程中，患者及家属应保持冷静，避免惊慌失措。

如何正确地使用急救设备和药物 在紧急情况下，正确使用急救设备和药物是非常关键的。例如，心绞痛患者应立即舌下含服硝酸甘油片；癫痫发作时，家属应立即将患者平放在地面上，避免头部和肢体受伤；骨折患者应先进行简单的固定处理，以减轻疼痛和避免二次损伤。此外，在家庭中应备有常用的急救药品和设备，如急救箱、急救药品等，以便在紧急情况下使用。

病症缓解后的后续治疗和护理 在紧急情况得到缓解后，患者仍需要进行后续的治疗和护理。例如，心脏病患者在病情稳定后，仍需定期就诊并按时服用药物治疗；呼吸系统疾病患者在病情稳定后，仍需遵循医生的建议进行长期康复训练和药物治疗；神经系统疾病患者在病情稳定后，仍需进行长期的药物治疗和康复训练。

重症病房的治疗与康复

重症病房中的药物治疗 在重症病房中，药物治疗是至关重要的。医生会根据患者的具体情况制定个体化的用药方案，包括抗生素、降压药、抗凝药、激素等。同时，护士会根据医嘱为患者提供必要的注射、口服药物等治疗措施。在药物治疗过程中，医护人员会密切观察患者的反应情况并进行必要的调整。

重症病人的康复过程及注意事项 康复是重症病房中非常重要的一个环节。医生会根据患者的具体情况制定康复计划，包括运动康复、言语康复、心理康复等。在康复过程中，医护人员会逐步引导患者适应新的生活方式和环境，并注意观察患者的身体状况和精神状态。同时，家属的支持和陪伴也是康复过程中不可或缺的一部分。

通过了解重症病房的“秘密”，可以更好地了解生命的脆弱性和医学的力量。同时，掌握常见病症的紧急处理方法，可帮助我们在紧急情况下迅速做出正确的判断和及时的求助，更好地保护自己和他人的健康。

老年人焦虑、抑郁与睡眠有关？

▲ 山东省郓城县人民医院 杨路欣

睡眠障碍成为当前人们身心健康的问题之一，同时人们对睡眠情况存在一定的误区。随着社会的老齡化，老年人睡眠障碍的发生率不断升高，据统计，我国人群中约有 50% 以上的人群存在睡眠问题，其中老年人占六成以上，因此本文主要对老年人遇到一系列睡眠问题展开科普。

睡眠障碍是指睡眠数量或质量异常，或是在睡眠中或睡眠——觉醒交替时发生异常的行为或生理事件。

老年人睡眠与年轻人比较

由于老年人脑皮质功能的减退、新陈代谢的减慢、体力活动的减少，因此老年人的睡眠事件比青壮年少，一般约为 5~7h/天。随着年龄的增长，客观的睡眠结构改变主要为：夜间觉醒次数增加、睡眠潜伏期延长、早醒，深度睡眠明显减少。

什么是焦虑、抑郁

抑郁和焦虑是老年期常见的情感障碍，发病率可达 30~50%。

焦虑症是一种以焦虑情绪为主要表现的神经症，包括急性焦虑和慢性焦虑，老年人常感到头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、尿频、尿急和运动不安等，其紧张程度与现实情况不相称。

抑郁症主要以抑郁心境、思维迟缓和思维内容障碍以及意志活动减退为主，多数老年人还存在各种躯体症状，常伴有焦虑、紧张、睡眠障碍。。

老年人睡眠障碍与焦虑、抑郁的关系

导致老年人睡眠障碍的相关因素有：老化因素、躯体疾病、社会家庭因素、睡眠卫生不良、环境因素以及精神疾病。睡眠障碍是老年人精神疾病的一个临床表现，是诊断抑郁和焦虑有意义的体征。

由于睡眠障碍，老年人的心理防御和心理适应能力明显减退，如果又缺乏社会支持，心理活动平衡更难维持，有可能促发包括抑郁、焦虑在内的各种精神症状。

由此可见，睡眠障碍可引起老年人出现焦虑抑郁症状，而老年人的焦虑抑郁状况又进一步加剧了睡眠状况的恶化，如此睡眠障碍和焦虑抑郁互为影响，出现恶性循环，使老年人的生活质量出现明显下降。

老人出现睡眠障碍的治疗方式

1. 早期心理介入及社会支持

对失去配偶或有孤独感的老年人，指导家庭成员主动参与，帮助处理各种引起不良心理刺激事件，争取家庭、朋友等社会支持系统的紧密配合。

2. 建立健康的生活方式

规律作息，养成良好的睡眠习惯；改善睡眠环境，提高环境舒适度；白天适当活动，控制午睡时间，运动和休息需平衡；注意合理饮食，睡前避免饮用含咖啡因的饮料及烟酒。

3. 心理治疗

鼓励参与文娱活动；进行睡眠卫生知识宣教，消除顾虑；给睡眠障碍患者关心和安慰，鼓励老年人积极参与改善睡眠的措施制定。