

慢性肺炎患者的用药指导

▲ 安徽省宿州市立医院 龚敬

慢性肺炎是一种常见的慢性疾病，患者需要科学的用药指导和护理措施以管理病情，改善生活质量。

使用方法及注意事项

在慢性肺炎的治疗中，常用的抗生素包括阿莫西林、头孢克洛和左氧氟沙星等。这些药物主要用于控制细菌感染，帮助患者减轻身体不适。服用抗生素时应严格按照医生的指示，一般每天服用 1 ~ 2 次，每次剂量根据药物的类型和患者的病情而异，通常疗程为 7 ~ 14 天。注意，在服用抗生素期间应尽量避免饮用酒精，因为酒精可能会加剧药物副作用。另外，某些抗生素如左氧氟沙星需要空腹服用，即饭前一小时或饭后三小时，以确保最佳的药物吸收效果。此外，患者应留意个体差异，尤其是有肝肾功能不全等基础疾病的人群，需在医师指导下调整药物剂量。女性哺乳期和孕期患者在使用抗生素前应咨询医生，以避免对胎儿或婴儿产生不利影响。总之，在使用抗生素时，遵医嘱是确保治疗效果和减少药物副作用的关键。

支气管扩张剂的应用

支气管扩张剂是治疗慢性肺部疾病的重要药物之一，通过松弛气道平滑肌，改善气道通畅性，从而缓解呼吸困难和咳嗽等表现。常见的支气管扩张剂包括短效 β_2 受体激动剂（如沙丁胺醇）、长效 β_2 受体激动剂（如福莫特罗）、抗胆碱能药物（如异丙托溴铵）等。使用支气管扩张剂时，应遵照医生指示，通常短效药物每日使用 2 ~ 3 次，长效药物每

日使用 1 ~ 2 次。患者在使用此类药物时应注意可能出现的副作用，如心悸、震颤、口干等。如果出现严重的不良反应，应及时咨询医生。使用吸入装置时，确保正确操作方法以保证药物能够充分吸入肺部。此外，生活中需注意避免接触烟雾、灰尘等刺激性物质，这不仅可以提高药物疗效，还能减少病情反复发作的风险。总之，正确使用支气管扩张剂可以显著改善慢性肺部疾病患者的生活质量，但需在医生指导下使用以确保安全。

用药的副作用及常见对策

在慢性肺炎的治疗过程中，常用药物的副作用是不可忽视的。抗生素如阿莫西林和左氧氟沙星常见的副作用包括胃肠道反应，如恶心、呕吐和腹泻。患者可以通过与食物同服药物来减轻胃肠刺激，同时保持足够的水分摄入以防脱水。当出现严重或持续的表现时，应及时联系医生。支气管扩张剂如沙丁胺醇和福莫特罗可能引起心血管反应，如心悸和震颤。为尽量减少这些反应，患者应严格按照医生的指示调整剂量，并定期监测心率和血压。有基础心脏疾病的患者使用此类药物时需特别谨慎。对于口干等不适，可通过增加室内湿度和多饮水来缓解。此外，某些药物在老年患者中可能表现出更强的副作用，应在医生指导下使用并定期复查。总之，了解药物的潜在副作用和采取相应对策，可以提高用药的安全性和治疗效果。

家庭护理的关键作用

在慢性肺炎的管理中，家庭护理起着至

关重要的作用。首先，日常饮食管理对患者康复非常重要。均衡饮食能够增强免疫力，建议多摄入富含维生素 C 和 E 的食物，如新鲜水果和蔬菜，同时保持足够的水分摄入，避免辛辣和刺激性食物。其次，充足的睡眠和合理的休息安排也是不可忽视的。良好的睡眠可以促进身体恢复，建议患者每天保证 7 ~ 8 小时的高质量睡眠，避免熬夜和过度劳累。为了减少感染风险，家庭成员应注意个人卫生，勤洗手，保持室内清洁和通风，避免患者接触感冒或其他传染病患者。此外，患者应避免吸烟和二手烟，因为烟草烟雾会加重肺部负担。家属可以帮助患者进行低强度的呼吸练习，改善肺功能。在季节变换和气温骤降时，应注意保暖，预防感冒。通过科学的家庭护理措施，可以显著改善慢性肺炎患者的生活质量，减少病情复发的概率。家庭成员的支持和细致的护理是帮助患者顺利康复的重要保障。

慢性肺炎患者的运动锻炼建议

运动锻炼在慢性肺炎患者的康复过程中起到了极其重要的作用。适量的体育运动可以增强患者的心肺功能，改善呼吸效率，提升整体身体素质。对于大多数患者，低强度的运动如慢走、瑜伽和呼吸操是非常合适的选择。慢走能够增加肺活量并促进血液循环；瑜伽则通过柔和的体位练习和呼吸控制，帮助调节身心；呼吸操能够增强肺部肌肉，改善呼吸深度与效率。患者在进行运动前应进行适当的热身，以避免运动损伤，同时穿着舒适的运动装和运动鞋。在运动过程中，需密切关注自身的身体反应，如感到极度疲劳或呼吸急促，应立即停止

运动并采取休息。对于有心血管疾病或其他慢性病的患者，应在医生指导下制定适合的运动计划。在运动完毕后，进行充分的整理活动和放松，可以有效减轻肌肉酸痛。总之，科学合理的运动计划可以显著改善患者的生活质量，但需注意量力而行，以确保安全。

预防措施及规律复查建议

为了预防慢性肺炎的病情恶化和复发，患者需要采取一系列有效的措施。首先，定期复查是非常重要的，患者应按照医生的建议定期进行肺部检查和必要的功能测试，以及时发现和控制病情变化。其次，接种疫苗，如流感疫苗和肺炎疫苗，可以显著降低感染风险，减少肺炎复发的机会。最后，保持良好的生活习惯也是预防慢性肺炎的重要环节。患者需避免吸烟和接触二手烟，因为烟雾会损害肺部健康。饮食方面，应均衡摄入营养，特别是富含维生素 C 和 E 的食物，以增强免疫力。定期进行适量的运动，如慢走、瑜伽等，可以改善心肺功能，减少病情复发。每天保持充足的睡眠和合理的作息時間，有助于身体的自我修复和免疫力的提升。家庭成员应协助患者进行环境卫生的维护，减少尘螨和霉菌等过敏原的存在。通过这些长效的防护措施，患者可以显著降低慢性肺炎复发的风险，提高生活质量。

在慢性肺炎的治疗和管理中，合理使用抗生素和支气管扩张剂、了解药物副作用并采取相应对策、科学的家庭护理以及适量运动和预防措施都是至关重要的。通过遵循专业的医疗建议和完善的家庭支持，患者可以有效控制病情，提升生活质量。

肺癌患者如何调理饮食

▲ 暨南大学附属第五医院（河源市深河人民医院） 李广涛

肺癌，作为全球范围内致死率极高的恶性肿瘤，其治疗和预防一直是医学研究的重点。然而，除了医学干预之外，日常饮食的调理同样对肺癌患者的康复和生存质量具有不可小觑的影响。一个科学合理的饮食计划，不仅可以为患者提供必要的营养支持，还有助于提高身体抵抗力和改善患者的整体健康状况。本文将从多个维度探讨肺癌患者的饮食调理，以期为患者及其家属提供实用的指导。

肺癌患者需要的营养补充

营养均衡

蛋白质的重要性 肺癌患者在治疗过程中，尤其是在化疗或放疗后，常伴有肌肉消耗和体重下降的现象。蛋白质是构成肌肉的主要成分，同时对于细胞修复、免疫系统的运作至关重要。因此，患者应通过摄入优质蛋白如鱼、肉、豆制品等来确保足够的蛋白质供应，这不仅能够帮助维持肌肉量，还能增强身体对疾病的抵抗力。

维生素和矿物质的补充 肺癌患者体内维生素和矿物质的需求会因疾病和治疗而增加。维生素 C 有助于提高身体的抗氧化能力，促进伤口愈合；维生素 D 有助于维持骨骼健康和增强免疫力；B 群维生素对维持新陈代谢和能量生成至关重要；铁和锌等矿物质对促进细胞分裂和免疫细胞功能有着不可或缺的作用。患者应通过食用富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等，来

满足这些营养素的需求。

能量供给

适量碳水化合物 在肺癌治疗期间，患者的能量需求可能会因个体差异而有所不同。适量摄入复合碳水化合物，如全谷物、糙米和燕麦，不仅能够提供稳定的能量，还有助于保持血糖水平的稳定，这对于需要严格控制血糖的患者尤为重要。复合碳水化合物通常富含纤维，这有助于改善消化系统的健康，促进肠道蠕动，预防便秘等消化系统问题。因此，患者在选择碳水化合物时，应优先考虑这些健康益处，以确保在满足能量需求的同时，也能维护整体健康状态。

健康的脂肪来源 肺癌患者需要的脂肪不仅仅是能量的来源，更是维持细胞膜完整性和促进脂溶性维生素吸收的关键。选择健康的脂肪来源，例如富含单不饱和脂肪酸的橄榄油和富含 $\omega-3$ 脂肪酸的鱼油，可以减少炎症反应，支持心脏健康。同时，坚果如核桃和杏仁也是优质脂肪的良好来源，它们含有的维生素 E 和膳食纤维，对抗氧化和消化系统健康都有益处。适量摄入这些健康脂肪，可以帮助患者更好地吸收和利用营养，同时减少对不健康脂肪的依赖。

肺癌患者饮食中的注意事项

避免刺激性食物

辛辣和油炸食品 辛辣食品含有辣椒素等刺激性成分，油炸食品则含有较多的油脂

和可能产生的有害物质。肺癌患者在治疗期间，胃肠道功能可能已经受到化疗或放疗的影响，变得较为敏感。食用辛辣和油炸食品可能会加剧胃肠道的刺激，导致消化不良、胃痛、胃胀等症状，影响患者的营养吸收和生活质量。因此，建议患者选择温和、易消化的食物，以减轻胃肠道的负担。

酒精的控制 肺癌患者在接受治疗时，肝脏可能已经承受了一定的压力，酒精的进一步摄入无疑会加剧这种负担。酒精还可能与某些化疗药物发生相互作用，影响药物的代谢和疗效。酒精对胃肠道的刺激性作用不容忽视。肺癌患者在接受治疗期间，胃肠道黏膜可能已经较为脆弱，酒精的刺激可能加剧黏膜炎症，导致胃痛、胃炎、胃溃疡等消化系统疾病，甚至可能引发消化道出血。再者，酒精的摄入还可能影响患者的营养状态。酒精的热量较高，但营养价值有限，大量饮酒可能导致患者忽视了对健康食物的摄入，从而影响整体的营养平衡。酒精还可能影响患者的心理健康。在治疗期间，患者可能会经历焦虑、抑郁等情绪波动，酒精可能会暂时缓解这些情绪，但长期依赖酒精并不是解决问题的办法，反而可能加剧情绪问题。

食物的选择

高纤维食物 高纤维食物在肺癌患者的饮食中扮演着重要角色。蔬菜、水果和全谷物等富含纤维的食物，能够增加肠道内容物的体积，促进肠道蠕动，有助于预防便秘，

这是肺癌患者在接受治疗期间常见的副作用之一。纤维还能帮助控制血糖水平，降低心脏病风险，并有助于体重管理。因此，患者应在日常饮食中包含足够的高纤维食物，以支持消化系统的健康和整体福祉。

易消化吸收的食物 化疗或放疗可能会影响肺癌患者的胃肠道功能，导致消化不良。选择易消化吸收的食物，如糙米和燕麦，可以减少胃肠道的负担，帮助患者更好地耐受食物。这些食物通常具有较低的脂肪和简单碳水化合物含量，更易于消化酶作用，减少胃部不适和腹泻的风险。它们还能提供稳定的能量释放，有助于患者在治疗期间保持体力和活力。因此，推荐患者将这类食物纳入日常饮食中，以优化营养吸收和提升生活质量。

结语

肺癌患者的饮食调理是其康复过程中不可忽视的一环。通过合理规划，确保营养均衡，补充必要的蛋白质、维生素和矿物质，同时避免刺激性食物和酒精，有助于提高患者的生活质量和增强身体抵抗力。高纤维食物和易消化食品的选择，更是在减轻胃肠道负担的同时，保证了营养的有效吸收。未来，随着医学研究的不断深入和个性化营养方案的完善，我们有理由相信，科学的饮食调理将为肺癌患者带来更多的希望和支持，助力他们在抗击疾病的道路上走得更远。