

肺炎的治疗与康复

▲ 武汉亚心总医院 田青

肺炎，这种复杂多样的疾病，不仅影响日常生活，更可能危及生命。了解肺炎的病因、症状及科学的治疗和预防方法，可以帮助我们更好地保护自己和家人，提高生活质量。从早期症状的识别，到正确的治疗和康复，每一步都至关重要。

肺炎的病因、症状及预防方法

肺炎是一种病因复杂的疾病，其发病机制涉及细菌、病毒和真菌感染。细菌性肺炎是最常见的类型，包括肺炎双球菌、卡介苗肺炎杆菌等的感染，而病毒性肺炎主要由流感病毒、腺病毒等引起。此外，一些真菌感染，如念珠菌、曲霉等也可能引发肺部感染。除了感染因素，长期吸烟、空气污染、接触化学物质等生活习惯和环境因素也是肺炎发病的重要原因。老年人、幼儿、免疫功能低下者、慢性病患者等群体由于身体抵抗力较弱，更可能会感染肺炎。

肺炎的症状在早期、中期和晚期有所不同。早期症状主要包括发热、咳嗽、胸痛、呼吸急促等，部分患者还可能出现头痛、乏力等不适感。中期症状在早期症状的基础上加重，主要表现为呼吸困难、咳出带

有脓液或血液的痰等。晚期肺炎患者症状会更加明显，出现严重呼吸困难、意识模糊等表现，甚至危及生命。

为了预防肺炎的发生，除了避免接触传染源和保持室内清洁外，还应养成良好的生活习惯。定期运动、合理膳食、增强体质，有助于提高机体免疫力。此外，避免吸烟及被动吸烟、尘埃等有害物质的接触，并且及时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗，都是有效的预防肺炎的措施。

肺炎的治疗与康复护理

肺炎的治疗主要包括药物治疗和康复治疗。在药物治疗方面，应根据患者的病情选择合适的抗生素进行治疗，若病毒感染引起的肺炎，也可能需要抗病毒药物。在药物使用过程中，应严格按照医生的建议和处方用药，严禁自行增减药量或中断治疗。

康复治疗的方法和原则是在病情稳定后，通过适当的锻炼和康复训练，帮助患者逐步恢复身体功能，提高免疫力。医生会根据患者的具体情况制定个性化的康复方案，患者在家中也可以进行简单的呼吸道锻炼，逐渐增加运动量，但不宜过量过快。

此外，日常管理和饮食管理对肺炎的康复也非常重要。患者应遵循医嘱，保持室内空气清新，避免感冒和细菌感染。饮食上应多食用易消化、富含蛋白质和维生素的食物，保证营养均衡，避免油腻和辛辣食物。

以上方法和建议将有助于患者进行全面的康复，尽早恢复健康。

对于肺炎的有效预防，需要避免接触传染源，保持室内环境清洁，养成良好的

生活习惯，如定期运动、合理膳食及接种疫苗等。治疗方面，根据病因的不同，选择适当的药物，严格遵循医嘱用药，同时结合适当的康复训练，通过科学的方法逐步恢复健康。饮食管理也同样重要，患者应多摄取易消化且富含蛋白质和维生素的食物。在病情稳定后，通过适当的呼吸道锻炼和运动，逐步恢复身体功能，提高免疫力。只有综合采取这些措施，才能帮助肺炎患者早日康复，恢复健康生活。



来源 / 千库网

下肢深静脉血栓患者介入后的床上康复操

▲ 内蒙古通辽市人民医院血管肿瘤介入科 郭园园

对于下肢深静脉血栓(DVT)的患者来说，尤其是在接受介入治疗后，如何安全有效地进行康复训练成为了一个重要议题。很多人可能认为，术后康复必须要复杂的设备和专业的指导，其实不然，即使躺在床上，也能进行一系列有效的康复操，帮助促进血液循环，预防并发症，加速康复进程。

下肢深静脉血栓与介入治疗

下肢深静脉血栓是指血液在下肢深静脉内不正常地凝结，阻塞静脉管腔，导致静脉回流障碍。这种病症常见于长时间卧床、手术、创伤、妊娠等情况后。如果不及时治疗，DVT可能导致严重的并发症，如肺栓塞，甚至危及生命。

介入治疗是目前治疗DVT的重要手段之一，通过导管技术将溶栓药物直接送达血栓部位，或通过机械性手段清除血栓，从而恢复静脉通畅。然而，介入治疗后，患者仍需进行一段时间的康复训练，以防止血栓复发，促进下肢功能恢复。

床上康复操的重要性

对于DVT患者而言，术后早期下床活动可能存在一定的风险，如血栓脱落导致肺栓塞。因此，床上康复操成为了术后早期康复的重要手段。通过床上运动，可以促进下肢血液循环，预防血液淤滞，减少血栓形成的风险；同时，还能增强下肢肌肉力量，提高关节灵活性，为日后的下床活动打下基础。

床上康复操的具体内容

踝泵运动

踝泵运动是下肢深静脉血栓患者床上康复的基础动作。具体做法如下：

屈伸运动 患者平卧于床上，下肢伸展，大腿放松。缓慢勾起脚尖，尽量使脚尖朝向自己，保持5s后放松；随后脚尖缓缓下压，至最大限度保持5s。如此反复进行，每组15~20次，每天至少3组。

绕踝运动 以踝关节为中心，脚趾做360°环绕运动，尽量保持幅度最大。这个动作有助于增加踝关节的灵活性，促进下肢血液循环。

膝关节屈伸

膝关节屈伸运动可以进一步锻炼下肢肌肉，增强下肢力量。具体做法为：患者仰卧于床上，屈髋屈膝，髋关节保持屈曲位置，双侧小腿交替伸直。每侧小腿伸直时保持5s，然后缓慢放下。每组10次，每天至少三组。

交替伸腿

交替伸腿运动可以进一步促进下肢血液循环，减少血液淤滞。患者仰卧于床上，屈髋屈膝，然后双侧下肢交替缓慢向下伸直，脚向前踩，离地面约30~60°。保持数秒后缓慢收回，换另一侧进行。每组10次，每天至少三组。

髋关节旋转

髋关节旋转运动有助于增强髋关节的灵活性，促进下肢整体血液循环。患者仰卧于床上，屈髋屈膝，双足踩在床上，然后双侧下肢同时做开合动作。这个动作需要缓慢进行，避免用力过猛。每组10次，每天至少三组。

床上踩单车

这个动作模拟了骑自行车的动作，可以全面锻炼下肢肌肉。患者仰卧于床上，双腿抬起与床面成45°角，然后双腿交替做踩单车的动作。注意保持动作平稳，避免过快或过猛。每组10次，每天至少三组。

注意事项

循序渐进 在进行床上康复操时，患者应根据自身情况循序渐进，避免过度劳累。

保持平稳 所有动作都应缓慢进行，避免用力过猛导致血栓脱落。

观察反应 在康复过程中，患者应密切观察自身反应，如有不适应立即停止运动并咨询医生。

定期复查 术后患者应定期复查，了解血栓情况，及时调整康复计划。

床上康复操是下肢深静脉血栓患者介入治疗后的重要康复手段之一。通过简单而有效的床上运动，患者可以促进下肢血液循环，预防血栓复发，加速康复进程。



来源 / 千库网