

心肺康复，呵护慢阻肺患者的健康

▲ 广州中医药大学第三附属医院 苏毅棠

慢阻肺的全称为慢性阻塞性肺疾病，最近几年，我国慢阻肺的发病率和病死率都在不断升高，我国患病人数接近 1 亿人，患者人数众多，给临床诊疗带来了较大的难度和挑战。对于慢阻肺患者来说，其在日常生活中应当合理用药，并加强康复治疗，可减轻患者症状表现，也可提高患者的生活质量。

但许多慢阻肺患者都会对此病产生误区，认为自己已经患病，应当避免运动，注意保养，也会因为不适症状抵触运动，而长时间不运动还会使慢阻肺患者的运动适应能力下降，导致其在再次运动时会出现更加不适的感受，从而进入了恶性循环当中。本篇文章主要对慢阻肺患者心肺康复相关内容进行科普，重点介绍心肺康复的含义和具体方法，慢阻肺患者可通过坚持训练和治疗，逐渐回归到正常生活中。

什么是心肺康复

心肺康复是一项综合医疗模式，是以临床医学为基础，采取多样化的手段对慢阻肺患者的康复进行干预。心肺康复的主要目的就是减少患者的用药量，缓解慢阻肺患者因疾病而遗留的功能障碍，以及对患者心理健康产生的影响，提高患者身体免疫力，改善患者的全身症状，提高患者的生活质量。

心肺康复治疗方法有哪些

呼吸肌肌力训练

腹式呼吸训练 将一只手放在腹部，另一只手放在胸前。在吸气的时候腹部会鼓起，尽量使用腹部肌肉推动腹部上方的手移动，在呼气的时候可用手辅助呼气，将肺部的空气呼尽。患者需要用 2 秒的时间吸气，用 4 秒到 6 秒的时间呼气，每分钟呼吸 7 次到 8 次，每日训练 2 次，每次训练 10 分钟左右。

缩唇呼吸训练 将双唇紧闭，使用鼻子吸气，呼气的时候嘴唇像吹口哨的样子缓慢呼出气体，呼吸的时间维持在 4 秒到 6 秒，可以在早晨、饭后半小时或是晚上睡觉之前练习。

排痰训练

咳嗽训练 先深吸气，略微闭气，并用腹肌用力收缩，将痰咳出。也可以先哈气，活动痰液，再用力将痰液咳出。如果患者力气不足，可以将身体前倾 20 度到 45 度，这样容易将痰液咳出。

体位引流 通过改变体位的方式，利用重力作用将痰液咳出。

叩击胸部 可以用手叩击胸部，产生震动，利用震动将痰液排出。

运动训练

有氧运动 患者可以通过散步、慢跑、

瑜伽等有氧运动的方式进行康复训练，可以增强慢阻肺患者的身体素质，改善患者的心肺功能。但患者在运动的时候需要对运动强度和运动时间进行控制，不可过度劳累，也尽量不要在寒冷天气或空气质量较差的时候进行户外训练。

肌肉训练 患者可以适量进行肌肉训练，强化肌肉力量，包含上肢力量训练和下肢力量训练。

营养疗法

慢阻肺患者会比正常人多消耗 25% 至 50% 的热量，且慢阻肺患者更容易出现肺部感染的情况，需要通过营养疗法为患者补充营养与能量，提高患者的免疫力和抵抗力。慢阻肺患者日常需多食用新鲜蔬菜和水果，主食上应当以全谷物和高谷物纤维食品为主，如大米、面条、燕麦、大麦等，还需要食用高蛋白、高热量的食物，如蛋类、坚果、豆腐等。

如果慢阻肺患者想要增强肌肉力量，在进行力量训练的同时，还可补充富含亮氨酸的乳清蛋白营养补充剂。对于严重的患者，其在活动量比较小、不常晒太阳的情况下，还需补充维生素 D。

心理治疗

在与慢阻肺患者进行沟通的时候，会

发现许多患者都具有心理上的问题，主要是因为慢阻肺会引起慢性咳嗽、呼吸困难等不适症状，影响患者的日常生活，导致许多患者会失去对生活的热情和信心。所以，加强对慢阻肺患者的心理治疗，转变多数患者认为慢阻肺是“急性绝症”的想法，让患者了解更多慢阻肺相关知识，了解到慢阻肺是可以被治疗的，良好的治疗可以缓解患者的症状。

总而言之，对于慢阻肺患者来说，心肺康复需要一个持续的过程，不仅需要在医院内进行康复训练，还需要在日常生活与工作中坚持康复训练和保养，并从日常生活习惯出发，健康饮食、坚持运动，可加速患者康复的进程。



来源//千库网

淋病的危害及对人体的影响？

▲ 广州医科大学附属清远医院（清远市人民医院） 张中文

临床上将由淋病奈瑟球菌（Neisseria gonorrhoeae）所引起的性传播感染称为淋病，这种疾病最主要的传播方式便是通过性接触传播，虽然在全球范围内此类疾病的发病率有所下降，但仍然是最为主要的性传播疾病之一。

在本篇文章中，我们将会为读者们详细介绍与淋病有关的各类知识，希望能够帮助读者们更好地了解和预防这类疾病。

淋病的基本知识

什么是淋病？

淋病是一种由淋病奈瑟球菌引起的感染，它主要会对人体的生殖系统、尿道、直肠和喉咙产生影响。这种疾病通常是有无保护的性行为进行传播的，一部分人在感染后

可能并没有较为明显的临床症状，但其体内的疾病仍具有传染性。

淋病的症状

虽然淋病的症状因人而异，但较为常见的症状主要有以下几种：

男性：

- ①尿道出现黄色或绿色的分泌物；
- ②排尿时有痛感或灼烧感；
- ③阴茎会出现肿胀或疼痛的情况；
- ④睾丸疼痛或肿胀。

女性：

- ①阴道产生较多分泌物，同时伴有异味；
- ②排尿时疼痛；
- ③下腹部疼痛；
- ④月经不规律。

淋病的危害

男性

附睾炎 男性体内储存和运输精子的器官被称为附睾，附睾在感染后会导致附睾发炎，表现为睾丸的疼痛和肿胀。此处的疼痛可能会对患者的日常生活造成极大的影响，如果不及及时进行干预和治疗，甚至可能会引发如精索静脉曲张、不育等较为严重的并发症。

尿道狭窄 在感染淋病之后，男性的尿道内可能会出现炎症和瘢痕组织，并引发如排尿困难、尿流减弱以及尿频等症状。这种症状不但会对患者的生活质量造成较大的负面影响，同时还可能需要进行外科手术来进行干预和修复，这会给患者带来额外的经济、身体和心理负担。

女性

盆腔炎性疾病（PID） 女性在患有淋病之后可能会因为感染而出现较为严重的盆腔炎性疾病，并伴有强烈的腹痛、发热和阴道分泌物异常的情况。

不孕 如果盆腔炎性疾病不进行及时的治疗和干预，那么便会增加女性不孕的风险。这是因为感染会使输卵管产生损伤甚至堵塞，并进一步的影响卵子和精子的结合，从而出现受孕困难。对于一些正在备孕中的女性来说，这一情况会使她们承受巨大的心理压力。

对心理健康的影响

大部分患者在感染淋病之后就会出现如羞愧、焦虑和抑郁等较为负面的心理状态，尤其是需要将感染疾病告知性伴侣时，这种不良的心理状态会愈发严重，甚至影响到个人的社交生活和情感关系。

对怀孕的影响

如果孕妇感染了淋病，则极有可能会将此类疾病传播给胎儿，并导致如早产、胎儿出生体重较低等情况。除此之外，淋病还会增加孕妇流产的可能性。

淋病的传播途径

淋病主要通过性接触传播，但也可以通过其他途径传播：

性接触

淋病的传播当中，无保护的性行为是主要传播途径之一。包括：

阴道性交 最常见的传播方式。

肛交 风险较高，尤其是在没有使用安

全套的情况下。

口交 虽然风险相对较低，但仍然可能传播淋病。

母婴传播

孕妇在分娩过程中可能将淋病传播给新生儿，导致新生儿眼部感染（新生儿结膜炎）。

其他传播途径

虽然淋病主要通过性接触传播，但在极少数情况下，接触感染者的体液（如血液、精液或阴道分泌物）也可能传播淋病。

淋病的预防

安全性行为

使用安全套 无论哪一种方式的性行为在进行时一定要使用安全套，这样可以最大程度降低淋病传播的可能性。

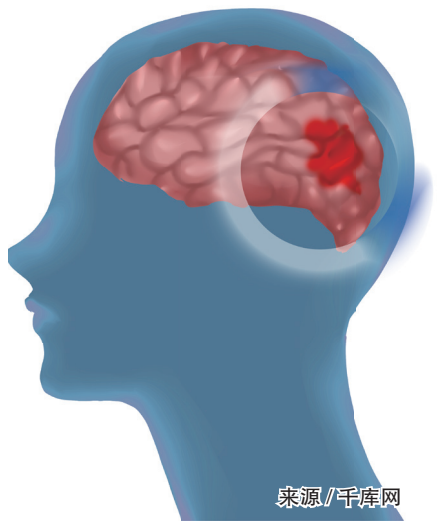
限制性伴侣数量 尽可能地减少更换伴侣的次数和数量，这样可以降低淋病感染的风险。

定期筛查

定期检查 定期进行性传播疾病筛查，尤其是高风险人群，可以及早发现和治疗淋病。

告知性伴侣 如果感染淋病，应及时告知性伴侣，以便他们进行检查和治疗。

结语 淋病是一种常见的性传播感染，可能对人体产生多方面的危害，包括生殖系统、心理健康和怀孕等方面。通过采取安全性行为、定期筛查和及时治疗，我们可以有效降低淋病的传播风险，维护个人和公共健康。希望本文能够帮助读者更好地认识淋病，增强预防意识，促进健康生活。



来源//千库网