



# 肺功能检查：打开呼吸健康之门

▲ 山东省第二荣军优抚医院 贾慧恒

人体不断从空气摄入赖以生存的氧，向空气中排出二氧化碳，这一过程称为气体交换。肺是气体交换的器官，为了持续地进行气体交换，肺泡必须不断地吐故纳新，称为通气。肺泡与其周围的毛细血管进行空气与血流间的氧与二氧化碳的交换称为换气，我们一般所指的肺功能检查是指肺通气和换气功能，它是呼吸系统疾病最常用最简便而非常有效的功能诊断和筛查方法。具有无创、敏感度高、检测方便、易于接受等优点。

## 肺功能检查用于哪些疾病

肺功能检查主要用于以下方面：1. 发现早期肺、气道病变；2. 鉴别慢性咳嗽；3. 评估肺功能损害的严重程度；4. 评估心肺疾病的疗效；5. 评估胸、腹部外科手术的耐受性；6. 劳动强度、耐受力的评估。

如果你经常呼吸道感染、咳嗽久治不

愈、长期吸烟、季节性哮喘、接触污染空气，或者患有慢性支气管炎、支气管哮喘等肺部疾病，那么肺功能检查就是你的健康必备。此外，它还常用于评估手术风险、药物疗效及健康体检中。

## 肺功能检查前需要做哪些准备

1. 检查前6小时避免吸烟、饮咖啡、碳酸饮料、浓茶及停用感冒药、止咳药、平喘药、抗过敏药、激素类药物等。
2. 检查前2小时应避免剧烈运动、建议受检者静坐15分钟，待呼吸平稳后再进行检查。
3. 受检者检查时需要穿宽松的衣物，以免限制呼吸运动。
4. 准确告知医生自己的详细病史，个人基本信息，以利于排除检查禁忌证和检查影响因素。
5. 检查前患者可以先进行“吹气”练习

(深吸后，再快速用力吹气，并持续6秒不中断，如吹蜡烛，反复练习3~4次)；“憋气”练习(深吸一口气，让空气充满胸部和腹部，然后憋气，坚持5~10秒，再快速吹出，反复练习3~4次)。

## 肺功能检查时需怎么配合

肺功能检查时需要按照检查医生的指令，做吸气、呼气、憋气等动作，就像吹气球一样，检查时间一般在10~20分钟，你只需要配合好医生就能有准确的检查结果。

## 提高肺功能的方法有哪些

### 保持健康的生活方式

规律作息，充分休息，戒烟；每日开窗通风，保持室内空气流通；多补充优质蛋白质饮食，多食新鲜蔬菜、水果，户外活动佩戴口罩，注意保暖。康复呼吸训练促进肺功能恢复可以进行以下呼吸锻炼：

**缩唇呼吸** 闭嘴经鼻吸气；缩口唇做吹口哨样缓慢呼气，同时收缩腹部。吸呼比为1:2或1:3。可以防止呼气时小气道狭窄，有利于肺内气体排出。

**腹式呼吸** 可取立位、平卧位或半卧位，两手分别放于前胸部和上腹部。鼻吸气，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动；呼气时，最大限度地向内收缩腹部胸部保持不动，节律缓慢而深。每次持续15~20分钟，3~5次/天。

**有氧运动** 慢跑、徒步、太极拳、做瑜伽等有氧运动对于锻炼肺功能都有益处，

肺功能障碍严重影响人们日常生活，且危害巨大，一旦确诊建议积极进行肺康复锻炼。生活中也要注意远离各种致病因素，如：吸烟、大气污染、化学性烟雾、职业性粉尘、厨房油烟、细菌或病毒感染等。保持定期体检肺功能，以便于早发现、早治疗，让我们一起守护肺健康！

## 重症肺炎的早期信号与应对

▲ 广东省和祐医院 赵晨亮 浙江大学医学院附属第四医院 熊建蓉

肺炎是呼吸系统的一种常见疾病，主要由于细菌、病毒或其他微生物而导致。重症肺炎是一种肺组织炎症性疾病，症状较重，病情可能会逐渐恶化。那么，重症肺炎究竟有哪些早期信号？又该如何有效应对呢？让我们一同揭开这层迷雾，守护呼吸的健康防线。

### 重症肺炎的早期信号

**持续性高热不退** 重症肺炎的初期，患者往往会出现高热，体温可能超过39摄氏度，且持续时间较长，普通退烧药物难以迅速将体温降至正常，该种情况提示着患者体内可能存在严重的感染。

**咳嗽加剧，伴有浓痰** 从轻微咳嗽到频繁、剧烈的咳嗽，且咳出黄绿色或带血丝的浓痰，是重症肺炎的另一个重要警示信号。

**呼吸困难，胸闷气短** 随着病情发展，患者会出现呼吸困难症状，即便是轻微活动也会加剧胸闷气短的症状。

**精神状态改变** 重症肺炎还可能影响大脑功能，表现为嗜睡、意识模糊，甚至昏迷，该种情况的发生主要是由于身体严重缺氧而导致。

**其他全身症状** 重症肺炎可能伴随全身症状。重症肺炎患者早期可能出现食欲不振、体重减退、肌肉疼痛、皮肤苍白、缺氧导致的皮肤发蓝等症状。

### 如何应对重症肺炎

**及时就医** 一旦发现上述任何早期信号，出现重症肺炎的症状，特别是多种症状并存时，应该立即就医，不可拖延，医疗人员会根据患者症状、病情发展、整体健康情况制定合理的治疗方案。

**遵医嘱治疗、住院治疗** 根据医生的

指导，按时服药，完成必要的检查和治疗。对于呼吸困难的患者，给予氧疗，保证身体器官的氧供。重症肺炎患者通常需要住院治疗。

**针对性治疗** 病毒性肺炎，一般需要使用抗病毒药物进行治疗；对于细菌性肺炎，一般要给予患者抗生素，通常选择起效较快、抗菌谱高的抗生素，多数情况下都是联合用药。对于真菌性肺炎，需要进行抗真菌治疗。在治疗过程中，若患者有过敏史，可以选择药敏来指导抗生素治疗。

**支持疗法** 重症肺炎患者需要保持良好的营养，摄入均衡的营养，特别是富含维生素C和蛋白质的食物，适量补充水分，必要时通过静脉输液提供营养支持，从而增强机体免疫力。

**监测病情** 定期监测生命体征，监测体温、心跳频率、呼吸频率、血压等，便于及时发现病情变化，防止患者出现感染性休克情况。

**康复锻炼** 重症肺炎患者病情好转后，可以在医生指导下进行适当的康复训练，患者可以进行慢走、慢跑、打太极、瑜伽等活动，或者进行呼吸锻炼，有助于恢复肺功能。

**预防感染** 预防胜于治疗。日常需要保持良好的个人卫生习惯，比如，勤洗手、戴口罩、避免前往人群密集场所、避免与呼吸道感染患者接触等，还可以接种疫苗，比如，流感疫苗、肺炎球菌疫苗，能够有效降低感染风险。

总之，重症肺炎，这个看似遥远的词汇，实则潜伏在我们生活的每一个角落。通过了解重症肺炎的早期信号，并采取有效的应对措施，可以将这份威胁降到最低。我们应当记住，每一次呼吸都是生命的馈赠，值得我们用心去呵护。让我们携手共筑健康防线，让每一次呼吸都充满力量。

## 如何选择适合自己的影像学检查项目

▲ 福建惠安县医院 吴伟鹏

在医疗领域中，影像学检查是医生诊断疾病的重要手段。面对多种多样的影像学检查项目，如X线、CT、MRI(磁共振成像)、B超、PET-CT等，如何选择适合自己的检查项目常常让人感到困惑。正确的选择不仅可以提高诊断的准确性，还能避免不必要的费用和潜在风险。接下来，让我们一起深入了解如何做出明智的选择。

### 了解不同影像学检查项目的特点

了解不同影像学检查项目的特点和适用范围是关键。

X线检查是最常见和基础的影像学方法之一。它价格相对较低，检查速度快，能够清晰地显示骨骼结构，如骨折、脱位等。对于胸部疾病，如肺炎、气胸等，也能提供有价值的信息。但X光对于软组织的分辨能力较弱。

CT检查则像是X光的“升级版”。它可以提供更详细的横断面图像，对于头颅、胸部、腹部等部位的病变，如肿瘤、出血、炎症等，具有较高的诊断价值。尤其是在急诊情况下，如颅脑外伤、急性胸痛等，CT能快速给出关键信息。

MRI具有出色的软组织分辨能力，对神经系统、关节、肌肉等部位的病变诊断优势明显。它对于早期的脑梗死、椎间盘突出、半月板损伤等疾病的诊断准确性较高。但MRI检查时间较长，费用相对较高，且对体内有金属异物的患者不适用。

B超利用声波反射成像，对实质性脏器，如肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等，以及心血管系统的检查具有独特优势。它无辐射、可重复操作，常用于孕期检查和腹部疾病的初步筛查。

PET-CT主要用于肿瘤的诊断和分期，能够反映肿瘤的代谢活性，但价格昂贵，一般不作为常规的筛查手段。

### 考虑自身的症状

选择影像学检查项目时，需要考虑自身的症状和疾病的可能类型。

如果是外伤导致的骨折或关节脱位，X线通常是首选。若怀疑有细微骨折或软组织损伤，可能需要进一步进行CT或MRI检查。

对于头痛、头晕等神经系统症状，若怀疑脑部有出血、梗死等病变，CT可作为初步检查；而对于脑肿瘤、脱髓鞘疾病等，MRI则更具优势。

如果出现腹部疼痛，B超可用于初步筛查肝胆胰脾肾等脏器的问题；若要进一步明确病变的细节和性质，可能需要CT或增强CT检查。

此外，患者的身体状况也是选择的重要因素。

例如，孕妇在孕期需要尽量避免辐射，因此B超和MRI是相对安全的选择。而对于装有心脏起搏器、金属假牙等的患者，MRI检查可能受限。

经济因素也需要纳入考虑。不同的影像学检查项目费用差异较大。在保证诊断准确性的前提下，应根据自身的经济承受能力做出选择。

当然医生的建议是选择过程中最可靠的依据。医生会根据患者的症状、体征、病史以及初步的检查结果，综合评估后给出最适合的检查建议。患者应与医生充分沟通，了解每种检查的利弊，共同做出决策。

总之，选择适合自己的影像学检查项目并非一件简单的事情，需要综合考虑症状、疾病类型、身体状况、经济因素以及医生的建议等多个方面。在这个过程中，患者应积极参与，与医生建立良好的沟通，以便能够及时、准确地诊断疾病，为后续的治疗提供有力的支持。

希望通过以上的介绍，能让您在面对影像学检查选择时不再迷茫，更加自信和明智地做出决策，为自己的健康负责。