

肺炎症状识别与家庭护理指南

▲ 广东省水电医院 单伟清

肺炎是一种涉及肺部组织的炎症性疾病，通常由微生物感染引起，如细菌、病毒、真菌、寄生虫等。这种感染会导致肺泡充满液体或脓液，从而影响正常的气体交换过程。因此及时识别和治疗至关重要。

肺炎症状识别

肺炎患者常出现持续性发热，体温可能超过 38℃，甚至可达 39℃ 及以上，且常伴有寒战或出汗。若发热持续不退，需警惕肺炎可能。

肺炎引起的咳嗽通是肺部炎症刺激呼吸道的结果，严重时可能影响睡眠和日常生活。初期可能为干咳，随后可能咳出黄绿色或带血的痰液。

患者还常感到呼吸急促或呼吸困难，尤其在活动后加重。这是由于肺部炎症导致肺泡功能受损、氧气交换效率下降，身体需要更多氧气供应。

肺炎可能引发胸痛，其是由于炎症累及胸膜，刺激神经末梢所致，需与心脏疾病区分，疼痛通常位于胸部一侧，深呼吸或咳嗽时加重。

患者常感到极度疲劳和乏力，伴随食欲下降和体重减轻。这是由于免疫系统全力对抗感染，消耗大量能量，导致身体虚弱。

除了上述典型症状外，肺炎患者还可能出现头痛、全身不适、恶心、呕吐等症状。在老年人或免疫系统较弱的患者中，有时可



来源//千库网

能出现行为变化或认知功能障碍。肺炎的症状因病原体类型、患者年龄和身体状况而异。

肺炎的诊断方法

确诊肺炎需通过专业的医学检查。通过 X 线可以看到肺部的阴影，有助于确定炎症的范围和位置；通过血常规可以检测到白细胞数量的异常变化，帮助判断是否有感染；通过痰液培养可以确定病原体类型，帮助选择合适的抗生素；通过检测肺活量等指标，了解肺部功能受损情况。对于复杂或严重的肺炎病例，CT 扫描可以提供更详细的影像。

肺炎的家庭护理措施

肺炎患者居住的环境应保持空气清新，避免烟雾、灰尘等刺激性气体。每天定时开窗通风，保持室内湿度适宜，避免过于干燥或潮湿。良好的空气质量有助于呼吸道通畅，促进病情恢复。温度适宜在 18℃~22℃，湿度在 50%~60%。肺炎患者应摄入高蛋白、高热量、易消化的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类等。多食用新鲜蔬菜、水果，补充维生素和矿物质。少量多餐，保证充足的水分摄入，有助于稀释痰液，促进排痰。避免辛辣、油

腻、刺激性食物。家属应密切观察患者的体温、呼吸频率、咳嗽情况、痰液性状等。若出现高热不退、呼吸困难加重、痰中带血等症状，应及时就医。定期测量体温，记录病情变化，为医生提供准确的病情信息。多鼓励患者，使其保持积极乐观的心态，增强战胜疾病的信心。肺炎患者可能会因病情而产生焦虑、恐惧等情绪，家属应给予理解和支持，帮助患者缓解不良情绪。严格按照医生的处方用药，不可擅自增减剂量或停药。抗生素类药物需按时按量服用，确保血药浓度稳定。止咳化痰药物应根据症状使用，避免过度抑制咳嗽反射。注意观察药物不良反应，及时与医生沟通。常见药物有阿莫西林、头孢呋辛酯、左氧氟沙星等。急性期应卧床休息，减少体力消耗。病情好转后可适当进行室内活动，如深呼吸、缓慢行走等，促进肺功能恢复。避免剧烈运动，防止过度劳累。保持良好的作息习惯，保证充足睡眠，有助于提高免疫力。

总之，肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，及时识别症状并采取有效的家庭护理措施对于患者的康复至关重要。通过了解肺炎的典型症状、诊断方法以及家庭护理要点，我们可以在日常生活中更好地预防和应对这种疾病。同时，加强预防措施，提高身体免疫力，减少病原体的接触，也是预防肺炎的关键。希望本文能为公众提供有益的参考，帮助大家更好地保护自己和家人的健康。

失眠的救星——失眠认知行为疗法

▲ 山东省戴庄医院 贺心秀

随着社会发展，生活节奏的加快，越来越多人出现失眠。《中国睡眠大数据报告》显示，我国成年人失眠发生率高达 38.2%，更值得关注的是，40%~92% 的失眠由焦虑抑郁引发，70% 以上的抑郁症患者、20%~30% 的焦虑症患者长期受到失眠困扰。它不仅不利于躯体疾病恢复，还会影响心理情绪稳定，严重的失眠还可使大脑的感知觉敏感度降低、记忆力和分析能力减退，造成人们的日间功能受损，尤其对从事特殊行业的人员危害更大，但是很多人却不愿接受药物治疗，在此为大家推荐非药物治疗的一线疗法——失眠认知行为治疗（CBT-I）。

什么是 CBT-I

大量临床研究证据表明，CBT-I 是针对失眠障碍的一线非药物治疗方法。CBT-I 疗效与睡眠药物相当，而且疗效持久。国内外研究均表明，CBT-I 能有效改善患者的睡眠质量，提高睡眠效率，延长睡眠总时间，改善持续注意力。它通过纠正患者的不良睡眠习惯及与失眠相关的错误睡眠观念，重塑



来源//千库网

患者的合理认知模式，从而达到改善睡眠的目的。这一疗法由美国罗彻斯特大学的 Perlis 博士等人在较早的时期开创，以解决失眠问题。这一疗法结合了认知行为治疗和睡眠限制疗法核心理念，为失眠患者提供了一种非药物治疗的新途径。

失眠认知行为治疗为对因治疗，它基于睡眠医学的科学家研究的睡眠-觉醒系统（恒定系统、昼夜节律及清醒系统）。CBT-I 包括睡眠卫生教育、行为治疗、放松疗法及认知治疗。

睡眠卫生教育 它包括一系列有助于改善睡眠的生活习惯和建议，如每天早上或下午定期运动，但避免在睡前几小时内进行剧

烈运动；限制喝酒，尤其是在晚饭后；保持卧室安静、黑暗和适宜的温度，以促进良好的睡眠环境。

行为治疗 通过一系列具体的行为干预措施来改善睡眠环境，建立良好的睡眠习惯。具体包括：（1）睡眠刺激控制，让患者建立床和睡眠之间的强烈联系。（2）睡眠限制，限制患者在床上的时间，增加睡眠压力。

放松疗法 让患者学会一些放松技巧，如深呼吸、正念冥想、渐进肌肉放松训练等，在睡前听一些舒缓的轻音乐等，以缓解焦虑情绪，有效诱导入睡。

认知治疗 核心在于改变患者对失眠的认知偏差，纠正其非理性信念和态度。

CBT-I 的优势

目前国内外广为推荐的、针对失眠的首选非药物治疗方式。大量研究证据表明，急性期（4~8 周）治疗的疗效与镇静催眠药相当，而长期治疗更有效。由于 CBT-I 不使用药物，因此无需担心药物副作用和依赖性问题，能合理有效改善睡眠质量，合并用药，能提高药物疗效，可以为服药人群将来减药及停药做准备，能有效防止复发。

CBT-I 的适宜人群

适用于各种类型的失眠患者，特别是那些希望减少或戒断安眠药使用以及寻求长期解决方案的患者。同时，也适合那些存在不良睡眠习惯、对失眠有过度担忧或恐惧心理的患者。

CBT-I 的禁忌人群

躁狂、癫痫、异态睡眠、跌倒高风险者及重型躯体疾病的急性期等。

总之，对于正在服用安眠药的患者，治疗师会根据患者的睡眠变化，制定合适的减药计划。CBT-I 可以帮助他们掌握非药物治疗的自我调节的方法。CBT-I 的治疗效果取决于患者的依从性。因此，患者需要积极配合治疗师的治疗计划，并坚持执行各项治疗措施。希望更多的失眠患者能了解 CBT-I，希望在 CBT-I 的陪伴下助您睡个好觉。

