

慢阻肺的护理技巧

▲都江堰市中医医院 张华

在呼吸系统疾病中，慢阻肺是一种常见疾病，这种疾病如果不细心进行护理会让患者更加难受，同时也会加重患者的病情，严重时会出现危险的病发症。慢阻肺全称为慢性阻塞性肺部疾病，它是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和肺气肿，长时间会发展为肺心病和呼吸衰竭，这种疾病患病率和死亡率高，病程长，预后差，并且患者非常痛苦，给患者的日常生活造成了很多不便。为了提高患者的生存质量，在慢阻肺的治疗中，同时要做好慢阻肺的护理工作。

慢阻肺的常见症状

慢阻肺的产生是一个长期的过程，引起这种疾病是因为患者所处的环境较差，长时间吸入有毒气体导致肺部受损，进而出现慢阻肺疾病。一些患者长时间的吸烟喝酒也是重要诱因，如果患者长期处于缺氧环境，居住环境较差，营养不良等都会造成慢阻肺。

患者如果患上慢阻肺之后会出现慢性咳

嗽症状，尤其是在早晨会出现间断性咳嗽，也会伴有呼吸困难的状况，除此之外慢阻肺患者在咳嗽的过程中会有痰，偶尔也会带有血丝，急性发作期痰量增多，可有脓性痰，同时慢阻肺患者也会出现气短、呼吸困难喘息、胸闷、疲乏、消瘦、焦虑等症状。

慢阻肺护理措施

慢阻肺疾病如果不做好护理工作会引发严重的并发症，因此在护理的过程中要更加细心，在护理的过程中要注意以下几点：

首先要营造健康的生活和工作环境，慢阻肺疾病作为一种肺部疾病，很大程度上跟患者居住的环境相关，这时患者要保持居住环境的干净整洁，避免环境污染，导致大量的细菌和病毒随着呼吸道进入到患者的肺部，也要避免接触到烟雾和强烈的气味，如果出现重污染，天气要减少不必要的外出，同时也要戒烟戒酒，香烟中有损害肺部健康的尼古丁等有害物

质，对肺部的破坏极大，戒烟戒酒可以预防肺部遭到破坏，此外也要减少职业性粉尘化学物质的吸入，一些患者的工作环境会有大量的有毒物质，这时在工作的过程中要做好防护工作，

其次，要加强锻炼也是护理中的一个重要环节，一些慢阻肺患者在日常生活中缺乏锻炼，导致身体的免疫力较差，这就为病毒的入侵提供了便利，因此，在日常的活动中，要根据自己的身体状况进行相应的身体锻炼，这样可以提高自己的身体素质，同时在寒冷的天气中要适当的添加衣物，预防感冒，并保证充足的休息时间，养成健康的休息习惯，这样才能预防慢阻肺疾病的加重；

再者，慢阻肺患者要树立积极向上的心理，在慢阻肺的护理工作中，心理状态也是其中的重要内容，如果患者长时间的心理状态不佳，会阻碍慢阻肺患者的康复速度，因此，在慢阻肺患者的护理中，家属要经常与慢阻肺患者沟通交流，理解患者心理状态，如果患者

有较大的心理压力，要及时跟患者进行沟通，舒缓患者的心理压力，同时在患者的日常生活中，可以让患者多聆听一些轻松的音乐，这样可以帮助患者减缓压力，形成良好健康的心态；

最后，慢阻肺患者在护理的过程中要养成健康的饮食习惯，一般慢阻肺患者在日常的生活会出现饮食方面的问题，这时就需要对饮食进行调理，多吃蔬菜水果，补充蛋白质，避免辛辣油腻等刺激性的食物，这样可以保持患者大便通畅，如果排便不顺的话不要过度用力，这时候可以适当用一些缓泻剂进行帮助。

总之，秋冬季节是慢阻肺常发的季节，加强对慢阻肺的护理能够减少慢阻肺的发生，因此在进行护理的过程中要保障居住环境的干净整洁，保持通风，并适当的进行锻炼，提高身体的免疫力，同时也要戒烟戒酒，养成健康的生活习惯，保持积极向上的心态，并制定健康的饮食结构，保持每天营养均衡，这样可以减少并发症的发生。

科学认识胸部整形手术

▲江油市人民医院 杨伟

有的女性会因为胸部相较于其他女性并无显著的突出优势而产生一定的自卑心理。很多女性希望通过隆胸来弥补这个遗憾，隆胸主要是通过质量良好且大小适宜的乳房假体植入，增加乳房的体积并改善其对称情况，充分发挥青年女性的身体美感。

隆胸的常见分类方法

常见的隆胸手术分为传统假体隆胸、自体组织移植隆胸、复合式隆胸。传统假体隆胸主要在腋下做切口，并将合适的假体植入进乳房间隙以达到隆胸的目的。自体组织移植隆胸主要是以自体的脂肪作为隆胸材料，通过填充、注射等方式为患者进行隆胸手术。复合式隆胸则指的是将自体脂肪填充与假体隆胸技术相结合的隆胸技术。假体隆胸所涉及的材料种类较为繁多，通常能够将其依据填充类型分为硅胶填充型或是生理盐水充注型，通过表面能够分为光面与毛面，依据其实际形态能够分为圆形和解剖型。自体组织则主要指的是受术者的自体脂肪。

假体材料之中，依据其填充形态能够分为圆形和解剖型，通常而言，解剖型假体的受欢迎程度较高。但解剖型假体并不适合所有受术者，如若受术者本身乳腺发育并不十分良好，胸廓隆起程度不高，或是由于腺体下垂等情况，再使用解剖型假体使得该情况加剧，从视觉来看，乳房更为平坦。因而在进行填充材料选择时，应与医生进行充分沟通，依据个体差异进行材料选择。选择假体材料以及形状的标准应是否为适合自己，切忌盲目选择或是通过不正规的医院进行手术，避免术后不良情况。

隆胸后是否会出现后遗症？

通常情况下，在正规性、专业性较高的医院进行胸部整形手术，且遵医嘱进行隆胸后各方面的护理工作，基本不会发生后遗症。但由于隆胸手术是一项较为大型的手术项目，仍旧由发生后遗症的可能，主要后遗症包括：

填充物破裂 通常而言，隆胸手术所选用

的假体会由于长时间的磨损而发生破裂情况，因而填充物破裂情况通常发生在隆胸手术后的8~10年，如若发生破裂则需要将填充物取出，并及时更换新的填充物。

浮肿 隆胸术后浮肿情况较为正常，通常在浮肿情况下需要依据手术方式的不同，遵医嘱进行恢复措施。恢复措施得当的情况下，浮肿情况会在14d左右有显著改善，一个月左右浮肿情况基本消失，胸部的轮廓逐渐显现。

硬块 隆胸手术后还可能出现硬块，主要是由于假体植入后，硬膜将假体包围，但该情况发生的可能性并不十分高。硬块发展较为严重时会导致假体的触感与外形发生改变，需要二次手术将填充物取出，恢复原有的胸型。

隆胸切口是否明显

如若选择假体隆胸，则需要做切口进行假体植入，切口通常分为3种：腋窝切口、乳晕切口或是乳房下皱襞切口，不同的切口适应症也不尽相同。医师往往会依据自身的经验以及受术者的需求进行切口选择，尽可能避免留下较为明显的切口。切口的疤痕明显与否则与手术者的个人体质、术后护理有较高关系，通常而言，外科手术均会留下一定术后痕迹，但对于美容手术而言，切口通常会选择较为隐蔽的位置，因而只要受术者护理的当，随着实践的推移，术后切口会逐渐淡化，不会十分明显。

术后是否影响哺乳

若选择正规性较高的医院以及专业度较强的医生进行手术，选择最适用于自身的材料，术后不会影响哺乳情况。对于假体隆胸而言，假体的性质通常较为稳定，并不会渗透至人体组织中，因而不会影响乳汁的排出。手术方式的选择上，如若选择乳晕切口进行假体隆胸，则可能对乳房周围部分乳腺导管产生影响。因而如若受术者有哺乳需求，则尽量避免乳晕切口手术，可以选择腋窝切口或是下皱襞切口进行手术，均不会对乳腺造成损伤。

糖尿病护理八字原则

▲龙泉驿区中医医院 王辉

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病，与过多摄入总热能、脂肪、碳水化合物，少运动、营养过剩有关，故被谑称为“富贵病”，主要分为1型和2型糖尿病。作为常见的慢性疾病一种。糖尿病成了很多国人的困扰，需要长期服用药物，也需控制饮食。

糖尿病的前期症状

在生活中，一些身体信号能提示血糖升高，可能产生了糖尿病，常见有以下信号。

虚弱饥饿 血糖高的人，即使晚饭吃得比较晚，睡前也会出现饥饿的现象，并且他们的精神状态也会很差，这与血糖的代谢异常有关。体内血糖过高时，身体无法吸收足够的能量，从而导致精神状态萎靡，身体内的血糖无法有效利用，人们会觉得饥饿。

身体瘙痒 血糖高的患者，睡觉前无论是否洗澡，都会出现皮肤瘙痒、干燥的现象。这是因为血糖过高时，新陈代谢缓慢，出现皮肤瘙痒感。若出现这样的现象，你就要注意血糖了，避免出现糖尿病并发症！

手脚麻木 血糖出现升高的时候，就会影响到我们身体整个血液循环的速度和运行情况，一旦出现血液循环速度减慢，就会出现肢体末梢出现血流不通，从而导致手脚发麻、发冷的情况。

因此，如果睡觉前出现手脚麻木的情况，就要多留心了，很可能是糖尿病的信号！

尿频 我们都知道，高血糖的症状就是多尿，这是因为血糖的代谢异常，导致肾小管的重吸收失常，形成渗透性利尿，排尿量增加。正常情况下，每人睡前夜尿的次数一般不超过3次。若高于这个值，就注意血糖升高了。此外，排尿时若出现蛋白尿等现象，还要警惕糖尿病肾病。

糖尿病护理的“八字”原则

糖尿病日常护理对患者恢复十分重要，可坚持如下“八字”原则。

发现 即发现多尿、多饮、多食和体重减少时，应及时到医院就诊。如确定为糖尿

便是会出现发作性伴有哮鸣音的呼吸性呼吸困难。哮喘轻度发作时则会出现发作性的咳嗽以及胸闷，重度发作时患儿不仅会出现烦躁不安、面色苍白以及耸肩喘息等症状，还会出现说话字词无法连续的情况。哮喘急性发作时各种症状有时候持续数天，有时则可以持续好几天，当使用支气管舒张剂后患儿不适症状会得到明显缓解，也有一部分患儿其不适症状会自行缓解。当进入缓解期后一般情况下患儿的各种不适症状会全部消失，可是也有少部分患儿会有胸闷的症状，进行肺部听诊时可以发现患儿呼吸音减弱，但是一般不会有哮鸣音。

小儿哮喘常见护理方法

当儿童被确诊为哮喘之后，一定要及时到正规的医院进行治疗，除了治疗之外还需要对患儿进行正确的护理。只有在科学的治疗和正确的护理两者相辅相成的条件下，患儿哮喘才能够早日痊愈。

加强患儿体育锻炼 一些家长会担心患儿会受凉或者是感冒而引起哮喘发作，所以对于患儿参加体育锻炼会比较担忧，甚至有部分家长直接禁止患儿参加体育锻炼。其实，这样做反而会导致患儿体质进一步下降，最后增加了患儿的发病次数。参加体育锻炼对于患儿具有较大的益处，不过在鼓励患儿参加体育锻炼的同时应当根据患儿身体素质的实际情况，为其选择较为适合的体育锻炼方式。比如每天安排患儿慢跑，慢跑时间可以根据患儿身体情况来调整，最重要是要坚持。

注重患儿呼吸调整 在平时可以引导患儿多唱歌，因为在唱歌时，人们只能够采用腹式呼吸，这有利于增大患儿肺活量，能够有效减轻患儿肺部的压力。除此之外，经常唱歌还有助于振奋患儿的精神，有效激发患儿的体内潜力。在唱歌时，患儿会由静止状态转变为活动状态，此时其心跳会加快，肌肉也处于较为紧张的状态，这样的状态更有利于控制咳嗽。另外，还可以引导患儿经常

做呼吸操，也就是使患儿处于平卧或者是站立体位，然后双手要放在上腹部，最后有意识的进行腹式深呼吸，在吸气的时候要做到腹部隆起，而呼气时腹部则应该处于下陷状态，最好将呼气时间控制为吸气时间的2倍左右。另外，做呼吸操时吸气应该用鼻子，而呼吸应该用嘴，可以将每次呼吸操的时间控制在30分钟左右，每天1次~2次皆可以。呼吸操有利于患儿支气管功能的加强，能够有效增强其抗病力。

避免诱发因素 小儿哮喘发作其实与过敏具有密切的关系，所以在哮喘发作后应该积极寻找患儿哮喘发作的致病因素，然后今后应避免患儿再次接触诱发因素。每一位哮喘患儿的致病因素可能都不一样，并且每一位患儿有可能会对多种诱发因素过敏。

总之，对于小儿哮喘患者除了要积极配合医院的治疗外，还应当在平时生活中注意加强体育锻炼、进行呼吸调整以及坚决避免哮喘发作的诱发因素。

痤疮的预防措施

▲锦竹市中医医院 汪兆君

引发肝火旺盛，而造成的内分泌失调。

防晒 室外活动一定要采取防晒措施，尽量不要晒太阳，减少紫外线对面部的灼烧和刺激，从而诱发或加重青春痘。

蕾短发 尽量避免长发散在脸上刺激皮肤，避免刘海和双鬓头发过长盖住皮肤造成空气流通不畅。

保持睡眠环境干净 勤换枕巾枕套，枕巾和枕套直接与头部和面部皮肤接触，容易沾上螨虫、头皮屑、灰尘和其他细菌真菌等，如果不经常换洗和杀毒灭菌，极易引发细菌感染和炎症反应。

保持面部卫生 尽量不要用手挤压和搔抓面部青春痘，减少炎症扩散和遗留瘢痕的风险。面部皮肤比较脆弱，手上容易携带细菌，经常用手触碰面部皮肤，容易引发青春痘。注意面部清洁，每晚睡前用洁面乳清洁面部一次，晨起温水洁面面部，保持面部清爽，避免油脂角质堵塞毛孔；运动出汗后，也应及时洗掉脸上的灰尘、油垢、盐渍等污物，保持面部干爽，避免污物阻塞毛孔；洗脸过程中注意使用温水，和较为温和的洗面奶避免刺激皮肤；使用保湿补水的护肤品，避免因皮肤缺水而分泌更多的油脂；尽量不要使用油脂类、粉类化妆品，睡觉前一定要卸妆，保持皮肤干净，避免化妆品残留引发的痘症。

勤洗头 皮脂腺分泌旺盛者，不仅要保持面部清洁还要勤洗头，头皮的油腻容易引发际周围皮肤与额头长痘的风险。避免按摩，以免刺激皮肤油脂分泌，引起长痘。出现痘症也尽量不要挤压，减少炎症扩散和遗留瘢痕的风险。

劳逸结合 多休息，避免因过度劳累精神压力大，引发的精神性内分泌紊乱。

正确挑选牙膏 牙膏中的氟化物容易造成嘴角下巴部位长青春痘。因此刷牙时尽量使用不含氟的牙膏。

痤疮是一种典型的皮肤性疾病，很常见，也很难治疗，只要提前做好预防工作，做好饮食清淡、多运动、注意面部清洁、作息规律、保持愉悦的心情等则可以很大程度避免痤疮的发生。