



支气管扩张的预防护理

▲ 驻马店市中心医院 赵涓

近年来，随着生活水平的提高，人们也开始关注自身的健康状况。支气管扩张是日常生活中一种十分常见的疾病，是由持续或反复的呼吸道感染、炎症，造成肺部黏液纤毛清除功能下降，纤毛清除功能下降再次使感染、炎症的风险增加。

支气管扩张的治疗方法，就是要将病原消除，促使体内的痰液排出，降低感染风险。

支气管扩张的病中护理

一般护理 若患者有高热反应，并且支气管扩张情况比较严重，则需要静卧休息，并且要保持患者周围环境的清洁，安静，空气流畅，整洁。患者自身容易出汗，需要注意补充水分，防止出现脱水现象。

用餐后，应对患者口腔的分泌物进行处理，保持口腔清洁卫生，防止口腔炎的发生。

在饮食方面，需要患者少食多餐，以及食物所提供的营养和能量都要满足患者的自身需求，可以选择高蛋白、高热量、维生素

多且便于消化的食物，这样能够更好地补充消耗的机体，并且提高抗病能力。

要及时观察支气管扩张患者的痰液以及咳嗽变化，如果患者的痰液突然增多，颜色增重，考虑有感染的可能，应及时服用抗炎药。首先给予患者雾化吸入，让痰液易引流，甚至做叩背动作；再根据病变的不同采取不同的体位引流，让痰液更顺畅的流出；最后要加强支气管扩张患者的营养补充，因咳出大量的痰液中有许多蛋白质被消耗，一定要加强营养才能增加抵抗能力。

心理指导 由于疾病痊愈地速度较慢，患者可能会出现有焦虑，悲伤等情绪。这种情况下患者再发生咯血，就十分容易产生恐惧甚至是绝望的心理，担心此症状会对自身的生命健康造成威胁。

若患者有这方面的担心，应该对其进行心理上的疏导，鼓励并且加强此疾病的宣教工作，让患者能够对疾病有一个正确的认识，在治疗期间能够树立自信。

当患者发生咯血时，必须有相关的护理人员陪在患者的身边安慰患者的情绪，使患者能够保持一个稳定的情绪状态，来避免因情绪的起伏波动而导致出血的加重。

合理饮食 在日常饮食过程当中需要患者多餐少食，每餐应该提供高热量，高蛋白，多维生素且容易消化的食物。

咯血时可吃温凉的食物，因为过冷或过热的食物会引起患者持续发生咯血。

多维生素的食物方面也要进行选择，大部分水果对疾病都能够提供益处，但有些水果，如桃、杏、李子会使患者产生咳痰情况。在饮食的过程中，需要患者在进食前后进行漱口，这样可以去除了口腔内的痰臭，能够增加患者的食欲。

需要患者每天饮用 2000 毫升水，这样有利于痰液的稀释，将痰更好的排出体外。

预防支气管扩张的发生

减少刺激性气味的吸入 为了更好的预

防支气管扩张的发生，我们应该减少对刺激性气味的吸入，尽量少抽烟，少吸入一些对身体有刺激性的气体。

年轻时应该做好对支气管肺炎、麻疹、百日咳等疾病的预防和治疗。并做好传染病的疫苗接种工作。尽量避免自身的支气管腔受到损害，从而导致支气管扩张的疾病发生。

体育锻炼 我们可以通过平时的日常锻炼来改变自己的体质，增强自身免疫力，使自身的抗病能力提高。

还可以通过体育锻炼来调整自己的呼吸，使呼吸系统的功能能够进一步的加强，例如用跑步，散步，做操的体育锻炼的方式来预防支气管扩张的疾病发生。

预防相关疾病 日常的生活当中，我们可以通过对相关疾病的防御，如感冒来预防支气管扩张的发生。

饮食 在饮食方面，应该少吃高油高盐的食物，尽量的少食多餐，及时的摄取高蛋白，高热量，维生素多，容易消化的食物。

骨科老年患者麻醉应该注意哪些问题？

▲ 南阳市骨科医院 曹哲

随着我国老龄化人口不断增多，老年人群患有退行性疾病，骨折和骨质疏松等疾病也日益增加。老年患者自身免疫力低并与多种疾病共存，如高血压、冠心病、脑梗死和肺炎等疾病，因此在骨科手术麻醉管理方面具有更大的挑战。

骨科手术的麻醉方式选择

老年患者自身免疫力较低，伴随心血管疾病，呼吸系统病变以及肝肾功能不全等，同时服用多种药物，所以老年患者是一个特殊的患者群体。

目前临床上采用的麻醉方法统可以称为全身麻醉和局部麻醉。而在实际临床中，常用骨科患者麻醉方法：椎管内麻醉、全身麻醉复合区域神经阻滞等。其中椎管内麻醉方式最常用腰硬联合麻醉，腰硬联合麻醉在满足手术要求的同时，对老年患者的呼吸系统和循环系统影响相对较小，术后并发症少，有利于减少术后并发症，达到快速康复的目的。

老年人麻醉面临的问题

脂肪栓塞综合征 由于骨折所引起骨髓腔内压升高，静脉窦被破坏，脂肪以及骨髓血进入到静脉循环中，脂肪颗粒在肺血管内短暂停留，肺循环出现阻塞，内皮细胞的损伤，毛细血管渗漏以及血管周围出血等状况，这是脂肪栓塞综合征。若患者出现脂肪栓塞综合症，在手术中呼吸循环系统便会出现障碍，包括呼吸急迫，皮疹发热，肾损伤，脂肪，尿及黄疸症状出现。最佳治疗脂肪栓综合症方法就是使骨折部位复位，固定并预防其发生，其次通过机械通气，激素类药物，进行抗凝治疗。

深静脉血栓 患者长时间出现血流淤滞，血管内皮损伤并且血粘度增加，这是深静脉血栓的高风险因素。为了减少深静脉血栓（DVT）的形成，可通过椎管内麻醉对血管损伤起到保护作用。使用机械性治疗手段和药物性对深静脉血栓进行预防，

例如各种充气装置，华法林，低分子肝素等。药物的预防会有出血状况，选择麻药过程中可能受到影响。

体位问题 牵引体位，颈部固定体位，俯卧位，半坐位以及沙滩椅位都是骨科手术麻醉常用的体位形式。而半坐位以及沙滩椅位会使患者出现气栓，从而导致呼吸困难等症状。而其体位面临的是使下肢骨折或下肢韧带损伤的患者，由于自身无法调动体位，很难对其进行椎管内麻醉。患者在做胸椎手术前，背部用定位针定位，因患者无法平躺，插管只能选择侧卧位。若患者患有强直性脊柱炎无法平躺，会给麻醉操作带来更大的难度。

止血带影响 如果止血带出现充气，会引起后负荷的增加。止血带在放气时，会使血液再一次灌流到相应的肢体，快速的导致前负荷下降，随之后负荷和血压也出现下降的情况。缺血或充气后的肢体若进入到缺血期，若缺血的时间不断增加，这使体内的二氧化碳会持续积累，导致体内的 PH 值下降。若放气之后会出现氧代谢量消耗和二氧化碳生成的现状，但由于代谢性和呼吸性酸中毒的联合作用是 PH 值仍然出现下降的状况，因此需要患者通过调节呼吸来缓解高碳酸血症。止血带会带来疼痛，患者是非镇静的，会出现酸痛、烦躁的症状，若疼痛的时间大于半个小时，则需要注射镇静止痛剂。但患者是镇静的，出现了心率血压升高，而当这些时间持续一小时以上时，通常需要对患者进行加深麻醉的处理。相关研究表明，在现阶段针对止血带带来的痛苦，一般会采用区域阻滞和浅全麻的方式来进行应对。

骨水泥 将骨水泥植入到患者体内时，可能会出现骨水泥植入综合症，而这种综合症的症状是出现低血压、支气管痉挛、低氧、心跳停止、猝死等。新型骨水泥装置是通过远端长骨钻孔，将这种技术运用到骨水泥前灌装骨髓腔，可减少骨髓腔内碎屑的数量，增加骨水泥植入时的安全性。

如何减缓癌症后期患者的疼痛？

▲ 河南科技大学第一附属医院 李静

比癌症更可怕的是癌痛！早期癌症和中晚期的癌症都会出现不同程度的疼痛，不仅给患者的身体带来了痛苦，而且使患者的身心也遭受巨大的折磨，使患者有恐惧、焦虑、烦躁的不良情绪。

在中国，正忍受着这样痛楚的癌症患者，数以百万计。根据世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）2020 年全球最新癌症负担数据，2020 年中国新发癌症病例 457 万例，占全球 23.7%。而所有癌症类型的疼痛总患病率超过 60%。

癌症的疼痛不仅影响到了患者治疗的效果，并且使患者的生活质量也大大降低，甚至患者会出现自杀，危及生命的念头。患者到癌症后期时疼痛到底有多痛，有什么办法可以缓解这种痛苦？

癌痛有多痛？

在医学方面，对不同的疼痛进行了划分，不同等级的疼痛对疾病的疼痛程度可以进行衡量。轻度疼痛指的是 0~3 级的疼痛，中度疼痛指的是 4~6 级的疼痛，七级以上则被称为重度疼痛。而对于癌症晚期的患者来讲，疼痛的程度已经接近了十级。这种疼痛是无法用语言来表达，不仅对患者睡眠有影响，而且会导致患者因为疼痛而无法入睡的情况，更严重时会影响患者的性格以及认知，导致患者出现意识不清晰，思维混乱的情况。

如何缓解癌痛？

服用止痛药 癌症本身会引起患者疼痛，而癌症的其他情况也会出现不同的疼痛发生。要想更直接的解决此类疼痛，就必须服用止痛药。在对癌痛的性质和原因作出正确的评估后，根据患者的疼痛程度和原因按三阶梯治疗方法治疗。

第一阶段服用非阿片类镇痛药，非阿片类镇痛药可作用于周围神经系统，能够帮助患者缓解轻度疼痛。

第二阶段服用弱阿片类镇痛药，这类

药物可作用于中枢神经系统吡非阿片类镇痛药，有更强烈的缓痛效果。

第三阶段服用强阿片类镇痛药，若患者的癌症情况非常严重，则可使用强阿片类镇痛药起到更好的止痛效果。

冥想放松疗法 若患者出现疼痛，则可以使自己保持一个放松的状态，尽可能的去拉伸自己的四肢，可以通过缓解自身的紧张情绪来缓解并阻断癌症给人带来的痛苦。专业人员表示，也可以通过冥想等精神治疗的方法来对其癌症的疼痛症状进行缓解。必要时可通过按摩，听音乐，跑步，慢走等方式来转移自身的注意力，从而缓解癌痛的发生。

心理的支持 癌症晚期患者的心理护理尤为重要。首先，对患者出现疼痛的情况，给予同情和理解，对患者进行心理安慰和鼓励，这种方法可缓解患者在精神上对癌症的恐惧感，能配合医生进行治疗。可以鼓励患者大胆的说出自己的痛苦，根据患者的疼痛特点，诱发的因素，采取及时有效的措施，尽量的减少患者的痛苦情况。

重要的是和患者建立良好的关系，能够取得患者的信任，使患者能够正确的，积极的面对治疗，保持一个良好的心态，这也是缓解痛苦的一个重要方面。关心和尊重患者，并且耐心的倾听患者的倾诉，针对疾病多与患者沟通，让患者能够了解自身的病情，治疗过程和预后情况，更好建立医护人员和患者之间的信任感，这样可以坚定自身战胜癌症恶魔的信心。

其他的止痛方法 针灸，中药外敷等其他物理的方法，对癌症晚期的疼痛进行缓解。放射治疗也可对疼痛进行缓解，对于骨转移灶所产生的疼痛进行放射治疗效果是最好的，针对于癌浸润或压迫神经所引起的头痛，腰痛，背痛等情况，做放射治疗会起到一定的疗效。

对于癌症晚期的患者，可以采取很多缓解疼痛的方法，减少疼痛对自身的影响，抱一个积极乐观的心态去战胜病痛。