

慢性阻塞性肺疾病的康复护理

□ 李月红

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸道疾病,其特征是持续气流受限和呼吸道症状。COPD 对患者的生活质量产生严重影响,且治疗和康复过程需要持续的关注和护理。本文将向您介绍 COPD 的康复护理,包括症状管理、呼吸锻炼、营养支持、心理调适以及预防复发等方面。

一、症状管理

COPD 的症状包括咳嗽、咳痰和呼吸困难。患者应学会识别这些症状,并采取相应的措施。首先,应保持室内空气流通,定期更换空气过滤器,以减少空气中

可能引起感染的细菌数量。此外,患者应避免吸烟和二手烟,因为吸烟是 COPD 的主要风险因素之一。

二、呼吸锻炼

呼吸锻炼是 COPD 康复护理的重要组成部分。患者可以通过深呼吸、腹式呼吸和呼吸体操等练习来提高呼吸效率,减少呼吸肌疲劳。患者应在医生的指导下进行呼吸锻炼,并定期评估呼吸肌力量和呼吸状态。

三、营养支持

COPD 患者通常存在营养不良的风险,这可能会加重症状并影响康复。因

此,患者应确保获得足够的营养支持。医生可能会建议制定个性化的饮食计划,包括高蛋白、高碳水化合物、高维生素的饮食,以及适量的水和电解质摄入。此外,患者应避免暴饮暴食和高糖高脂食物,以防止消化道负担过重。

四、心理调适

COPD 对患者的生活质量和心理健康产生负面影响。患者可能会感到沮丧、焦虑和孤独。因此,家庭成员和护理人员应给予患者情感支持和鼓励,帮助他们建立积极的心态。此外,患者可以参加支持小组,与其他患者交流经验和分享成

功案例,增强信心。

五、预防复发

预防复发是 COPD 康复护理的关键。患者应定期接受医生的随访和评估,以便及时发现病情变化和潜在的并发症。患者应遵循医生的建议,按时使用药物和进行康复训练。此外,患者应积极参与戒烟计划,以降低复发风险。

总之,慢性阻塞性肺疾病的康复护理涉及多个方面,包括症状管理、呼吸锻炼、营养支持、心理调适以及预防复发等。患者应与医生密切合作,采取综合措施来改善生活质量并实现长期康复。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

短暂性脑缺血发作的病因与预防措施

□ 廖磊

短暂性脑缺血发作(TIA)是一种常见的神经系统疾病,其特点是短暂性脑部缺血发作,通常表现为短暂的头晕、视觉模糊、失语、运动障碍或意识混乱等症状。这种疾病的病因通常与血管阻塞、血流动力学变化、血液成分异常等因素有关。通过了解这些因素,我们可以更好地预防和治理这种疾病。

一、病因

1. 血管阻塞:血管阻塞是 TIA 最常见的病因之一。这可能由动脉硬化(动脉狭窄)或微小的血栓形成引起。这些阻塞可能发生在脑血管、颈动脉或椎动脉系统。

2. 血流动力学变化:血压波动、血流速度突然变化等血流动力学变化也可能导致 TIA。特别是在身体活动或情绪紧张时,这种情况更可能发生。

3. 血液成分异常:血液中的红细胞压积过高(如高血黏度)、纤维蛋白原或红细胞增多症等也可能导致 TIA。

4. 其他原因:有时,心脏病的异常(如心律失常)也可能导致 TIA。这些异常可能导致心脏泵血功能暂时不正常,从而导致脑部缺血。

二、预防措施

1. 健康的生活方式:保持健康的生活方式,包括均衡的饮食、适度的运动、

戒烟和限制酒精摄入,对预防 TIA 非常重要。研究显示,健康的生活方式可以降低许多血管疾病的风险,包括 TIA。

2. 控制高血压和糖尿病:高血压和糖尿病是血管疾病的危险因素,应定期监测和控制这些指标。如有需要,应在医生的指导下开始药物治疗。

3. 定期进行健康检查:医生建议的定期健康检查可以帮助及早发现并治疗可能引起 TIA 的疾病,如心脏病、高血压、高胆固醇等。

4. 避免颈部过度扭曲:过度扭曲颈部可能导致血管受压,从而引发 TIA。因此,应避免长时间保持颈部扭曲的姿势,

如长时间看手机或电脑屏幕时,应定期调整姿势并休息。

5. 药物预防:某些药物,如阿司匹林或其他抗血小板药物,已被证明可以降低 TIA 和其他血管疾病的风险。如有需要,应在医生的指导下使用这些药物。

总的来说,短暂性脑缺血发作可以通过改变生活方式、控制风险因素、避免颈部扭曲和及时就医等方式进行预防。通过了解这些预防措施,我们可以更好地保护自己免受这种常见疾病的困扰。

(作者单位:河南省驻马店市第一人民医院)

针灸:穴位、经络与治疗原理

□ 李媛

针灸,一种源远流长的中医疗法,通过刺激身体的穴位来调节经络,以达到治疗疾病的目的。作为一种古老的医术,针灸在现代医学中依然备受推崇,无论是治疗各种疾病还是日常保健,针灸都有着广泛的应用。本文将带您了解针灸的穴位、经络与治疗原理。

一、穴位:针灸的“坐标系”

穴位,是人体经络系统中起到关键作用的小点或区域。它们在身体的特定位置,与内脏、筋骨、肌肉等都有密切关联。针灸时,通过对穴位的刺激,可以激发人体的自我修复机制,调整气血运行,从而达到治疗疾病的效果。

针刺穴位需要借助专业的针灸工具——毫针。医生通过将毫针刺入相应的穴位,可以引发人体内

部的生理反应,如神经递质释放、激素水平改变等,进而影响身体的各种功能。

二、经络:针灸的“高速公路”

经络是人体气血运行的通道,包括经脉和络脉两个部分。经脉是主要路径,负责传递气血;络脉则是经脉的分支,负责营养和滋润身体的各个部位。针灸正是通过刺激穴位来调节经络,进而影响身体各部位的功能。

针灸刺激穴位后,可以激发经气,使经气在经络中运行更加顺畅。这种运行过程可以调节人体的生理功能,如调节血压、改善消化、增强免疫力等。同时,针灸还可以调整脏腑功能,促进体内代谢废物和有害物质的排出,从而达到治疗疾病的目的。

三、治疗原理:从微观到宏观

针灸的治疗原理,可以从微观和

宏观两个层面来理解。从微观上看,针灸可以调节细胞代谢、免疫反应等生物学过程;从宏观上看,针灸可以通过调整经络系统,影响全身各个系统,从而达到治疗疾病的效果。

现代医学研究也表明,针灸对人体产生的生理效应包括调节神经、内分泌系统、改善血液循环、促进新陈代谢等。这些效应可以在一定程度上解释针灸的治疗原理。

总的来说,针灸是一种安全、有效的治疗方法,通过刺激穴位和调节经络,达到治疗疾病的目的。它不仅适用于各种疾病的治疗,也适用于日常保健和身体调理。随着现代医学对针灸研究的深入,我们相信针灸的应用将会更加广泛。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

孕期保健的常见问题解答

□ 刘超

孕期是女性生命中最特殊的时期之一,在这个阶段,准妈妈不仅需要为自己的健康和胎儿的发育提供足够的营养,还需要关注许多其他方面的保健问题。本文将针对孕期保健的常见问题进行解答,帮助准妈妈更好地了解 and 应对孕期保健的重要性和挑战。

问题一:孕期需要补充哪些营养素?

答:孕期需要特别关注维生素、矿物质和蛋白质的摄入。准妈妈应该摄入富含这些营养素的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类、瘦肉、鱼类、豆类和坚果等。同时,叶酸和铁对胎儿的神经管发育非常重要,准妈妈应该在孕前期和孕早期开始补充适量的叶酸和铁剂。

问题二:孕期是否需要禁欲?

答:孕期并非必须禁欲,但为了

确保胎儿的健康,准妈妈应该在孕早期(前三个月)避免性行为。孕中期和孕晚期,如果准妈妈有正常的性需求,可以进行适度的性行为,但要注意避免过于激烈或刺激性的动作,以免对胎儿造成不良影响。

问题三:孕期如何应对孕吐和便秘?

答:孕吐和便秘是孕期常见的生理现象,准妈妈可以通过调整饮食和生活习惯来应对。对于孕吐,可以尝试少吃多餐,避免过饱和高脂食物。同时,适量摄入酸味食物或富含维生素 B6 的食物有助于缓解孕吐症状。对于便秘,应增加膳食纤维的摄入,保持足够的水分摄入,并进行适当运动。

问题四:孕期是否需要接种疫苗?

答:一般来说,孕期并不需要接种疫苗。但根据具体情况,医生可能会建议准妈妈在特定情况下接种某些疫苗,以保护自己和胎儿的健康。因此,准妈妈应与医生保持密切沟通,了解自己的疫苗接种计划。

问题五:孕期如何应对妊娠纹?

答:妊娠纹是孕期常见的皮肤问题,准妈妈可以通过使用专业的妊娠纹霜或按摩来缓解症状。同时,保持良好的体重控制和适当的锻炼也有助于减少妊娠纹的发生。

总之,孕期保健是每个准妈妈都需要关注的重要问题。通过了解和遵循科学合理的保健措施,准妈妈可以更好地保护自己和胎儿的健康。本文提供的常见问题解答希望能帮助准妈妈提供有益的参考和建议。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

心率是人体生命体征的重要组成部分,它反映了心脏的跳动频率和节律。正常的心率对于维持人体正常的生理功能,如氧气输送、代谢等都至关重要。然而,对于某些人来说,心率可能存在异常,这就需要我们采取一定的护理措施来稳定心率。下面我们就来介绍七大护理措施帮助大家稳定心率。

第一、健康饮食:饮食对于心率的影响不可忽视。饮食应以低盐、低脂、高蛋白、高纤维为主,避免过度摄入咖啡因和糖分。同时,要控制饮酒和吸烟,这些都会对心率产生不良影响。

第二、适量运动:适量的运动可以增强心肺功能,提高身体的代谢水平,从而有助于稳定心率。建议选择有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,每周至少进行三次,每次持续 30 分钟以上。

第三、保持良好的睡眠:睡眠质量的好坏直接影响着心率。建议保持规律的作息时间,睡前避免过度兴奋,如避免观看紧张刺激的电视节目或使用手机等。

第四、控制情绪:情绪波动会对心率产生影响。建议保持平和的心态,避免过度紧张和焦虑,遇到问题时可以通过深呼吸、冥想等方式来缓解情绪。

第五、合理使用药物:对于心率过快的患者,可以在医生的指导下合理使用药物来控制心率。常用的药物包括β受体拮抗剂、钙通道拮抗剂等。但要注意的是,药物的使用一定要在医生的指导下进行,不能自行调整药物剂量或停药。

第六、定期监测心率:定期监测心率可以帮助我们了解自己的心率状况,及时发现异常并采取相应的护理措施。建议大家根据自己的身体状况,定期到医院进行心率的检查。

第七、掌握急救措施:对于一些特殊情况,如突然的心率过快或过缓,我们应该掌握基本的急救措施,如使用手部重击按摩心前区、舌下含服急救药物等。这些急救措施可以在紧急情况下为专业医疗人员争取时间,提高救治成功率。

总之,七大护理措施可以帮助我们稳定心率。通过健康饮食、适量运动、保持良好的睡眠、控制情绪、合理使用药物、定期监测心率以及掌握急救措施等护理措施的综合运用,我们可以有效稳定心率,预防和缓解心率异常带来的不适症状。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

七大护理措施稳定心率

□ 李玉丽