

# 慢性阻塞性肺病日常护理方法

□ 孙振颖

慢性阻塞性肺病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病,以气流受限和呼吸困难为主要特征。日常护理对于缓解症状、改善生活质量和预防病情恶化至关重要。本文将提供一个全面的日常护理指南,帮助 COPD 患者更好地管理自己的病情。

## 一、生活方式的调整

1.戒烟:吸烟是导致 COPD 的主要原因之一。戒烟是控制 COPD 进展的关键步骤,它对改善肺功能和减缓病情进展至关重要。患者还应避免二手烟暴露,因为它同样可以恶化病情。

2.健康饮食:一个均衡的饮食方案对于维持理想的体重和提供必要的营养非常重要。富含抗氧化剂的水果和蔬菜有助于增强身体的免疫力,而高蛋白食物则有助于肌肉的维护和修复。

3.适量运动:如步行、游泳或轻度的有氧练习,能够加强心肺功能并减轻呼吸困难。运动计划应根据个人的健康状况制定,必要时请先咨询医生。

## 二、呼吸技巧

1.腹式呼吸:腹式呼吸是一种有效的呼吸练习,有助于增加肺部通气量,从而减轻呼吸困难。练习时,深深吸气,使腹部上升,然后缓缓呼气,腹部下降。这种方法对于提高呼吸效率非常有益。

2.唇闭呼吸:唇闭呼吸是一种简单的呼吸控制技巧,尤其在感到呼吸急促时效果显著。深吸一口气,然后通过轻轻闭合的双唇缓慢呼气。这种方法可以减少呼吸的努力,并使呼吸更为轻松。

## 三、避免感染

1.定期接种疫苗:接种流感和肺炎球菌疫苗对于 COPD 患者来说至关重要,因为这些呼吸道感染可能导致 COPD 的急性加重。定期接种疫苗是预防这些感染的有效方法。

2.个人卫生:保持良好的个人卫生,如经常洗手,可以减少感染的风险。在感冒和流感高发季节,尽量避免与病人密切接触,减少去人群密集的地方。

## 四、环境管理

1.保持空气清新:应尽量避免接触空气污染物和过敏原,如室内外的粉尘、花粉、宠物毛发和烟雾。在家中使用空气净化器可以有效地去除空气中的污染物和过敏原,有助于减少呼吸道刺激和症状的加重。

2.控制室内温度和湿度:适宜的室内温度和湿度对于 COPD 患者来说非常重要。在冬季,应保持温暖并避免空气过于干燥;夏季则应保持凉爽并避免潮湿。使用加湿器或除湿器可以帮助调节室内空气的湿度,创造一个对呼吸友好的环境。

## 五、药物管理

1.按时服药:常用的药物包括支气管扩张剂和糖皮质激素,它们有助于减轻呼吸道炎症和扩张气道。确保按时服药,并遵循医生的指导来调整剂量。

2.药物副作用:不同的药物可能有不同的副作用,如口干、嗓音嘶哑或胃部不适。在出现任何不适时,应及时与医生沟通,以便及时调整治疗方案。

## 六、定期医疗检查

1.定期访问医生:定期进行肺功能测试和健康评估对于监测 COPD 的进展和调整治疗方案至关重要。这些检查有助于医生评估病情是否稳定或有改善的迹象。

2.学习自我管理技能:这包括了解如何监测自身的症状,识别病情加重的迹象,如呼吸急促、咳嗽加重或痰液增多。在症状加重时,应及时就医。

## 七、心理健康

1.情绪管理:COPD 的长期管理可能会引起焦虑和抑郁等情绪问题。重视心理健康,寻求专业的心理咨询服务,或参加 COPD 患者支持团体,以便更好地应对心理压力和情绪波动。

2.放松技巧的实践:瑜伽、冥想和深呼吸等放松技巧可以帮助 COPD 患者缓解压力和焦虑。这些活动有助于心理放松,改善呼吸

模式和增强呼吸功能。

## 八、合理的饮食建议

1.高能量食物的选择:选择高能量且易于消化的食物,可以帮助 COPD 患者减轻由于呼吸困难导致的能量消耗。这些食物包括富含蛋白质和健康脂肪的食品,如鸡肉、鱼类和坚果。

2.适量饮水:保持适当的水分摄入对于稀释痰液、缓解咳嗽和呼吸困难非常重要。建议每天要饮用足够的水,除非有特别的医疗限制。

## 九、日常活动中的技巧

1.节能技巧的学习:学习在日常活动中节约能量的方法,例如在坐着的状态下完成洗澡、穿衣等日常活动,或使用助力装置以减少身体的劳累。

2.适度休息的安排:在日常生活中合理安排休息时间,以防止过度疲劳。避免长时间连续的活动,适时休息可以帮助恢复体力,减少呼吸困难。

## 十、结语

COPD 是一种需长期管理的慢性疾病,但通过上述的日常护理措施,患者可以有效地控制症状,提高生活质量。切记保持与医疗团队的密切沟通和积极的生活态度,是管理 COPD 的关键。

(作者单位:河北省肃宁县肃宁镇卫生院)

# 胃癌术后的饮食注意事项

□ 王亚楠

胃作为重要的一大消化器官,深刻影响着整个机体健康。在治疗胃癌方面,手术方法具有较强的有效性,故得到了广泛应用。但是在胃大部分切除后,会严重影响到胃的容积及其消化能力。通常来说,在胃切除术后,必须要保证患者胃肠功能的恢复,同时肠道排气,如此才可以将胃管拔除进食。基于此,应高度关注胃癌术后的饮食。

## 1. 少食多餐

在胃癌根治性切除术后,相比于以前,进食容量会明显降低,所以应注重餐数的增加,使食量不足得到完善,进而与机体对营养物质的需求相符。基于此,应对患者的饮食习惯进行不断规范,规律进食,同时进餐应落实定时、定量的原则,每天至少 5 餐。对于主食与配菜,既要保证软烂、易于消化,也要切忌过渡饮食和胡吃海塞。

## 2. 多食鱼肉

在术后初期,进食顺序应按照流食、半流、软食、普食等进行。其中,对于流质饮食,应侧重于米汤、蛋汤、菜汤等。对于

半流质饮食,应对高蛋白、高热量、高维生素、低脂肪等食物予以优先考虑。鱼类是不错的选择,这是由于鱼类具有着丰富的蛋白质含量,氨基酸的组成比较靠近人体,鱼蛋白的利用率较高,最高可至 96%,同时鱼的脂肪含不饱和脂肪酸较高,且人体消化吸收迅速,故鱼类可以多多食用。在进普通饮食后,蔬菜、水果等食物应增加摄入量,防止出现便秘,顺利排泄出毒素。

## 3. 预防贫血

这里动物肝脏、新鲜蔬菜等为不错的选择,旨在获取各种充足的维生素与矿物质。需要明确一点,在胃癌手术后,患者发生缺铁性贫血的几率较高,所以瘦肉、鱼、虾、动物肝以及豆制品等可以多多食用一些,即蛋白质与铁质的食品。

## 4. 少食甜食

(1) 如果糖过多地摄入,在胃切除术后,很容易引发进餐后的不适。对此,加强糖类的控制尤为重要,其中,糖类供能应占总热量最高不得超过 60%,过甜的食物应尽量少吃。(2) 脂肪供能,应在

总能量的 35% 以下,畜肉脂肪少吃,易消化吸收的脂肪如植物油、蛋黄等等适当摄入。在术后,少数患者会出现脂肪痢,为此,应加强脂肪的摄入控制。(3) 注重高蛋白饮食,保证食物的易消化性,并摄入必需的氨基酸,蛋白质供能占总能量最低为 15% 左右,如体重 70 公斤的人,每天可摄入的蛋白质至少为 70 克,最高不得超过 140 克。

## 5. 细嚼慢咽

在术后,因为患者胃的研磨功能严重降低,所以应高度关注牙齿的咀嚼功能。如果食物比较粗糙,且不易消化,应做到细嚼慢咽。如要进食汤类时,干稀分开非常重要,并在餐前或餐后半个小时左右进食。此外,在进餐后,应予以侧卧位休息,使食物实现顺利消化和吸收。

胃癌术后的有针对性防治措施:第一,腹泻:通常来说,腹泻主要在胃切除术后 2-3 周内产生,在术后患者进食后,容易出现水样便。分析其原因,主要是因为病人进食后迅速排出,食物与消化液的混合没有充分,或胆汁和胰液的分泌,与食糜进入肠道

时存在着明显的差距。基于此,应加强消化酶制剂及利胆剂的使用,有效改善病人的腹泻症状。在饮食上,应减少摄入乳制品及脂肪。第二,空肠梗阻:术后 7-14 天,为空肠梗阻的主要发病期间,对病人的症状表现进行分析,主要包括进食后恶心、呕吐,对此,应及时就医治疗。通常来说,应做到禁食禁水,进行胃肠减压,将梗阻的胃内物质抽取出来,同时为病人输液,使水、电解质的紊乱得到明显改善。如果病情迟迟未能得到改善,应保证手术治疗的及时性。第三,倾倒综合征:在餐后 30 分钟内,出汗、心慌、恶心等症状即会产生。在饭后 2-3 个小时,会出现冷汗、意识障碍等症状,即为晚期表现。在应对方法中,应侧重于饮食疗法,结合少量多餐的饮食方法,保证食物在胃内、肠内少量进入。也要对低糖高蛋白、高脂肪食物予以充分考虑,少量分次进食。减少摄入碳水化合物食物,注重蛋白质饮食。此外,在进食时,干食应该在流食前面进行。

(作者单位:河南郑州大学第五附属医院肿瘤内科)

# 月经不调的科学护理知识

□ 田亚

月经不调是女性健康领域中的一个常见议题,它不仅影响身体健康,还可能影响心理和情感福祉。为了帮助女性更好地了解和管理这一情况,本文将介绍月经不调的科学护理知识,包括生活方式的调整、药物治疗的正确使用,以及心理健康的重要性。通过这些信息,我们希望为女性提供有用的指导,帮助她们更好地照顾自己的健康。

## 一、月经不调的定义

月经不调是指女性月经周期的异常变化,包括月经周期的缩短或延长、月经量的增加或减少、月经间隔的不规则等症状。正常的月经周期通常为 21 至 35 天,持续 2 至 7 天,月经量在 40 至 80 毫升之间。

## 二、月经不调的原因

1.生活方式因素:长期的心理或情绪压力可能会干扰身体的正常机能,导致月经周期改变。不均衡的饮食习惯,包括极端节食或不健康的饮食,可能会影响荷尔蒙水平,进而引发月经不规律。过度的运动或运动不足也可能导致月经周期的不规律。

2. 荷尔蒙失调:多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的慢性疾病,与体内雄性激素水平的升高有关,常导致月经不

规律。卵巢功能不全可能导致雌激素和孕激素水平降低,也会引起月经不调。此外,甲状腺功能异常也会影响身体的荷尔蒙平衡,从而影响月经周期。

3.生殖器官问题:子宫肌瘤是一种良性肿瘤,可能导致月经不规律或月经流量增多。子宫内腺异位症也是一个常见的问题,可能导致盆腔疼痛和月经不规律。

4.年龄因素:在青春期和更年期,女性的月经周期经常会发生变化。这些变化通常是正常的生理现象,反映了身体在不同生命阶段的自然调整。

## 三、月经不调的症状

月经不调的症状因人而异,可能包括月经周期的缩短或延长、月经不规则或间隔时间的不确定性、月经量的增加或减少、痛经或盆腔疼痛、持续的乳头分泌物、体重的波动以及情绪变化和焦虑。如果出现这些症状,建议咨询医生进行进一步的诊断和治疗。

## 四、月经不调的科学护理知识

1.均衡饮食:保证饮食中包含足够的蔬菜、水果、全谷物、高质量蛋白质和健康脂肪。减少加工食品和高糖食品的摄入,这有助于维护内分泌系统的平衡。

2.适度运动:适当的运动,如散步、游泳或轻柔的有氧运动,可以帮助调节月经周期。避免强度过高的运动,因为过度运动可能对月经周期产生不良影响。

3.压力管理:采取冥想、瑜伽和深呼吸等方法来缓解压力,这对于维护良好的月经周期十分重要。确保有充足的休息时间和放松活动,以保持身心健康。

4.药物治疗:在医生的指导下使用药物,如口服避孕药和黄体酮等,可以帮助调节月经周期和缓解症状。在使用任何药物前,应与医生充分讨论,以确定最适合自己的治疗方案,并注意药物可能的副作用。

5. 定期医疗检查:建议定期进行全面的妇科检查,以便及时了解 and 监控自身的身体健康状况。这不仅有助于早期识别和治疗可能出现的妇科疾病,例如多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常等,而且可以通过专业的医学检测,如血液分析、激素水平测试、超声波检查等,对身体进行更深入的了解和评估。

6.心理健康的维护:了解月经不调可能对情绪和心理健康造成的影响,并在必要时寻求心理咨询或治疗。与家人、朋友或专业人士分享自己的感受和经历。

7.健康教育:了解月经不调的可能原因和治疗方法,并关注相关的最新健康信息和研究。学习和实践有助于改善月经不调的自我护理方法。

## 五、健康教育的重要性

1.了解月经周期:教育女性了解正常月经周期和生理过程的重要性。这有助于她们更准确地识别月经不调的症状,以及何时寻求医疗帮助。

2.药物治疗的合理使用:通过教育,解释不同药物治疗的原理、预期效果及潜在副作用。强调按照医生的指导正确使用药物的重要性。

3.随访和自我监测:定期进行医疗随访的重要性,同时教授女性如何自我监测月经周期的变化和相应症状的改善。这有助于及时发现并调整治疗方案。

## 六、结语

科学地护理月经不调不仅有助于改善相关症状,还能增进女性的整体健康和生活质量。记住,采取健康的生活习惯、遵循医疗建议,并关注心理健康同样重要。每位女性都需要获得必要的知识和支持,以积极应对月经不调带来的挑战。

(作者单位:河北省唐县中医院)