

# 慢阻肺患者生存质量的提升方法

□ 施洁琦

慢性阻塞性肺病(慢阻肺)是一种普遍而严重的疾病,主要表现为持续的呼吸道阻塞。它不仅影响患者的呼吸功能,还对日常生活造成巨大影响。然而,通过合理的疾病管理和生活方式调整,慢阻肺患者完全可以提高生存质量。

## 一、慢阻肺概述

1. 病因:慢阻肺主要由长期的肺部炎症引起,通常与吸烟或长期暴露于有害气体和颗粒物有关。这种炎症导致气道狭窄,从而使呼吸变得困难。

2. 症状:慢阻肺的主要症状包括持续的咳嗽、痰多和呼吸困难。患者应学会使用呼吸技巧,如腹式呼吸或唇闭式呼吸,以减轻呼吸负担。

## 二、药物治疗的重要性与实践

1. 吸入型支气管扩张剂:这类药物可以有效扩张气道,缓解呼吸困难。对于患者来说,学会正确使用吸入器至关重要,这样可以确保药物有效地到达气道,发挥其作用。

2. 皮质类固醇:皮质类固醇的作用是减少肺部炎症,从而减轻症状。患者需要定期评估自己的病情,并根据医生的嘱咐调整药物剂量。

3. 药物治疗的个体化:治疗方案应根据患者的具体状况来定制。定期评估药物的效果和可能的副作用是非常重要的,必要时调整治疗方案。患者应及时向医生反映药物使用中遇到的问题和疗效情况。

## 三、非药物治疗的多维策略

1. 呼吸锻炼:学习并实践特定的呼吸技巧,如唇闭式呼吸和腹式呼吸,可以帮助提高肺功能并减轻呼吸负担。

2. 物理治疗与肺康复:物理治疗包括胸部按摩和排痰技巧,这些方法可以改善呼吸。肺康复需结合运动和呼吸锻炼,旨在提高患者的整体健康水平。

3. 营养与饮食管理:根据患者的身体状况,制定个性化的饮食计划,避免过度肥胖或过度消瘦,保持健康体重对于慢阻肺患者来说至关重要。

## 四、生活方式的调整与重要性

1. 戒烟的紧迫性:戒烟可以显著减缓慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)的病情进展,对提高生活质量和延长预期寿命至关重要。患者应该寻求专业帮助,例如使用尼古丁替代疗法或参加戒烟支持团体,这些方法有助于成功戒烟。

2. 环境管理:避免刺激物,减少接触

各种室内外空气污染物和过敏原是非常重要的,包括避免烟雾、灰尘以及其他可能引起呼吸道刺激的物质。保持家居环境清洁、无烟尘和有害气体对患者的健康至关重要。

## 五、心理健康的维护

1. 应对焦虑和抑郁:心理咨询:通过专业的心理咨询,患者可以得到帮助,学会处理焦虑和抑郁等心理问题。放松技巧:学习和实践放松技巧,如冥想和深呼吸,这些技巧有助于减轻心理压力和改善情绪状态。

2. 社交支持的作用:寻求家庭支持,家庭成员的理解和支持对患者的心理健康非常重要,提供情感慰藉和实际帮助。参与支持团体:加入患者支持团体,可以让患者与其他慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)患者交流经验,相互学习和支持。

## 六、定期监测与自我管理

1. 定期医学检查:肺功能测试:定期进行肺功能测试,以监控病情的进展和肺部功能的变化。定期医生随访:应定期复诊,让医生评估治疗效果并根据需要进行调整。

2. 自我监测技巧:使用峰流速计:患者

可以通过使用峰流速计来监测自己的呼吸功能,及时发现潜在问题。症状日志:患者应记录自己的症状变化,这有助于医生更加准确地理解病情并调整治疗方案。

## 七、特殊情况的管理

1. 急性发作的应对:急救药物的使用:患者需要了解急救药物的正确使用方法和使用时机,以便在必要时能够迅速应对。及时就医:一旦症状明显加重,患者应立即就医,以免情况恶化。

2. 长期氧疗的应用:长期氧疗指标:患者应了解何时需要开始长期氧疗,这通常是在氧气水平持续低于正常水平时。氧疗的执行:在进行氧疗时,应严格按照医嘱进行,并遵循所有安全指南,以确保治疗的有效性和安全性。

## 八、结语

尽管慢阻肺是一种长期且挑战性的疾病,但通过积极的疾病管理、生活方式调整和适当的医疗干预,患者可以显著提高生存质量。维持乐观的心态,积极面对治疗和日常生活中的挑战,是每位慢阻肺患者走向更好生活的关键。

(作者单位:浙江省湖州市吴兴区环渚龙泉街道社区卫生服务中心)

# 了解献血的 N 个小知识

□ 宋秀梅

献血是一项伟大的行为,它能够挽救生命,改善社会。然而,许多人对献血过程和相关知识知之甚少。本文将介绍关于献血的 N 个小知识,这些知识将有助于您更深入地了解献血的意义、过程和影响。

## 一、为什么献血很重要

1. 血液需求与供应的不平衡:在医疗领域,对血液的需求是持续且迫切的,但血液供应往往无法满足这种需求。每年都有数百万人急需输血,但由于多种原因,血液资源时常处于紧张状态,这在紧急医疗情况下尤为显著。

2. 献血如何拯救生命:献血是直接且有效的救援方式,它为需要输血的患者提供了宝贵的血液资源。无论是交通事故受害者、手术病人、重度贫血患者,还是其他急需血液的情况,献血都能够挽救生命,每一次献血都可能成为某人生存的关键。

3. 献血对社会的积极影响:献血不只是挽救生命的举措,它还对社会稳定和公众健康产生深远影响。充足的血液库存是紧急救援和顺利医疗手术的重要支持,加速了患者的康复过程。因此,献血在提升整个社会福利方面发挥着关键作用。

## 二、献血的小知识

1. 献血不会减少血液总量:人体具备迅

速恢复献血后失去的血液量的能力。实际上,在献血后,身体会通过刺激骨髓生成新的血细胞来弥补丢失的血液。通常身体将在几周内完全恢复到献血前的状态。

2. 献血对健康的好处:多项研究显示,献血对献血者的健康有积极影响。它有助于减轻体内的铁负担,降低心血管疾病风险,并促进健康的血液循环。

## 三、献血前的准备

1. 献血前的身体准备:献血前,正确的饮食和水分摄入至关重要。确保在献血前摄取了一顿营养均衡的餐食,并保持良好的水化状态。这些准备工作有助于减轻献血过程中出现的不适。

2. 了解献血过程:在献血前了解整个过程对于缓解紧张和不适感非常重要。献血通常包括登记、健康征询、体检初筛和血液采集等步骤,整个过程大约需要半小时时间。

## 四、献血的过程

1. 抽血与采集:成功通过筛选后,献血者将被引导至献血区域。一般情况下,医护人员会在献血者的一只手臂上插入针头,以采集血液至专用袋子中。整个抽血过程一般需耗时 10 至 15 分钟。

2. 后续护理与观察:完成献血后,献血者需要在观察区休息一段时间,以确保未出现

任何不适症状。这一步骤是出于对献血者安全与舒适的考虑。

## 五、献血后的注意事项

1. 补充液体和营养:献血完成后,及时补充水分和营养对于加快恢复过程至关重要。这一举措有助于迅速补充在献血过程中丢失的体液和营养成分,从而助力身体恢复到最佳状态。

2. 避免剧烈运动:在献血当日,建议避免进行剧烈运动活动,以减少因血液量减少而可能引起的晕厥和虚弱风险。

3. 注意可能的不适症状:献血后,可能会经历轻微的头暈、恶心或身体虚弱等症状。这属于一过性的血管迷走神经性反应,多见于初次献血者,心情紧张是其诱因之一。如有这些症状出现,应立即向献血中心的工作人员报告,以便获得相应的指导和帮助。

## 六、献血的频率和限制

1. 献血频率:全血献血间隔不少于 6 个月,单采血小板献血间隔不少于 2 周,不大于 24 次/年。

2. 年龄限制:国家提倡献血年龄为 18 周岁~55 周岁;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至 60 周岁。

3. 体重限制:男≥50kg,女≥45kg。

# 子宫肌瘤的相关因素及其护理方法

□ 孙建平

子宫肌瘤,也被称为子宫肌瘤或子宫肌腺瘤,是一种妇科问题,常见于许多女性。它可能对女性的生活质量产生不良影响。本文将为大家介绍与宫内肌瘤相关的因素,并提供有效的护理方法,以帮助女性更好地管理和预防宫内肌瘤的发生。

## 一、宫内肌瘤的发病因素

1. 遗传因素:有家族史的女性更容易患上宫内肌瘤。如果母亲、姐妹或祖母曾经患有宫内肌瘤,那么个体患病的风险可能会增加。遗传因素使一些人更容易发展肌瘤,但是具体的遗传机制仍在研究中。

2. 激素水平:宫内肌瘤的生长与女性体内的雌激素(如雌二醇和孕激素)水平密切相关。在生育年龄内,女性通常会产生较高水平的雌激素,这也是宫内肌瘤在这一时期发病率最高的原因之一。

3. 年龄因素:宫内肌瘤通常在生育年龄内出现,尤其在 30 到 40 岁之间的女性中最为常见。随着年龄的增长,患宫内肌瘤的风险逐渐减少。

4. 饮食习惯:研究表明高脂肪饮食和肥胖可能与宫内肌瘤的发病有关。高脂肪

和加工食品摄入会导致体内雌激素水平升高,从而刺激宫内肌瘤的生长。

## 二、宫内肌瘤的常见症状

1. 月经异常:月经异常是宫内肌瘤最常见的症状之一。这包括月经量过多、月经期延长以及月经痛加重等问题。宫内肌瘤可能导致子宫壁增厚,从而影响了月经的正常流动。

2. 盆腔疼痛:宫内肌瘤可以引起盆腔疼痛或不适感。这种疼痛可能是因为肌瘤的压迫或扭曲了子宫或附近的器官。盆腔疼痛通常会在经期加重。

3. 尿频和排尿不畅:较大的宫内肌瘤可能会对膀胱产生压力,导致尿频或排尿不畅。这些症状可能会影响日常生活。

4. 其他潜在症状:宫内肌瘤还可能引发其他症状,如腰痛、腹胀、便秘等。这些症状可能会因肌瘤的大小和位置而有所不同。

## 三、宫内肌瘤的诊断和治疗

1. 诊断方法:临床检查:医生通常会通过身体检查来检测宫内肌瘤,但这仅仅是初步的诊断方法。影像学检查:常用的影像学检查包括超声波、MRI 和 CT 扫描,这些检查可以更准确地确定肌瘤的位置、大小

和数量。

2. 治疗选择:药物治疗:一些药物可以用于减轻宫内肌瘤的症状,如减少月经疼痛和控制月经流量。这些药物通常不会治愈宫内肌瘤,但可以提供暂时的缓解。手术治疗:对于较大或症状严重的宫内肌瘤,手术可能是必要的治疗选择。手术可以选择切除肌瘤,或者在需要时切除整个子宫。其他替代治疗方法:一些患者选择尝试其他替代治疗方法,如中药、针灸或保守疗法,以减轻症状。

## 四、宫内肌瘤的护理

1. 饮食管理:采用健康的饮食习惯,包括摄入富含纤维的食物、蔬菜和水果,减少高脂肪和加工食品的摄入。这有助于控制体重和减轻宫内肌瘤的症状。

2. 生活方式改善:维持健康的生活方式也可以减轻宫内肌瘤的症状。适度的运动可以减轻盆腔疼痛,减少腹部不适。避免过度的压力和有效应对情绪问题也有助于提高生活质量。

3. 心理健康护理:宫内肌瘤可能对女性的心理健康产生不利影响。寻求心理健康支持和咨询可以帮助女性更好地应对与宫内肌瘤相关的情感问题。

4. 与医生密切合作:与医生定期沟通,遵循医学建议,包括定期随访和治疗计划。及时报告任何症状的变化或不适。

## 五、预防宫内肌瘤的措施

1. 减轻压力:长期高压可能影响激素平衡,因此学会应对和减轻压力对于宫内肌瘤的预防至关重要。可以尝试放松技巧、冥想和运动来减轻压力。

2. 激素平衡的重要性:避免长期使用含有激素的药物,因为这可能会增加宫内肌瘤的风险。定期检查激素水平,尤其是在更年期后,有助于维持激素平衡。

3. 健康的生活方式:采用健康的饮食习惯、适量的运动和压力管理,有助于减少宫内肌瘤的风险。

## 六、结语

宫内肌瘤是一种常见的妇科问题,但通过了解相关因素和采取适当的护理措施,女性可以更好地管理和预防宫内肌瘤的发生。定期的医疗检查和与医生的合作可以确保宫内肌瘤得到及时的治疗,从而提高女性的生活质量。最重要的是,女性应该关注自己的健康,尽早采取措施来预防和管理宫内肌瘤。

(作者单位:河北省雄县医院)