

慢阻肺患者改善肺部功能的三个动作

□ 赵晓龙

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病，对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。对于慢阻肺患者来说，改善肺部功能是至关重要的。以下是一些简单的动作，可以帮助慢阻肺患者改善肺部功能。

动作一：深呼吸

深呼吸是改善肺部功能的基础动作之一。通过深呼吸，可以增加肺部的通气量，促进氧气和二氧化碳的交换，从而改善肺部功能。慢阻肺患者可以通过鼻子吸气，然后缓慢地将气体呼出的方法来练习深呼吸。此外，还可以在日常生活中保持适当的呼吸节奏，如走路、休息时进行腹

式呼吸等。

动作二：扩胸运动

扩胸运动可以帮助慢阻肺患者增强上肢肌肉力量，同时也可以改善肺部功能。在运动时，患者可以将双手放在两侧肋缘下，吸气时双手向外扩张，呼气时则慢慢将双手向内收缩，从而锻炼胸廓的扩张能力。此外，患者还可以尝试做一些全身性的运动，如瑜伽、太极等，这些运动不仅可以增强肌肉力量，还可以提高心肺功能。

动作三：腹式呼吸

腹式呼吸是一种通过改变腹部肌肉运动方式来增加肺通气量的呼吸方法。慢阻

肺患者可以通过鼻子吸气，然后缓慢收缩腹部肌肉，将气体控制在腹部，再缓慢呼出的方法来练习腹式呼吸。这种呼吸方式可以增加肺部的通气量，促进氧气和二氧化碳的交换，从而改善肺部功能。

除了以上三个动作外，慢阻肺患者还应该注意以下几点：

- 保持健康的生活方式。慢阻肺患者应该避免吸烟和二手烟环境，避免接触有害气体和颗粒物等有害物质。
- 定期进行肺部检查。慢阻肺是一种慢性疾病，病情可能会逐渐加重。因此，患者应该定期进行肺部检查，及时发现病情

变化并采取相应的治疗措施。

3.保持积极的心态。慢阻肺对患者的生活质量和健康状况造成一定的影响，但是患者应该保持积极的心态，积极配合医生的治疗建议，坚持进行适当的锻炼和康复训练。

总之，慢阻肺是一种慢性呼吸系统疾病，对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。通过以上三个简单的动作和注意要点，慢阻肺患者可以更好地改善肺部功能，提高生活质量。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

针灸缓解疼痛的方法探究

□ 郑永恒

针灸作为一种传统的中医疗法，在缓解疼痛方面具有显著的效果。它通过刺激身体的穴位，调节气血，从而达到止痛的目的。本文将针对不同疼痛类型，介绍针灸缓解疼痛的方法，帮助大家更好地了解和利用这一传统疗法。

一、头痛

头痛是最常见的疼痛类型之一，针灸对于头痛的治疗效果显著。头痛通常是由于气血不畅、经络淤堵等原因所致。针对这种情况，针灸可以通过刺激头部的穴位，如太阳穴、风池穴等，来疏通气血，缓解头痛。通常，针灸治疗头痛需要多次疗程，每次治疗间隔一周左右，以达到最佳效果。

二、肌肉痛

肌肉痛通常是由于过度劳累、运动损伤等原因所致。针灸对于肌肉痛的治疗效果也很好，它可以通过刺激身体的穴位，促进肌肉的血液循环，从而缓解肌肉疼痛。通常，针灸治疗肌肉痛的方法是针刺肌肉疼痛部位的穴位，配合适当的按摩和艾灸，以达到更好的效果。

三、关节痛

关节痛是另一种常见的疼痛类型，通常是由于关节炎症、风湿等原因所致。针对这种情况，针灸可以通过刺激关节周围的穴位，如阳陵泉穴、曲池穴等，来调节气血，缓解关节疼痛。此外，艾灸也是一种常用的治疗方法，它能够通过温热刺激，促进关节部位的血液

循环，从而缓解关节疼痛。

四、神经痛

神经痛是由于神经受到压迫或损伤所致，通常表现为刺痛、电击样疼痛等症状。针对这种情况，针灸可以通过刺激神经周围的穴位，如合谷穴、内关穴等，来缓解神经疼痛。此外，针灸还可以配合药物治疗、理疗等方法，以达到更好的效果。

五、痛经

痛经是女性常见的一种疼痛类型，通常是由于气血不畅、宫寒等原因所致。针对这种情况，针灸可以通过刺激腹部穴位，如中极穴、关元穴等，来调节气血，缓解痛经。此外，针灸还可以配合中药调理、按摩等方法，以达

到更好的效果。

针灸作为一种传统的中医疗法，在缓解疼痛方面具有显著的效果。针对不同的疼痛类型，针灸可以通过刺激不同的穴位，调节气血，达到缓解疼痛的目的。同时，针灸治疗通常需要多次疗程，每次治疗间隔时间不宜过短，以免影响治疗效果。在选择针灸治疗时，建议到正规医疗机构进行咨询和治疗，以确保安全和效果。

总之，了解和掌握不同疼痛类型对应的针灸治疗方法，有助于我们更好地应对各种疼痛问题。同时，我们也应该意识到，针灸只是众多缓解疼痛方法中的一种，其他方法如药物治疗、理疗等同样重要。

(作者单位：河北省迁安燕山医院)

CT 在疾病诊断中的应用

□ 曹红岩

CT (Computed Tomography, 计算机断层摄影) 作为一种常用的影像学检查方法，它通过利用 X 射线在不同角度上对身体各部位进行透视，并利用计算机对收集到的数据进行处理，生成详细的断层图像，从而帮助医生诊断疾病。以下是 CT 在疾病诊断中的应用，一起来了解一下吧！

一、头部和脑部疾病诊断

CT 扫描在脑部出血、肿瘤、脑梗死等疾病诊断中它能够快速、准确地检测出血灶、肿瘤或脑组织缺血病变，为早期诊断和治疗提供依据。此外，CT 扫描在头部外伤及颅内疾病的诊断中可帮助及时发现骨折、脑震荡、颅内血肿等病变情况，为创伤处理和手术决策提供关键数据支持。

二、躯干和胸部疾病诊断

CT 扫描能够发现肺部肿块、结核、肺炎和肺不张等疾病。其高分辨

率成像使得肺部病变如肿块和炎症能够清晰显示，有助于早期发现和诊断。

此外，CT 扫描可帮助医生发现心脏病变、动脉疾病以及胸膜积液等情况，为全面的胸部疾病评估提供重要信息。

三、腹部和盆腔疾病诊断

CT 扫描在发现腹部肿块、肝脏病变、胰腺炎和肠道疾病等腹部疾病中扮演关键角色，能够提供清晰的腹部器官影像，有助于及早诊断肿块和感染性疾病等情况。另外，CT 扫描在妇科疾病、泌尿系统疾病等盆腔疾病的诊断应用也十分重要，可探测子宫、卵巢和泌尿系统的异常情况，对妇科肿瘤、盆腔脓肿等疾病的诊断具有显著帮助。

四、骨骼和关节疾病诊断

CT 在骨折、骨肿瘤、骨髓炎、关节疾病等骨科疾病的诊断中发挥着重要作用。其高分辨率成像能够清晰展现骨骼结构和病变情况，为鉴别诊断提

供可靠依据，同时能够准确测量骨折片段的位置和角度，对手术规划和治疗方案制定具有重要意义。

此外，CT 扫描能够帮助医生定性和定量分析骨科疾病的情况，包括骨质疏松程度、肿瘤大小和位置、炎症范围等，为临床诊断和治疗的精准性提供了重要支持。

五、脊柱和神经系统疾病诊断

CT 扫描在脊柱结构观察、脊柱损伤、骨质疏松和神经系统疾病方面发挥着重要作用。其高分辨率成像能够清晰揭示脊柱结构细节、损伤情况和骨质密度变化，有助于准确定位骨折、椎间盘突出、脊柱畸形以及神经根压迫等病变。此外，CT 扫描可以早期发现神经系统疾病的影像学改变，例如脑卒中、蛛网膜下腔出血等，为早期诊断和干预提供了重要支持，有助于避免疾病的恶化和并发症的发生。

(作者单位：河南省南阳市第一人民医院)

肺结核患者如何正确护理

□ 白东芸

肺结核是一种由结核分枝杆菌引起的慢性呼吸系统传染病，虽然它是一种常见的疾病，但是通过正确的护理方式，可以帮助患者更快地康复。以下是如何护理肺结核患者的一些基本知识。

首先，要了解肺结核的病因、症状和传播方式。肺结核患者可能会出现咳嗽、咳痰、胸闷、胸痛、发热、盗汗等不适症状。患者及其家属需要了解这些症状，以便及时发现病情变化。同时，也要了解肺结核的传播方式，避免传染给他人。

良好的生活习惯是保持身体健康的关键。肺结核患者应该遵循健康的饮食和运动习惯。饮食上，要保证足够的热量和蛋白质摄入，以帮助身体恢复。同时，要避免过度油腻和刺激性食物

物，以防止病情加重。运动方面，适度的体育锻炼有助于提高身体免疫力，加快康复。

肺结核患者的居住环境也需要特别注意。保持室内空气流通，定期打扫卫生，清理垃圾，消毒患者使用过的物品，都可以有效地减少病菌的传播。此外，患者应该避免与他人共用生活用品，如牙刷、餐具等，以防止疾病的传播。

肺结核是一种慢性疾病，治疗周期较长，患者可能会感到焦虑、抑郁等情绪。家属应该给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，患者也应该学会自我调节情绪，如通过冥想、音乐、运动等方式来缓解压力。

合理用药是肺结核治疗的关键。患者在医生的指导下按时按量服用药

物，不可随意更改药物剂量或停药。如果需要调整药物，必须咨询医生。在用药过程中，患者应该注意观察身体反应，如有不适，应及时就医。

肺结核治疗需要长期跟踪检查，以评估治疗效果和监测耐药性的出现。患者应严格按照医生的建议定期进行胸部 X 光检查或 CT 检查，以便及时了解病情变化。

护理肺结核患者需要从多个方面入手，包括了解疾病、健康生活方式、环境卫生、心理护理、合理用药和定期检查。只有全面了解并采取正确的护理措施，才能帮助肺结核患者更快地康复。同时，我们也要注意预防肺结核的传播，提高公众对结核病危害性的认识，共同营造一个健康的环境。

(作者单位：河北省唐山市第七医院)

职业性噪声聋是指由于长期暴露于高分贝声音环境中而导致的一种听力损伤，常表现为听力下降、耳鸣、头晕等症状。这种损伤不仅会影响个人生活质量，还可能引发一些职业安全问题。

一、职业性噪声聋的危害

职业性噪声聋的危害是多方面的。首先，听力损伤会影响人的语言交流能力，给工作和生活带来诸多不便。其次，长期听力损伤可能导致听力丧失，这会严重影响人的就业和社交能力。此外，噪声还会对人的神经系统和心血管系统产生不良影响，增加患上其他疾病的风险。

二、如何预防职业性噪声聋

1.选择合适的耳塞和耳罩：在需要长时间暴露在噪声环境中时，佩戴合适的耳塞或耳罩可以有效减少噪声对耳朵的伤害。选择耳塞和耳罩时，应考虑其舒适度、隔音效果和耐用性。

2.合理安排工作时间：尽量避免长时间连续工作在噪声环境中，合理安排工作和休息时间，以减轻耳朵的负担。

3.定期检查听力：定期进行听力检查，及早发现听力问题，及时采取措施进行干预。

4.增强体质：加强体育锻炼，提高身体免疫力，增强对噪声的抵抗力。

5.合理使用麦克风和扬声器：在可能的情况下，合理使用麦克风和扬声器，减少近距离大声说话的机会。

三、出现噪声聋症状时怎么办

如果长期暴露在噪声环境中，出现听力下降、耳鸣、头晕等症状时，应及时就医。医生会根据病情进行听力测试和相关检查，以确定听力损伤的程度和病因。

治疗方法包括药物治疗、佩戴防护耳塞或耳罩、改善工作环境等。在药物治疗方面，可以使用一些改善微循环和神经营养的药物来促进听力恢复。同时，调整生活方式，如合理安排工作和休息时间、加强体育锻炼、避免过度疲劳和情绪波动等，也对康复有积极作用。

对于轻度至中度听力损伤的患者，如果工作环境允许，可以考虑更换工作环境或采取一些噪声控制措施来降低噪声水平。对于重度听力损伤的患者，可能需要佩戴人工耳塞或助听器来提高听力。

职业性噪声聋是一种常见的职业病，但通过采取正确的预防措施和及时的治疗，我们可以有效地降低它的发生率和影响程度。因此，广大劳动者应提高对职业性噪声聋的认识，了解预防和治理知识，积极采取措施保护自己的听力健康。同时，企业和社会也应加强对劳动者的健康关怀，提供必要的防护措施和健康检查，保障劳动者的权益。

(作者单位：河北省迁安市疾病预防控制中心)

职业性噪声聋的危害及防治

□ 赵迎阳