

# 术后呼吸功能锻炼的方法和注意事项

□ 陈雅妹

术后呼吸功能锻炼是手术后恢复过程中至关重要的一环,特别是在胸外科手术和心肺疾病的治疗中。通过科学的呼吸训练,患者可以有效加强呼吸肌的力量,提高通气量,改善呼吸功能,并减轻呼吸困难的症状,进而减少术后并发症的发生,提高生活质量。本文将详细介绍术后呼吸功能锻炼的方法和注意事项,并提供一些实用的康复建议。

## 一、术后呼吸功能锻炼的重要性

术后呼吸功能锻炼的主要目标是预防疾病急性发作和各种并发症的发生,尽可能恢复已受损害的肺功能,同时增强患者日常生活的活动能力。这种训练不仅有助于加强呼吸肌的力量,还能提高通气量,改善呼吸功能,并减轻呼吸困难的症状。此外,通过科学的呼吸训练,可以减少术后并发症的发生率,提高患者的生活质量,延长生存期。

## 二、常用的呼吸功能锻炼方法

### 1. 缩唇呼吸

缩唇呼吸是一种简单有效的呼吸训练方法。练习时采取站姿、坐姿或卧姿,闭嘴经鼻子吸气,通过缩唇(嘴巴呈吹口哨样)缓慢呼气,同时收缩腹部。吸气与呼气时间比为1:2或1:3,要尽量做到深吸慢呼,缩唇程度以不感觉费力为宜。每天锻炼2次,每次10~20分钟,每分钟7~8遍。

### 2. 腹式呼吸

腹式呼吸是通过提高支气管内压,并利用腹肌运动,以提高通气量,减少耗氧量,减轻呼吸困难,调节呼吸节律,最终达到提高心肺和运动耐力的效果。练习腹式呼吸时,可以采取坐位、卧位或站位。

步骤:

1. 嘴唇紧闭,经鼻吸气。吸气时,可感受到腹部隆起。注意吸气时不要挺胸或耸肩。

2. 将嘴唇缩成吹口哨样,缓慢呼气,同时可感受到腹部凹陷。

3. 重复上述步骤,直至练习完成。每次练习后,休息片刻再进行下一次。

### 3. 吹气球

吹气球是一种有效的呼吸训练方法,可以帮助患者增加肺活量,提高呼吸功能。方法是深吸一口气,将肺内气体吹入气球中,一次有效吹气的标准为气球直径为25~30厘米。每天吹5~6次,每次3~5分钟,根据个人身体状况量力而行。

### 4. 有效咳嗽训练

有效咳嗽训练可以帮助患者清除痰液,降低肺部感染发生率。练习时,患者取坐位或半坐卧位,屈膝,上身前倾。深吸气,至膈肌完全下降,屏气3~5秒,然后缩唇,缓慢将肺内气体呼出。接着深吸一口气,屏气3~5秒,前倾,胸腔进行2~3次短促有力的咳嗽。咳嗽时收缩腹肌,用手按压上腹部,如果腹部有伤口,可以用手按压住伤口以减轻痛感。

### 5. 呼吸训练器

呼吸训练器是一种主动吸气和呼气锻炼装置,可以增加吸气肌的力量和耐力,改善肺泡气体排空,提高肺容量。使用呼吸训练器时,需要在专业医师或治疗师的指导下进行。根据患者的具体情况,选择合适的呼吸训练器,并制定治疗处方。训练频率为每天3~5组,每组10次。

## 三、术后呼吸功能锻炼的注意事项

1. 采取舒适的功能体位

在进行呼吸功能锻炼时,采取相对舒适

的功能体位,全身心放松,避免过度紧张和疲劳。初始锻炼时,呼气应轻缓,以防过度换气和呼吸肌疲劳。

### 2. 循序渐进

锻炼时从能耐受的低负荷开始,循序渐进,逐渐增加锻炼的强度和时间。中间增加休息,以不感觉到疲劳为度。切勿急于求成,以免造成不必要的损伤。

### 3. 保持呼吸道通畅

在进行呼吸功能锻炼时,要确保呼吸道通畅,避免痰液堵塞。如果痰液不易咳出,请及时告知医务人员,可以采取翻身拍背或雾化吸入等措施,以利于痰液咳出。

### 4. 避免剧烈运动

虽然运动对于康复有积极作用,但术后患者应避免剧烈运动,以免加重心肺负担。运动前要做好热身准备,运动后做好放松和拉伸运动,防止肌肉拉伤。

### 5. 合理饮食

保证充足的营养摄入对于身体康复十分重要。患者应选择富含蛋白质、维生素和微量元素的食物,使身体得到足够的能量来支持康复训练。

### 6. 保持积极心态

面对康复训练的挑战,保持积极乐观的态度对于提高康复效果非常重要。患者可以帮助放松精神,提升康复的信心和动力。

### 7. 家人的支持

在康复期,患者的家人的支持和陪伴非常重要。他们可以鼓励和帮助患者进行康复训练,提供生活上的帮助,帮助患者保持积极乐观的心态。家人的理解和包容会给患者带

来极大的精神支持,有助于提高康复的成功率。

## 四、全面的术后康复建议

### 1. 有氧运动训练

有氧运动训练可以提高肺部的通气能力和身体的氧气利用能力。这个训练可以包括慢跑、快步走、骑自行车等有氧运动。在进行有氧运动训练时,要根据患者的身体状况逐渐增加运动强度和时间,以防止过度劳累。

### 2. 力量训练

力量训练主要是针对上肢和下肢的肌肉进行的。定期的力量训练可以增强患者的全身肌肉力量,提高患者的活动能力和生活自理能力,同时也可以提高患者的呼吸肌的力量,从而提高呼吸功能。

### 3. 适当体育活动

在康复期,除了专门的呼吸康复训练外,还可以进行一些适当的体育活动,如散步、瑜伽、太极拳等,以提高身体的耐力和肺部功能。这些运动不仅有助于改善心肺功能,还能提高患者的整体健康水平。

### 4. 定期随访

术后患者应定期随访,根据医生的建议进行复查和康复训练。

医生可以根据检查结果调整康复训练的计划,确保训练的安全性和有效性。

## 五、结语

术后呼吸功能锻炼是胸外科手术后康复的重要环节,它需要患者、医生、康复团队和家人的共同努力和配合。通过科学的呼吸训练,患者可以有效加强呼吸肌的力量,提高通气量,改善呼吸功能,并减轻呼吸困难的症状,进而减少术后并发症的发生,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

# 高血压的护理及科学管理

□ 李翠芳

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加高血压的风险。应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

2. 睡眠充足:睡眠不足可能导致血压升高。应保持规律的睡眠时间,每晚至少7~8小时的睡眠时间,提高心血管系统的健康。

3. 定期健康检查:定期进行健康检查,特别是对高血压患者来说尤为重要。应按照医生的建议定期进行检查,以便及时发现和控制病情。

4. 良好的生活习惯:良好的生活习惯包括良好的睡眠质量、均衡的饮食、适量的运动等,都对高血压管理具有积极的影响。

## 三、应对突发情况

1. 家庭急救:如果家中有人突然出现高

血压症状,应立即拨打急救电话,同时进行简单的家庭急救,如确保患者安静平躺,降低头部高度等。

2. 应对头晕头痛:高血压患者常常会出现头晕头痛的症状,应及时就医并遵医嘱用药。不要随意增减药物剂量或停药,以免加重病情。

总之,高血压的护理需要科学的管理和健康的生活方式。通过定期测量血压、坚持正确的用药习惯、控制饮食、适量运动、保持心理健康等措施,可以帮助我们更好地维护自己的健康。同时,应对突发情况也是高血压管理中不可忽视的一环。让我们共同努力,科学管理高血压,享受健康的生活。

(作者单位:河北省唐山中心医院)

重病情。

3. 控制饮食:饮食是高血压管理的重要环节。应保持低盐、低脂肪的饮食习惯,多吃蔬菜、水果、富含钾的食物,限制酒精和咖啡因的摄入。

4. 适量运动:适量运动有助于降低血压,增强心血管功能。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。

5. 保持心理健康:情绪波动、压力和焦虑等心理因素可能影响血压水平。应学会调节情绪,保持乐观、积极的心态,避免过度紧张和焦虑。

## 二、健康生活

# 开放性骨折的临床表现有哪些

□ 李林武

下几个方面:

1. 疼痛:骨折部位通常会出現剧烈疼痛,尤其在活动或触碰时疼痛加剧。疼痛是骨折患者最常见的首发症状,也是促使患者就医的主要原因。

2. 肿胀:骨折部位周围的软组织会发生肿胀,严重时可能导致皮肤紧绷、发亮。肿胀主要是由于骨折端出血、渗出以及周围软组织损伤所致。

3. 瘀斑:骨折发生后,局部皮肤可能出现血清紫色瘀斑,这是由于骨折端出血渗入皮下组织所致。随着时间的推移,瘀斑颜色逐渐加深,最终转变为暗黄色或青色。

4. 畸形:骨折部位可能出现畸形,如弯曲、扭曲或缩短等。这是由于骨折端移位、错位或旋转所致。畸形是骨折的典型表现之一,有助于医生对骨折进行初步诊断。

5. 异常活动:正常情况下不能活动的关节部位,在骨折后可能出现异常活动。这种异常活动通常是由于骨折端失去了原有的稳定性所致。

6. 功能障碍:骨折会导致局部关节的正常活动功能受限或丧失。这种功能障碍的严重程度因骨折类型和部位而异,轻者可能仅表现为活动不便,重者则可能导致完全丧失活动能力。

除了上述典型表现外,骨折患者还可能出現其他伴随症状,如发热、休克等。发热通常是由于骨折端出血、血肿吸收以及感染等因素引起;而休克则多见于严重骨折或多发性骨折患者,主要是由于大量出血导致血容量不足所致。

## 三、开放性骨折的特殊临床表现

开放性骨折由于其特殊的病理生理特点,临床表现往往更为复杂和严重。除了具备上述骨折的一般表现外,开放性骨折还具有以下特殊临床表现:

1. 伤口污染:开放性骨折的伤口常常与外界环境直接相通,因此容易受到外界细菌、灰尘等污染物的侵袭。这种污染可能导致伤口感染、化脓等严重后果,甚至可能引发骨髓炎等严重并发症。

2. 出血与失血性休克:开放性骨折往往伴随着大量出血,严重时可能导致失血性休克。休克是开放性骨折患者最常见的危及生命的并发症之一,需要及时抢救和治疗。

3. 血管神经损伤:开放性骨折可能合并血管和神经损伤,导致肢体远端血液循环障碍和神经功能异常。

这种损伤可能导致肢体坏死、截肢等严重后果,甚至可能危及患者的生命安全。

## 四、医学科普意义与预防措施

开放性骨折,作为创伤骨科中的常见且复杂病症,一直以来都受到医学界的广泛关注。本文将围绕开放性骨折的定义、临床表现等方面展开医学科普,旨在提高公众对开放性骨折的认识和了解,促进骨折患者的早期发现和及时治疗。

## 一、开放性骨折的定义

开放性骨折,顾名思义,是指骨折发生时伴有皮肤及皮下软组织损伤破裂,使骨折断端与外界环境直接相通的骨折类型。这种骨折常常由于高速冲击、坠落、挤压等外力作用导致,且常常伴随着不同程度的污染和感染风险。随着现代社会的快速发展,交通工具的日益增多,开放性骨折的发生率也呈现出上升趋势。

开放性骨折的分类对于指导临床治疗具有重要意义。根据软组织损伤的程度和骨折的特点,开放性骨折可分为不同类型。其中,Anderson-Gustilo分类法是目前国际上最常用的方法之一。该方法根据伤口大小、软组织损伤程度、骨折粉碎程度以及是否伴有血管神经损伤等因素,将开放性骨折分为不同等级,为临床治疗和预后评估提供了重要依据。

## 二、骨折的临床表现

骨折的临床表现多种多样,具体包括以

了解开放性骨折的定义和临床表现对于公众的健康教育和预防措施具有重要意义。首先,通过医学科普宣传,可以提高公众对开放性骨折的认识和警觉性,使患者在发生骨折时能够及时就医并接受规范治疗。其次,预防措施的普及可以减少开放性骨折的发生风险。例如,加强交通安全教育、遵守交通规则、避免高空作业等高风险行为、加强个人防护等都可以有效降低开放性骨折的发生率。

此外,对于已经发生开放性骨折的患者,及时就医和接受专业治疗至关重要。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,包括清创、固定、抗感染等措施,以最大限度地减轻患者的痛苦并促进骨折愈合。同时,患者也需要积极配合医生的治疗和康复计划,做好术后护理和康复训练,以加快康复进程并预防并发症的发生。

## 五、结语

开放性骨折是一种复杂且严重的创伤性疾病,其临床表现多样且复杂。通过本文的医学科普宣传,我们希望能够提高公众对开放性骨折的认识和了解,促进骨折患者的早期发现和及时治疗。同时,我们也呼吁广大公众加强自我保护意识,遵守交通规则和安全操作规范,共同营造安全、健康的生活环境。

(作者单位:桂林医学院第二附属医院)