

探讨慢阻肺患者康复的锻炼方法

□ 吴晓娜

慢阻肺，全称为慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的呼吸系统疾病，对患者的健康和生活质量造成严重影响。康复锻炼是慢阻肺治疗的重要组成部分，通过适当的锻炼，患者可以增强肌肉力量，提高心肺功能，改善生活质量。本文将详细介绍慢阻肺康复中有效的锻炼方法。

一、有效锻炼的原则

- 循序渐进：慢阻肺患者的身体状况各不相同，因此锻炼应从低强度开始，逐步增加强度和频率。
- 持之以恒：锻炼需要坚持，只有持之以恒才能看到效果。

3. 结合呼吸：锻炼时应注重呼吸控制，有助于提高心肺功能。

二、有效锻炼的方法

- 步行：步行是慢阻肺康复中最基础也是最有效的运动方式。开始时可以尝试短时间散步，随着身体状况的改善，可以逐渐增加步行时间和距离。
- 瑜伽：瑜伽有助于放松身心，提高肌肉力量和柔韧性。慢阻肺患者可以选择一些简单的瑜伽动作，如猫牛式、蝴蝶式等。
- 游泳：游泳是心肺功能锻炼的理想运动方式，因为水的浮力和阻力有助于减轻身体负担。

4. 呼吸操和咳嗽训练：呼吸操可以帮助患者控制呼吸，提高呼吸效率，咳嗽训练则有助于排痰和预防感染。

5. 肌肉训练：适当的肌肉训练可以增强肌肉力量，提高关节稳定性。患者可以选择一些简单的力量训练动作，如俯卧撑、仰卧起坐等。

三、注意事项

- 避免剧烈运动：过度的运动可能会加重病情，因此患者应避免剧烈运动，以低强度运动为主。
- 合理安排运动时间：运动时间不宜过长，应根据个人情况合理安排。

3. 保持良好的生活习惯：戒烟是慢阻肺康复的重要因素，患者应积极戒烟，并避免接触二手烟。此外，良好的睡眠、饮食和心理状态也对康复有重要影响。

慢阻肺康复中的有效锻炼对患者的健康和生活质量至关重要。通过选择适合自己的运动方式，遵循循序渐进、持之以恒的原则，并结合呼吸控制和肌肉训练，患者可以显著改善心肺功能，提高生活质量。同时，保持良好的生活习惯和注意运动时的安全也是关键。希望本文的内容能对广大慢阻肺患者有所帮助。

(作者单位：河北省邢台市中医医院)

休克的症状、急救方法和护理措施

□ 吴静

休克是一种严重的生命危机，需要及时采取急救措施。根据病因分为低血容量性休克、血管扩张性休克、心源性休克。导致全身微循环功能不良，生命重要器官严格障碍。休克根据血流动力学与微循环变化规律分为早期、中期与晚期。本文将向大家介绍休克的症状、急救方法和护理措施，帮助大家更好地应对这种情况。

一、休克的病因

休克的主要症状包括血压下降、心率加快、呼吸急促、意识模糊等。此外，还可能出现口唇发绀、皮肤湿冷、尿量减少等体征。休克的原因很多，包括失血、感染、过敏、心脏问题等。休克临床判断主要从神志、呼吸与脉搏血压等方面检查，主要

病因包括血容量不足、创伤和感染，心源性休克与神经源性休克及过敏等。

二、急救方法

- 保持呼吸道通畅：确保患者能够正常呼吸，及时清理口鼻分泌物，避免窒息。
- 建立静脉通道：为患者建立静脉通道，以便后续治疗。
- 给予氧气：给予患者氧气吸入，以提高血氧含量。
- 维持血压：如果血压下降，可给予升压药物维持血压。
- 纠正酸中毒：如果血气分析显示患者存在酸中毒，可给予碱性药物纠正。

三、护理措施

- 观察生命体征：密切观察患者的

血压、心率、呼吸等生命体征，及时发现异常情况。

2. 保持温暖：给予患者保暖措施，避免低体温的发生。

3. 记录尿量：密切观察患者的尿量，记录尿量变化，以便及时发现肾脏功能异常。

4. 饮食护理：在患者意识清醒的情况下，给予易消化、营养丰富的食物，以增强机体抵抗力。

5. 心理护理：对患者进行心理疏导，减轻其紧张、恐惧等不良情绪。

四、预防措施

- 加强锻炼：平时加强锻炼，提高身体素质，增强抵抗力。

2. 避免感染：注意个人卫生，保持生活环境清洁，避免感染。

3. 合理饮食：合理搭配饮食，摄入足够的营养物质，增强机体抵抗力。

4. 定期体检：定期进行体检，及时发现潜在疾病，预防休克的发生。

总之，休克是机体由于严重致病因素引起神经体液因子失调为主要病理生理特征性的临床综合征，休克发生严重威胁患者生命安全，需要及时采取急救措施。在日常生活中，我们也要加强预防措施提高身体素质，预防休克的发生。如果不幸发生休克，要立即采取急救措施，并及时送往医院救治。

(作者单位：河北省承德市中心医院)

银屑病的冬季护理方法

□ 吴娅

银屑病是一种常见的皮肤疾病，在冬季，由于气温下降、干燥的空气环境等因素的影响，银屑病的症状可能会加重或复发。因此，了解和掌握冬季银屑病的护理方法非常重要。本文将向您介绍银屑病的基本知识、冬季银屑病的特点、护理方法以及注意事项。

首先，让我们了解一下银屑病的基本知识。银屑病是一种慢性皮肤病，表现为皮肤上出现红色斑块，表面覆盖着银白色的鳞屑。其发病原因可能与遗传、环境、免疫等因素有关。虽然银屑病不会危及生命，但它会给患者带来极大的心理和生理困扰。

进入冬季，银屑病的症状可能会加重或复发。这是因为冬季气温下降、空气干燥，皮肤水分流失增加，导致皮肤干燥、瘙痒，进而加重银屑病的症状。此外，一些外界因素，如冷空气刺激、过度劳累、精神紧张等也可能诱发银屑病。

那么，我们该如何护理冬季的银屑病呢？以下是一些有效的护理方法：

- 保持皮肤湿润：冬季皮肤干燥，容易加重银屑病的症状。因此，保持皮肤湿润非常重要。可以使用一些温和的保湿霜或润肤露，避免使用含有刺激性成分的护肤品。
- 避免过度清洗皮肤：冬季天气干

燥，过度清洗皮肤会加重皮肤干燥和瘙痒的症状。因此，建议使用温水洗澡，避免使用过热的水或肥皂，洗澡时间不宜过长。

3. 穿着舒适：穿着舒适的衣服可以减少皮肤刺激，从而减轻银屑病的症状。建议选择柔软、透气性好的棉质衣服，避免穿紧身衣物和化纤衣物。

4. 保持室内湿度：冬季室内湿度较低，容易加重皮肤干燥和瘙痒的症状。因此，可以通过使用加湿器、增加室内植物等方法来提高室内湿度。

5. 调整饮食：饮食对银屑病的影响较小，但一些食物可能会加重银屑病的症

状。建议避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，多食用富含维生素和矿物质的蔬菜和水果。

6. 保持良好作息：良好的作息习惯有助于调节身体免疫功能，减少银屑病的发作。

总之，了解和掌握冬季银屑病的护理方法对于患者来说非常重要。通过保持皮肤湿润、避免过度清洗皮肤、穿着舒适的衣服、保持室内湿度、调整饮食和保持良好作息等方法，可以有效减轻银屑病的症状，提高患者的生活质量。

(作者单位：河北省石家庄市中医院)

膝关节炎的预防和治理措施

□ 崔树北

膝关节炎是一种常见的关节疾病，会影响患者的行走、站立和活动能力。本文将向大家介绍防治膝关节炎的全套攻略，帮助大家更好地了解该疾病，并采取有效的预防和治理措施。

一、认识膝关节炎

膝关节炎是由于关节软骨磨损、骨质增生等原因引起的关节炎症。该疾病常见于中老年人，但近年来有年轻化的趋势。膝关节炎的主要症状包括关节疼痛、肿胀、活动受限等。

二、预防膝关节炎

- 保持健康的生活方式：保持健康的生活方式有助于预防膝关节炎的发生。这包括合理饮食、适量运动、避免过度劳

累、戒烟限酒等。

2. 避免长时间站立或行走：长时间站立或行走会增加膝关节的负担，从而增加膝关节炎的风险。因此，应该注意适当休息，避免长时间行走。

3. 保护膝关节：加强膝关节的保暖，避免膝关节受凉。同时，可以使用护膝等护具来保护膝关节。

4. 适量运动：适量运动可以增强膝关节的稳定性，预防膝关节炎的发生。建议进行有氧运动(如散步、慢跑等)，避免剧烈运动和过度使用膝关节的运动。

三、治疗膝关节炎

膝关节炎的治疗方法包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。

1. 药物治疗：可以使用非甾体抗炎药(如布洛芬、吲哚美辛等)来缓解疼痛和炎症。同时，也可以使用中药(如活血化瘀、祛风除湿的药物)来辅助治疗。

2. 物理治疗：物理治疗包括针灸、推拿、热敷等，可以缓解疼痛，改善关节活动度。

3. 手术治疗：对于严重的膝关节炎患者，可以考虑手术治疗，如关节置换手术等。但是，手术治疗需要慎重考虑，应该在医生的指导下进行。

四、康复训练

康复训练是膝关节炎患者恢复关节功能的重要手段。以下是一些康复训练建议：

1. 静蹲训练：静蹲训练是一种简单的下肢肌肉力量训练方法，可以增强膝关节的稳定性，减少关节磨损。

2. 游泳：游泳是一种对膝关节负担较轻的运动方式，可以有效地锻炼下肢肌肉，增强关节稳定性。

3. 康复锻炼：适当的康复锻炼可以改善关节活动度，减轻疼痛，提高生活质量。建议在医生的指导下进行康复锻炼。总之，防治膝关节炎需要从多个方面入手，包括认识膝关节炎、预防措施、治疗方法以及康复训练等。通过采取正确的预防和治理措施，可以有效减轻膝关节炎症状，提高生活质量。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)