

# 浅谈肺病患者有效的呼吸锻炼与康复训练

□ 王小超

呼吸对于每个人来说都是生命的基本活动之一,然而,对于肺病患者来说,呼吸可能成为他们生活中最艰难的挑战之一。肺疾病,如慢性阻塞性肺疾病(COPD)或哮喘,会削弱患者的肺功能,导致呼吸困难和气促。但是,通过有效的呼吸锻炼和康复训练,肺病患者可以改善他们的肺功能,并提高他们的生活质量。下面我们将详细讨论这些训练的重要性以及如何进行。

## 一、呼吸锻炼

1. 腹式呼吸:这是一种通过增大横膈膜下移以增加吸入气量的呼吸方式。你可以在任何时间、任何地点进行,只需要放松身体,将注意力集中在呼吸上。正确的腹式呼吸可

以通过增加肺活量,提高血液氧饱和度,从而有助于改善肺功能。

2. 瑜伽:瑜伽中的一些体式 and 呼吸技巧,如深度呼吸、鱼式、猫牛式等,都有助于增强肺部功能。此外,瑜伽的放松和冥想部分也能帮助患者缓解焦虑和压力,这对肺病康复也非常重要。

3. 步行或跑步:适当的运动可以提高肺功能,增强身体对疾病的抵抗力。步行或慢跑是肺病患者可以尝试的运动方式。然而,开始时请从小运动量开始,逐渐增加。

## 二、康复训练

1. 呼吸操:包括缩唇呼吸、吹气球、咳嗽训练等。缩唇呼吸通过缩小吹口哨似的嘴唇,

使呼出的气体形成一个小气泡,这有助于控制呼吸频率并改善吸入气体的效率。吹气球和咳嗽训练可以帮助增强肺部的力量和灵活性。

2. 放松技巧:深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等技巧可以帮助患者缓解焦虑和压力,这对康复非常重要。

3. 心理调整:保持积极的心态对于康复至关重要。保持乐观的态度,接受治疗,并与家人和朋友分享你的感受,可以帮助你更好地应对疾病。

## 三、注意事项

在进行呼吸锻炼和康复训练时,有一些注意事项需要了解:

1. 确保在适当的环境中进行锻炼,避免

在空气污染严重或有大量二手烟的环境中锻炼。

2. 在锻炼过程中,如果出现胸痛、呼吸困难等不适症状,应立即停止并寻求医疗帮助。

3. 如果有任何疑问或困惑,应咨询医生或康复专家,以确保安全和正确地进行锻炼和训练。

有效的呼吸锻炼与康复训练对于肺病患者的恢复非常重要。通过适当的锻炼和训练,患者可以提高肺功能,增强身体对疾病的抵抗力,并减轻焦虑和压力。在进行这些训练时,患者应了解并遵循以上提到的注意事项,以确保安全和有效。同时,患者应定期接受医生的检查和建议,以便及时调整治疗方案和康复计划。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

# 腹部超声的工作原理、优点及适应症

□ 魏占芳

在医学诊断中,超声波是一种无创、无痛、无辐射的检查方式,尤其在腹部疾病的诊断中,腹部超声更是发挥着不可替代的作用。本文将详细介绍腹部超声的工作原理、优点、以及适应症,帮助大家更好地理解这一重要的诊断工具。

## 一、腹部超声的工作原理

腹部超声成像技术通过利用超声波的回声原理,可以产生腹腔内器官的详细图像。这项技术的原理是,当声波经过人体组织时,会遇到组织的不同密度和结构,从而产生不同的回声。超声波探头会将回声信号转化为图像,医生可以通过分析这些图像来诊断和评估腹部疾病。

## 二、腹部超声的适应症

腹部超声在诊断腹部疾病中有广泛的应用。它可以用于检查肝脏、胆囊和胰腺等器官的病变。肝脏是我们体内最大的器官之一,承担着多种重要的功能。腹部超声可以帮助医生检查肝脏的大小、形状和结构,以及是否存在肿块或囊肿等病变。类似地,它也可以用于检查胆囊和胰腺的异常,如结石、炎症或肿瘤。

腹部超声还可以帮助医生评估消化系统的健康状况。消化系统由食道、胃、小肠、大肠和直肠等器官组成,负责摄取、消化和吸收食物。腹部超声可以帮助医生检查这些器官的壁厚、腔体积和动力学功能等指标,以评估患者是否存在消化道疾病,如溃

疡、异物梗阻或克罗恩病等。

腹部超声还可以用于评估肾脏和膀胱等泌尿系统的病变。肾脏是我们体内重要的排泄器官,负责过滤血液并排出废物。腹部超声可以帮助医生检查肾脏的大小、形态和结构,以及是否存在结石、肿瘤或囊肿等异常。此外,它也可以用于评估膀胱的大小、形状和壁厚,以及是否存在梗阻或肿瘤等问题。

## 三、腹部超声的优点

1. 无创、无痛:腹部超声检查是一种无创检查,无需使用任何药物或手术介入,患者接受度更高。

2. 实时监测:腹部超声可以实时观察到腹部内部器官的变化,有助于及时发现

病情变化。

3. 诊断准确:腹部超声对于腹部器官的诊断准确率高,可以提供准确的疾病信息。

4. 可重复性强:腹部超声检查可以多次进行,有助于对比不同时期的病情变化。

腹部超声作为一种无创的检查方法,在诊断和评估腹部疾病中发挥着重要的作用。它的高精度和低风险使其成为医生们首选的手段之一。通过利用超声波的回声原理,腹部超声可以产生详细的腹腔内器官图像,帮助医生诊断肝脏、胆囊、胰腺、消化系统、泌尿系统等腹部器官的异常。随着技术的不断进步,腹部超声在临床实践中的应用还将继续扩大,为患者提供更好的医疗服务。

(作者单位:河北省张家口市传染病医院)

# 流感和普通感冒的区别

□ 王萍

流感和普通感冒,这两种看似相似的疾病,在发病症状、传染性、治疗方法和预防措施等方面都存在显著的差异。然而,由于人们对这两种疾病的认知不足,常常会将它们混淆,导致错误的应对措施。本文将详细阐述流感和普通感冒的区别,帮助大家更好地理解这两种疾病。

## 一、病原体的差异

流感是由流感病毒引起的,病毒主要分为三种类型:A型、B型和C型,其中A型病毒又可分为H1N1、H3N2等亚型。这些病毒通过空气传播,人们吸入含有病毒的空气后,可能会感染流感。而普通感冒则是由多种病毒引起的,包括常见的鼻病毒、腺病毒和冠状病毒等。

## 二、症状的差异

流感的典型症状包括发热、

头痛、肌肉疼痛、喉咙痛和咳嗽等。这些症状通常会在发病后的2-4天内达到高峰,并可能持续数天。同时,流感还可能引起严重的并发症,如肺炎、支气管炎等。而普通感冒的症状则相对较轻,通常表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等呼吸道症状,且持续时间较短。

## 三、传染性的差异

流感具有较强的传染性,特别是在发病初期,传染性最强。而普通感冒虽然也会传染给他人,但其传染性相对较弱。因此,在流感高发季节,我们应该更加注意个人卫生和公共卫生,以减少感染的风险。

## 四、治疗方法的差异

对于流感的治疗,通常需要使用抗病毒药物和对症治疗的药物。而对于普通感冒,一般不需要抗病毒治疗,主要是通过休息、多喝水和对症治疗来缓解症状。因此,在出现

类似感冒的症状时,我们不能随意使用抗病毒药物,而是应该首先确定病因再进行治疗。

## 五、预防措施的差异

预防流感的最佳方法是接种疫苗,疫苗可以增强人体的免疫力,有效预防流感病毒的感染。此外,保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩、避免去人群密集的场所等,也是预防流感的有效方法。对于普通感冒,预防措施主要包括避免接触病毒、保持室内通风、多喝水等。

流感和普通感冒虽然都是常见的呼吸道疾病,但它们在病原体的种类、症状的严重程度、传染性和治疗预防措施等方面都存在显著差异。了解这些差异可以帮助我们更好地识别和治疗这两种疾病。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

# 疝气的治疗方法

□ 王一飞

疝气,即人体组织或器官一部分离开了原来的部位,通过人体间隙、缺损或薄弱部位进入另一部位。常见的疝有脐疝、腹股沟疝等。疝气治疗方法主要有手术治疗和保守治疗两种。

**手术治疗:**手术治疗是根治疝气的唯一方法。手术基本步骤包括疝囊的高位结扎和腹膜前间隙缺损的修补。如果同时存在多个部位的腹壁缺损,则需要进行多部位疝囊高位结扎和缺损的修补。手术治疗的优点是效果可靠,缺点是有一定的并发症发生的风险。

**保守治疗:**保守治疗主要适用于一岁以内的婴儿、年老体弱或伴有其他严重疾病而身体不能承受手术者。保守治疗的方法包括应用具有补气作用的中药或西药,如补中益气汤、疝气散、金毛犬血、橘核丸

等,常用的外用贴脐药物有桂附补中益气丸、复方补中益气贴等。这些方法可以在一定程度上缓解症状,但是无法根治疝气。

**生活调理:**生活调理对于疝气的治疗也有着重要的作用。患者应在日常生活中应该避免过度劳累,保持心情舒畅,增强营养,适当进行锻炼等。同时,要避免剧烈咳嗽、便秘等增加腹内压的因素,以免加重病情。

针对不同类型的疝气,治疗方法也有所不同。脐疝患者可以通过保守治疗或手术治疗进行治疗,如果脐环直径小于1.5cm,可以试行非手术治疗,而手术治疗则包括单纯缝合修补术、补片修补术等。腹股沟疝患者则主要通过手术治疗,常用的术式有传统修补、无张力修补等。需要注意的是,疝气患者应该及时

就医,根据具体情况选择合适的治疗方法。

除了手术治疗和保守治疗外,我们还需要了解一些疝气的预防措施。首先,增强体质,提高免疫力是预防疝气的重要手段。其次,避免过度用力咳嗽、用力排便、频繁弯腰等增加腹内压的因素,也是预防疝气的重要措施。此外,加强营养,多吃高蛋白、易消化的食物,也有助于预防疝气。

总之,疝气是一种常见的疾病,治疗方法包括手术治疗和保守治疗两种。在选择治疗方法时,应该根据具体情况选择合适的方法。同时,我们也需要了解预防疝气的重要性,采取积极的预防措施,增强体质,提高免疫力,预防疝气的发生。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其特征是血糖水平过高。糖尿病的病因比较复杂,目前研究认为与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。

## 一、糖尿病的病因

1. 遗传因素:糖尿病具有家族遗传易感性,家族中有糖尿病患者的人,患糖尿病的风险比普通人高。

2. 环境因素:包括饮食结构不合理、缺乏运动、环境变化等,这些因素可能导致体内胰岛素抵抗增加,引发糖尿病。

3. 生活方式因素:现代人生活节奏快,压力大,常常饮食不规律,睡眠不足,这些不良的生活习惯都可能影响血糖水平。

针对以上病因,中西医结合的治疗策略显得尤为重要。中医强调整体调理,通过调整饮食、起居、情志等方面,改善体质,预防疾病;西医则注重对症治疗,通过药物、饮食、运动等方式控制血糖。两者结合,可以更好地治疗糖尿病。

## 二、中西医结合的治疗策略

1. 饮食调理:中医认为饮食对脾胃有重要影响,脾胃为气血生化之源,脾胃虚弱可能导致糖尿病。因此,饮食应以清淡、营养均衡为主,避免暴饮暴食、过度饮酒等不良饮食习惯。西医则强调控制糖分摄入,尤其是精制糖类食品,如糖果、巧克力、蛋糕等。

2. 运动调理:中医认为运动可以调和气血,增强体质。西医则建议进行有氧运动,如慢跑、游泳、骑车等,以增强肌肉对胰岛素的敏感性。同时,中医的推拿、按摩等手法也可促进血液循环,改善身体机能。

3. 中药调理:中医常采用益气养阴、清热活血等方法治疗糖尿病。常用的中药有黄芪、人参、枸杞等,可改善体质,增强免疫力。西医则可根据病情选用降糖中药,如中药注射剂、中成药等。

4. 西药治疗:西医治疗糖尿病的主要手段是使用降糖药物。根据患者的血糖水平、胰岛功能以及并发症等情况,选择合适的降糖药物。常用的西药降糖药物包括口服降糖药和胰岛素等。在西药治疗的同时,应注意监测血糖水平,根据病情调整药物剂量。

5. 心理调适:现代人生活压力大,心理因素对身体健康也有一定影响。中医认为情志不畅可能导致肝气郁结,进而影响脾胃功能,引发糖尿病。因此,保持心情舒畅,避免过度焦虑和紧张,有助于预防糖尿病。

总之,中西医结合的治疗策略在糖尿病管理中具有重要意义。通过饮食调理、运动调理、中药调理、西药治疗和心理调适等多种手段的综合应用,可有效控制糖尿病病情,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省怀安县中医院)

# 糖尿病的中西医结合治疗策略

□ 王利越