

## 胸外伤后咳嗽咯痰的护理方法

□ 罗剑云

胸外伤主要是由于高空坠落、交通意外事故等暴力损伤引起，也是急性呼吸窘迫综合征（ARDS）主要致病原因，通常有高达51%以上的死亡率。胸外伤患者治疗难度大、病情复杂度高，围治疗期并发症发生风险较高，一般伴随疼痛等不适感，不仅会影响到整体预后，而且增加了其心理压力。对于胸外伤发生后的咳嗽咯痰症状，你知道要如何护理吗？下文将做出简要说明供您参考。

### 一、胸外伤后的症状

通常而言，“胸外伤后最常见的两种症状是什么”的说法并不严谨，如果患者存在胸外伤，可能会出现胸痛、胸闷、瘀血、红肿等不适症状。

1. 单纯胸壁挫伤：受伤当时有胸闷，数小时后，出现胸痛，并逐渐加剧，呼吸、咳嗽、喷嚏时胸痛加重，患处轻度肿胀，压痛明显。如压痛点在上下两根肋骨之间的，为肋间肌挫伤；压痛点在肋骨上，而前后挤压无侧胸痛的，为肋骨骨折。在检查压痛点时，应做前后相对挤压，无侧胸痛再用按压手法寻找压痛点，有明显侧胸痛者，可能为肋骨骨折。按压痛点时应慎重，以免骨折端因按压过重造成胸膜或肺脏的损伤。胸壁挫伤后，可因肺失宣降，浊痰内生，而发生咳嗽、咯痰。

2. 低血容量性休克或胸膜肺休克：严重

的胸部创伤可能导致大量出血，引起休克。患者可能表现为面色苍白、脉搏快而弱、血压下降等休克症状。当涉及到胸膜和肺组织时，还可能出现呼吸急促和氧合不足的症状。

3. 呼吸困难：严重的胸部创伤多有不同程度的呼吸困难，患者表现有呼吸加速、胸闷、呼吸费力等，呼吸困难的原因包括疼痛、肺挫伤、气道损伤、气胸血胸压迫、通气/血流比值失调等。

4. 陈旧性胸壁挫伤：主要表现为胸痛，肋间压痛，劳累后或天气变凉时更为明显，疼痛程度可轻可重，时轻时重，严重时疼痛难忍，转侧不利，病程较长。

5. 合并胸内损伤：除具有单纯胸壁挫伤症状、体征外，常伴有咯血或痰中带血，并有胸痛或闷气急等气胸两伤的表现。如并发气胸、血胸，则有相应症状和体征出现。

6. 咳嗽和咯血：可能导致肺组织受损，患者可能出现咳嗽并伴有咯血。这表明可能有肺部出血或气胸的存在。

7. 胸廓挤压征：一种特殊类型的合并伤，临床表现除胸壁挫伤症状外，还可出现颜面、颈肩及上胸部皮肤变红变紫或呈褐色，眼结膜下充血，严重时可能发生窒息、晕厥等。

8. 皮下气肿：胸部创伤导致气体进入皮下组织，形成皮下气肿，患者可能在胸部或颈

部触及气泡状肿胀，并出现肿胀和疼痛。

9. 反常呼吸运动：胸部创伤可能影响膈肌和胸部肌肉的正常运动，导致呼吸运动异常，患者可能表现为一侧胸廓运动受限或呼吸时出现异常的腹式呼吸。

10. 气胸：胸部创伤导致气体进入胸腔，使肺部塌陷，患者可能感到剧烈的胸痛，伴有呼吸急促和发绀等症状。

### 二、胸外伤后咳嗽咯痰的护理

1. 胸部损伤之后不会影响病人活动，鼓励患者下床积极活动，可以预防血栓性疾病的发生，另外对心肺功能以及对食欲的改善都有所帮助。

2. 注意减轻患者疼痛，损伤轻或重，病人都会伴有胸部疼痛。减轻疼痛对于帮助病人的病情恢复非常关键，可以采取外固定的方式，如合并有肋骨骨折，由于骨折情况比较理想，可通过胸带或者绷带外固定。

3. 疼痛减轻后，病人咳嗽可以有效避免肺部感染等并发症的出现，要鼓励病人积极地咳嗽，病人有胸部伤情，咳嗽甚至呼吸时有一定困难，但非常有必要咳嗽。咳嗽能够有效排痰，特别是伴有慢性肺部疾病的病人，往往痰液比较多，咳出后可降低肺部感染的发生率。

4. 注意保暖：为减少咳嗽应注意保暖，避

免感冒，避免尘埃和烟雾等刺激，减少剧烈运动和进出空气污染场所。

5. 中医调理：中草药调理，常用的中草药有杏仁、桔梗、紫苏等，它们能够宣肺止咳、化痰平喘。患者可在医生的指导下，适量服用这些中草药或中成药。针灸调理，针灸是中医调理咳嗽咯痰的常用方法之一。通过刺激特定的穴位，可以调和气血、平衡阴阳，从而达到缓解症状的效果。也可用中草药敷包来进行调理。

6. 饮食要多样化，注意不能暴饮暴食，要保证人体营养的均衡，避免吃容易生痰的食物，比如肥肉，避免吃太甜和太咸的食物，多吃富含维生素C的蔬菜和水果，比如橙子、香蕉、苹果，或者小白菜、空心菜、菠菜等。

7. 患者要多喝水，老年人要少量多次的饮水，以免引起心衰。

8. 鼓励患者保持积极、乐观的心态，避免消极、悲观的情绪。

9. 保持环境舒适：提供一个干净、舒适的环境，以减少不良刺激，保持室内空气新鲜、洁净，并维持舒适的室温和湿度，可以帮助呼吸道自然防御功能的发挥，有助于缓解咳嗽、咯痰症状。

总之，胸外伤患者若出现不适，应及时前往医院联系医生，避免引起严重的临床并发症。（作者单位：广西贵港市中西医结合骨科医院）

## 家庭预防保健的方法与技巧

□ 韦季花

对于一个家庭来说，家庭成员的健康是其最宝贵的财产，做好家庭保健工作，能够更好地实现家庭健康。在日常生活中，我们可以采用一些方式来进行必要的家庭预防保健。

### 一、老年人常见病预防指南

在家庭生活中父母占据着重要角色，为了让他们享受幸福和健康的晚年，预防一些老年常见病也是至关重要的，具体来说可以从以下几方面着手。

1. 心脏病预防。心脏病预防可以从饮食、运动、压力管理等方面着手。在饮食上要尽量鼓励老年人选择均衡的饮食，在饮食习惯上要低盐、低脂、高纤维。在生活中要鼓励家庭成员积极运动，可以结合个人体质和运动兴趣，选择散步、打太极、跳广场舞、骑车、游泳等多种运动形式。在心脏病预防方面要尤其注意控制体重保持在健康的体重范围内，尽量减少脂肪肥胖对于心脏的负担。

2. 糖尿病预防。在糖尿病预防方面，重点要从饮食控制着手，尤其对于已经有糖尿病发病趋势的人群，要注意饮食上控制碳水化合物的摄入，避免摄入过多加工食品和高糖高脂食物。此外，在生活中也要定期体检，可以在家里配备相应的血糖仪、血压仪来尽早发现，及时管理，在生活中也要注意戒烟限酒，保持健康的生活习惯和科学合理的作息。

3. 骨质疏松预防。对于老年人来说，骨质疏松问题是一种较为常见的问题，而骨质疏松容易造成骨折。对此，在平时生活里要确保老年人摄取足够的钙和维生素D，定期前往医院检查骨密度来预防和治疗骨质疏松。

4. 高血压预防。在生活上，要注意健康饮食，控制体重，同时，也要注意管理和减轻压力，尤其对于一些性情较为急躁的人群要注意采用放松技巧，结合深呼吸太极等多种方式来缓解压力，促进心理健康。

### 二、儿童常见病的预防

儿童免疫力相对低下，在家庭生活中，家长要针对一些常见的儿童传染病类型进行针对性的预防，来为儿童的健康成长，保驾护航，常见的儿童传染病如下。

1. 流行性感冒，也被称为流感，这是一种由于流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感的高发季节是每年的10月到次年的3月，且流感多见于5岁以下的儿童中。

2. 支原体肺炎。肺炎支原体本质上并不属于细菌，也不属于病毒，是一种介于两者之间的微生物，并且有着极强的传染性。大多支原体肺炎的爆发期是每年的10月到12月，且多见于5岁以上的儿童群体中。

3. 手足口病，这是一种由于人肠道病毒

诱发的急性传染病，主要的传播途径是消化道传播和密切接触传播。在婴幼儿群体和儿童群体中较为容易流行，一般手足口病的高发期是每年的9~10月。

4. 诺如病毒感染，诺如病毒是杯状病毒，也是造成患儿出现感染性腹泻的主要原因。诺如病毒的爆发阶段，主要是每年的10月到次年3月，尤其在学校托幼机构一些相对封闭的环境中更容易集中出现。

针对以上常见的传染病，在家庭预防时，家长可以从以下几方面着手。

1. 保持良好的个人习惯。在平时家庭生活中要注意，外出后回家时勤洗手，外出时注意戴口罩，在咳嗽、打喷嚏时要遮住口鼻，保持良好的卫生习惯。在一些传染病高发季节，例如，每年的9、10、11月份要尽量避免孩子前往通风不良人群密集的公共场所。在家庭生活中也要注意定期通风换气，保持空气正常流通，在家庭内每日通风，开窗的时间不能少于30分钟。这能够有效减少病毒感染的几率。

2. 要健康生活合理作息，在家庭生活中需要从饮食、运动、作息等方面保持健康生活。这能够有效提高家庭成员的身体免疫力，更好地抵御病毒侵袭。在平时家庭内部也要做好清洁消毒工作，定期就家里的地板、家

具、厨房、卫生间等进行集中清洁，保持家居环境整洁卫生。

3. 合理营养的膳食搭配。营养状况对于个人身体健康有着重要影响，在家庭预防保健工作中，家庭成员需要多摄入一些高蛋白、高维生素、高纤维素的食物，多吃新鲜的水果蔬菜，避免摄入过多高油高脂高热量食物，也要适当的控制盐和糖的摄入量。

4. 定期体检。在家庭预防保健工作中，定期体检是保持身体健康的一大重要环节，家庭成员需要结合各自的年龄阶段，按照医生的建议定期体检，做好常见疾病的筛查管理，尽早发现身体中潜在的健康问题做到早发现早治疗早干预。

5. 要保持良好的运动习惯、生活习惯。在家庭预防保健中需要培养家庭成员每日进行体育锻炼进行家庭保健的习惯，不断提高家庭成员的身体素质和免疫力，使其能够具备规律作息的习惯，保持充足的睡眠，保持平稳的心理状态，注重个人卫生。

家庭保健是家庭内每个成员的共同责任，也关系到全家人的生活健康、身心健康，在日常生活中，每个家庭成员都要从自己做起做好个人防护，共同倡导家庭保健。

作者单位：广西河池市金城江区人民医院（河池市第三人民医院）

## 如何关注康复患者心理状态并提供心理支持

□ 林小英

康复患者不仅需要关注身体上的恢复，还需要关注他们的心理状态。心理状态对于康复过程的影响同样重要，因为良好的心理状态可以提高患者的自信心，增强他们对治疗的反应，从而加速康复过程。本文将提供一些实用的建议，帮助我们如何关注康复患者的心理状态并提供心理支持。

### 一、理解康复患者的心理过程

1. 焦虑与恐惧：许多患者在面对疾病和康复过程时，会感到焦虑和恐惧。我们需要尊重和理解这些情绪，并帮助他们逐渐面对和克服这些情绪。

2. 自我怀疑：康复过程中，患者可能会对自己的能力产生怀疑。我们需要给予他们积

极的反馈和鼓励，帮助他们重新建立自信。

3. 孤独感：长期的康复过程可能会导致患者感到孤独。我们需要与他们保持密切的联系，定期探访，并提供精神支持。

### 二、提供心理支持的策略

1. 倾听和理解：与患者建立良好的关系，倾听他们的感受，理解他们的困惑和担忧。让他们知道你一直在他们身边，愿意提供帮助。

2. 给予鼓励和激励：对患者取得的每一点进步都给予鼓励和激励，让他们知道他们的努力正在产生积极的结果。

3. 鼓励社交互动：鼓励患者参与社交活动，与病友互动，这有助于减轻他们的孤独感，增强他们的社会支持。

4. 给予正面反馈：定期给予患者正面反馈，表扬他们的进步和努力，这有助于增强他们的自信和自尊。

5. 提供健康心理教育：向患者介绍康复过程中的心理调适方法，以及应对焦虑、抑郁等情绪的策略，帮助他们更好地应对心理挑战。

6. 定期评估：定期评估患者的心理状态，及时发现潜在的问题，并提供相应的支持和帮助。

### 三、面对特殊情况的处理

1. 情绪波动：当患者情绪出现波动时，应给予理解和支持，帮助他们寻找合适的情绪调节方法。如有需要，可寻求专业的心理咨询师或者心身科医生协助诊治！

2. 抑郁与焦虑症：如发现患者有抑郁、焦虑等情绪问题或确诊抑郁症、焦虑症等心理疾病，应及时向专科医生寻求帮助，并给予患者专业的建议和支持。

3. 面对死亡恐惧：对于即将面对死亡的患者，我们应给予他们心理上的支持和关爱，帮助他们接受现实，并尽可能地减轻他们的恐惧和不安。

关注康复患者的心理状态并提供心理支持是医护人员和家属的重要职责。通过理解患者的心理过程，提供倾听、鼓励、社交互动、正面反馈等策略，以及面对特殊情况的处理方法，我们可以为康复患者提供更好的心理支持。

（作者单位：四川省夹江县人民医院）