

# 戒烟后的呼吸系统康复与锻炼方法

□ 郜永月

戒烟是对呼吸系统健康的一种重要投资。戒烟后,身体会开始逐渐康复,但为了加速康复过程和提高呼吸系统的抵抗力,进行一些有针对性的锻炼是非常有帮助的。以下是一些建议,可以帮助你戒烟后进行呼吸系统的康复与锻炼。

## 一、咳嗽和深呼吸练习:

咳嗽是一种自然的防御机制,可以帮助清除肺部残留的烟雾和痰液。进行深呼吸练习可以增加肺活量,改善氧气供应。

- 深呼吸:**坐或躺在舒适的位置,慢慢吸气,使你的腹部膨胀,而不是胸部。暂停一两秒钟,然后慢慢呼气,尽量将肺部的空气呼出。每天重复5-10分钟。
- 咳嗽练习:**深吸一口气,然后用力咳

嗽,模仿医生进行的胸部物理治疗。这种咳嗽可以帮助松动和排出肺部残留的痰液。每天重复5-10分钟。

## 二、有氧运动:

有氧运动可以增强心脏和肺部的功能,提高氧气供应,促进呼吸系统的健康。

- 散步:**每天进行至少30分钟的中等强度散步,可以选择户外或室内环境。随着体力的提高,可以逐渐增加散步的时间和强度。
- 游泳:**游泳是一项全身运动,可以充分锻炼肺部肌肉,提高肺活量。每天游泳30分钟,可以帮助呼吸系统康复。
- 慢跑或跑步:**如果你有条件,可以在户外进行慢跑或跑步。跑步可以增强肺部功能,提高心肺耐力。但请注意,跑步的强度应该逐

渐增加,以免过度劳累。

## 三、呼吸肌肉锻炼:

戒烟后,呼吸肌肉可能会变得松弛,通过锻炼这些肌肉,可以提高呼吸效率。

- 呼吸操:**找一些专门针对呼吸肌肉的锻炼教程,如瑜伽或普拉提中的一些动作,这些动作可以帮助加强膈肌和肋间肌。
- 吹气球:**吹气球是一种简单有效的呼吸锻炼方法。每天吹气球5-10分钟,可以增强肺部的力量和弹性。

## 四、保持室内空气清新:

戒烟后,保持室内空气清新对呼吸系统健康非常重要。

- 通风:**每天打开窗户通风,保持室内空气流通。如果可能,尽量在户外进行锻炼,享

受新鲜空气。

- 使用空气净化器:**考虑购买一个空气净化器,帮助去除室内的污染物和二手烟残留。

## 五、保持良好的生活习惯:

- 保持充足的睡眠:**充足的睡眠有助于身体恢复和提高免疫力。
  - 保持适当的体重:**过重或过轻都会对呼吸系统造成负担,保持适当的体重对健康有益。
  - 避免接触污染物和二手烟:**远离烟草烟雾和其他有害物质,保护你的呼吸系统。
- 戒烟后的呼吸系统康复与锻炼需要坚持和耐心。通过以上的锻炼和方法,你可以帮助你的呼吸系统更快地康复,提高肺部功能,减少吸烟带来的伤害。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

# 危重症护理的技巧与注意事项

□ 蔡丽娟

生命是世界上最宝贵、最神奇的事物。它既是我们赖以生存的基石,又是我们追求幸福和发展的源泉。在这个过程中,护理工作起着至关重要的作用。危重症护理作为护理领域的一个重要分支,其独特的专业性和技术性要求我们以更加细心、耐心和责任心去呵护每一个生命。本文将通过介绍危重症护理的重要性、护理技巧和注意事项,来阐述生命在于细心呵护的奥秘。

## 一、危重症护理的重要性

危重症护理是指在生命垂危、病情严重的情况下,对病人进行及时、有效的护理措施,以最大程度地减轻病人的痛苦,提高病人的生存率和生活质量。危重症护理涉及到许多疾病,如心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病等,这些疾病严重威胁着人类的生命健康,

需要专业的护理技术和知识来应对。

## 二、护理技巧

### 1. 观察病情:

危重症病人病情变化迅速,需要护士时刻关注病人的病情变化。要观察病人的生命体征、意识状态、呼吸情况等,以便及时发现病情变化,采取相应的护理措施。

### 2. 抢救技术:

危重症病人需要紧急抢救,护士需要掌握各种抢救技术,如心肺复苏、气管插管、使用呼吸机等,以确保抢救的及时性和有效性。

### 3. 日常护理:

除了紧急抢救外,危重症病人还需要进行日常护理,如翻身拍背、吸痰、输液、饮食指导等。这些护理措施有助于减轻病人的痛苦,

提高病人的舒适度和生活质量。

### 4. 心理护理:

危重症病人往往面临着巨大的心理压力,需要护士给予心理支持和关爱,帮助他们树立信心,积极面对疾病。

## 三、注意事项

### 1. 严格遵守操作规程:

护士在执行各项护理操作时,必须严格遵守操作规程,确保操作的准确性和安全性。

### 2. 及时沟通:

护士需要与病人及其家属保持良好的沟通,及时告知病情变化和采取的护理措施,以便他们能够积极配合治疗。

### 3. 保护病人隐私:

危重症病人往往身体虚弱,需要特别注

意保护他们的隐私,尊重他们的尊严和权利。

### 4. 防止交叉感染:

在护理过程中,要严格遵守消毒隔离制度和措施,防止交叉感染的发生。

### 5. 合理安排休息:

护士在从事护理工作的同时,也需要合理安排休息,保证有充足的精力来完成工作任务。

危重症护理作为医学领域的重要组成部分,其专业性和技术性要求我们以更加细心、耐心和责任心去呵护每一个生命。通过掌握观察病情、抢救技术、日常护理、心理护理等多方面的技巧和注意事项,我们可以更好地为危重症病人提供优质的护理服务,提高他们的生存率和生活质量。

(作者单位:广东省惠州市第一人民医院)

# 妇科常见疾病的预防与治疗方法

□ 周美娟

妇科疾病是女性常见的一类疾病,包括各种生理和病理情况。了解这些疾病的症状、预防方法和治疗方法,对于女性健康至关重要。本文将详细介绍妇科常见疾病的预防与治疗,帮助女性朋友们更好地关注自身健康。

## 一、妇科常见疾病及其预防

### 1. 阴道炎:

阴道炎是妇科最常见的疾病之一,主要表现为阴道瘙痒、疼痛、分泌物增多等症状。预防方法包括保持外阴清洁,避免使用刺激性肥皂或沐浴露,选择棉质内裤并勤换洗。如果已经出现症状,应在医生的指导下使用药物进行治疗。

### 2. 宫颈炎:

宫颈炎是宫颈受到细菌感染或炎症刺

激而引起的疾病,主要表现为白带增多、有异味、宫颈充血等症状。预防方法包括定期进行宫颈检查,避免不洁性生活,注意性生活卫生。一旦出现症状,应在医生指导下使用抗生素进行治疗。

### 3. 子宫肌瘤:

子宫肌瘤是女性生殖器官最常见的肿瘤之一,主要表现为月经不规律、腹部包块、下腹坠胀等症状。预防方法包括定期进行妇科检查,保持良好的生活习惯和情绪,避免过度劳累。如果发现子宫肌瘤的症状,应及时就医并进行手术治疗。

## 二、妇科常见疾病的治疗

### 1. 痛经:

痛经是女性常见的生理现象,主要是由于子宫内前列腺素含量增高所致。治疗方

法包括调整生活习惯和饮食习惯,如避免过度劳累,保持心情舒畅,少吃冷食等。如果痛经严重,可在医生指导下使用非甾体抗炎药进行治疗。

### 2. 子宫内膜异位症:

子宫内膜异位症是指子宫内膜组织出现在子宫体外部的疾病,主要表现为腹痛、不孕、月经不调等症状。治疗方法包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要是使用激素类药物和止痛药等,手术治疗主要是切除病灶或进行微创手术。

## 三、治疗妇科疾病的注意事项

治疗妇科疾病时,需要注意以下几点:

- 保持良好的生活习惯:**充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动有助于提高身体的免疫力,有助于疾病

的康复。

### 2. 保持乐观的心态:

心情愉悦有助于减轻压力和焦虑,有助于缓解病情。

### 3. 及时就医:

如果出现疑似妇科疾病的症状,应及时就医,以便医生根据具体情况制定合适的治疗方案。

### 4. 遵医嘱用药:

在治疗过程中,应遵循医生的医嘱,按时服药、定期复诊,以便医生根据治疗效果调整治疗方案。

总之,妇科常见疾病的预防与治疗对于女性健康至关重要。了解这些疾病的预防方法、症状和治疗方案,有助于女性朋友们更好地关注自身健康,及时发现并解决问题。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

# 脑卒中的预防、急救方法与康复训练

□ 张磊

脑卒中是一种常见的神经系统疾病,包括脑出血和脑梗死。预防、急救与康复是脑卒中治疗的重要环节。

## 一、预防

1. **健康饮食:**保持均衡的饮食,摄入足够的蔬菜、水果、全谷类和高质量的蛋白质。限制饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入。

2. **保持健康体重:**通过运动和饮食控制来维持理想的体重。

3. **戒烟限酒:**戒烟是预防脑卒中的重要措施,饮酒量与脑卒中的风险密切相关。建议限制酒精摄入。

4. **定期健康检查:**定期进行血压、血脂、血糖等检查,及时发现并控制潜在的健康问题。

5. **良好的生活习惯:**保持规律的作息时

间,充足的睡眠,以及适当的休息和放松。

6. **精神健康:**避免情绪波动过大,学会应对压力的技巧,保持积极乐观的心态。

7. **预防性药物:**遵医嘱,必要时使用降压药、抗血小板药、降脂药等,以降低脑卒中的风险。

## 二、急救

1. **识别症状:**脑卒中的常见症状包括突然的言语困难、一侧肢体无力或麻木、平衡困难或摔倒、视觉改变等。一旦出现这些症状,应立即寻求帮助。

2. **急救措施:**在等待救援到来时,可让患者平卧,尽量减少搬动。有呕吐情况应将头部偏向一侧,防止呕吐物阻塞呼吸道。

3. **转运患者:**在转运患者至医疗机构时,应保持平稳并避免震动。如果可能,使用硬担架。

4. **紧急电话:**在发生脑卒中时,立即拨打急救电话寻求专业医疗帮助至关重要。

## 三、康复

1. **康复目标:**康复的目标是帮助患者尽可能地恢复功能,提高生活质量。

2. **早期康复:**在发病后的几天到几周内,可以进行一些简单的物理治疗和运动,以促进血液循环和肌肉恢复。

3. **专业康复治疗:**包括针灸、按摩、电刺激、神经肌肉电刺激等治疗方法,应根据患者具体情况和医生的建议进行选择和使用。

4. **日常生活活动训练:**在康复过程中,鼓

励患者积极参与日常生活活动,以提高生活自理能力和自信心。

5. **精神康复:**帮助患者调整心态,认识到康复是一个长期而持久的过程,需要耐心和坚持。

6. **健康生活方式:**鼓励患者保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、控制血压等,以降低再次发生脑卒中的风险。

总之,预防是脑卒中治疗的关键环节。通过健康饮食、保持健康体重、戒烟限酒、定期健康检查等措施,可以降低脑卒中的风险。在发生脑卒中时,及时识别症状并寻求专业医疗帮助至关重要。康复是脑卒中治疗的重要阶段,需要患者和专业的康复治疗师共同努力,以帮助患者恢复功能和提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)