

呼吸系统疾病的自我管理

□任东霞

呼吸系统疾病是一类影响人体呼吸系统正常功能的疾病,包括但不限于哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、支气管炎等。这些疾病不仅会给患者带来身体上的痛苦,还可能影响他们的日常生活质量。因此,学会自我管理呼吸系统疾病,掌握缓解喘息的方法与技巧,对于提高患者的生活质量至关重要。本文将从认识呼吸系统疾病、喘息的原因、自我管理的方法与技巧等方面进行详细阐述,以期能为呼吸系统疾病患者提供有益的参考。

1. 认识呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是一类广泛存在的疾病,其特点是影响呼吸系统的正常功能。常见的呼吸系统疾病包括哮喘、COPD、支气管炎等。这些疾病可能导致咳嗽、喘息、呼吸困难等症状,严重影响患者的日常生活。

2. 喘息的原因

喘息是呼吸系统疾病常见的症状之一,其主要原因包括气道炎症、气道高反应性和气道阻塞等。在哮喘等过敏性疾病中,气道炎症和气道高反应性可能导致气道平滑肌收缩,使气道变窄,从而引起喘息。而在COPD等疾病中,气道阻塞和肺部弹性减弱也可能导致喘息。了解喘息的原因,有助于患者采取针对性的措施进行自我管理。

3. 自我管理的方法与技巧

3.1 认知调整与心理支持

呼吸系统疾病患者常常伴随着心理压力和焦虑情绪,这些情绪可能会加重病情。因此,患者需要学会调整自己的情绪,保持乐观、积极的心态。同时,家人和朋友的支持也是非常重要的。他们可以给予患者关爱、鼓励和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

3.2 药物治疗

药物治疗是呼吸系统疾病治疗的重要手段。患者需要严格按照医生的建议进行药物治疗,遵循药物的用法和用量。同时,患者还需要了解药物的副作用,以免在出现不适时及时就医。

3.3 避免诱因

许多呼吸系统疾病都与特定的诱因有关,如过敏原、空气污染、气候变化等。患者需要了解自己的疾病诱因,并尽量避免接触这些诱因。例如,哮喘患者应避免接触过敏原,COPD患者应避免吸烟和接触有害气体等。

3.4 呼吸训练

呼吸训练是帮助患者改善呼吸功能的重要方法。患者可以通过深呼吸、慢呼吸、腹式呼吸等训练增强呼吸肌的力量和耐力。这些训练有助于改善呼吸困难的情况,提高氧气利用率,帮助患者减轻喘息等症状。

3.5 运动锻炼

适当的运动锻炼可以增强患者的身体素质和免疫力,有助于改善呼吸功能,减轻症状。但是,患者需要根据自己的身体状况选择合适的运动方式和强度。例如,轻度运动如散步、太极拳等适合大多数呼吸系统疾病患者;而剧烈运动如跑步、游泳等则需要谨慎选择。

3.6 饮食调理

患者需要遵循健康饮食原则,如保持营养均衡、禁食过敏食物等。同时,患者还需要注意保持水分充足和避免刺激性食物摄入。

3.7 定期随访

定期随访是确保患者得到有效治疗的关键环节。在随访过程中,患者需要向医生反映自己的症状变化和用药情况,以便医生及时调整治疗方案。

4. 缓解喘息的技巧

4.1 快速缓解喘息

当患者出现喘息症状时,可以采取一些快速缓解措施。例如,使用吸入性药物(如沙丁胺醇、布地奈德等)扩张气道;使用雾化器进行雾化治疗等。这些措施有助于快速缓解喘息症状,减轻患者的痛苦。

4.2 长期控制喘息

除了快速缓解喘息外,患者还需要长期控制喘息症状。这包括遵循医生的建议进行药物治疗、避免接触诱因、进行呼吸训练和运动锻炼等。通过长期控制喘息症状,患者可以减少疾病的发作次数、减轻发病程度,提高生活质量。

5. 结语

呼吸系统疾病是一类影响人体呼吸系统正常功能的疾病,患者需要通过自我管理来缓解症状并提高生活质量。本文从认识呼吸系统疾病、喘息的原因、自我管理的方法与技巧以及缓解喘息的技巧等方面进行了详细阐述。希望这些内容能够帮助呼吸系统疾病患者更好地管理自己的疾病。同时,我们也呼吁社会各界关注呼吸系统疾病患者的需求,并给予他们更多的支持和关爱。

(作者单位:河北省张家口市涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

痔疮的治疗与护理方法

□李琳

痔疮作为一种常见的肛肠疾病,其形成与多种因素息息相关,包括不良的饮食习惯、久坐不动的生活方式以及遗传因素等。痔疮不仅会给患者带来身体上的不适,还可能影响患者的心理健康和生活质量。因此,了解并掌握痔疮的日常护理方法显得尤为重要。

1. 饮食调理

1.1 合理膳食搭配

痔疮患者在饮食上应注意合理搭配,多吃富含纤维素的食物,如蔬菜、水果、全麦食品等,以促进肠道蠕动,缓解减少便秘。同时,要减少高脂肪、高热量、高糖分的食物摄入,以降低痔疮的发生风险。此外,痔疮患者应避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重肛门的不适感。

1.2 注意食物选择

忌温热水果:温热水果,如菠萝、桃、荔枝、橘子、龙眼等会使大便干结,加重痔疮病情,患者应尽量避免食用。

忌辛辣食物:辛辣食物会刺激肛门部位的血管,导致充血和扩张,加重痔疮症状。因此,患者应尽量避免食用辣椒、胡椒、生姜等辛辣食物。

忌不易消化食物:痔疮患者本身存在排便困难的问题,因此应避免食用不易消化的食物,如花生、蘑菇、豆制品等,以免加重便秘症状。

忌高脂肪食物:高脂肪食物会使大便排进缓慢,加重便秘症状,患者应尽量避免食用。

忌多盐食物:过多的盐会使体内液体循环缓慢,导致肛门部位静脉隆起,加重痔疮病情,因

此患者应控制食盐的摄入量。

2. 生活习惯

2.1 养成良好的排便习惯

痔疮患者应注意养成良好的排便习惯,保持排便规律,避免长时间蹲坐。长时间蹲坐会使肛门静脉血液循环不畅,增加痔疮的风险。建议使用坐便器代替蹲便器,以减轻肛门部位的负担。同时,在排便时不要用力过度,以免加重痔疮症状。

2.2 适当运动

适当的运动可以促进血液循环,缓解痔疮症状。建议痔疮患者每天进行至少30分钟的中等强度有氧运动。此外,针对性肌群训练,如提肛运动,也有助于改善痔疮症状。提肛运动的具体做法为:向上收紧提肛肌5秒,再放松10秒,如此反复进行,一次做15遍,每天做3次。

2.3 避免长时间久坐

痔疮患者应避免长时间久坐,建议每小时起身活动5—10分钟,以缓解身体疲劳。

2.4 保持心态平和

情绪波动、精神紧张会导致身体免疫力下降,增加痔疮的发生风险。痔疮患者应保持积极乐观的心态,学会调整自己的情绪,避免过度焦虑和压力过大。

3. 药物治疗

3.1 口服药物

痔疮患者可以通过口服药物进行治疗,如活血、清热解毒的中成药,如槐角丸、化痔片、痔康片等。这些药物具有消肿止痛的作用,有助于促进痔核缩小。

3.2 肛塞药物

麝香痔疮栓、普济痔疮栓等

肛塞药物具有活血消肿、祛腐生肌的作用,有利于痔疮恢复。在使用肛塞药物时,患者应按照医生指导进行使用,并注意药物的使用方法和剂量。

3.3 外涂痔疮膏

马应龙麝香痔疮膏、肛泰软膏等外涂痔疮膏具有消肿止痛的作用,可以缓解痔疮引起的便血、肛门肿胀等症状。患者在使用外涂药物时应注意药物的使用方法和涂抹部位,避免药物进入肛门内部。

3.4 中药坐浴

中药坐浴是一种常用的痔疮治疗方法,常用药物有五倍子洗液等。中药坐浴可以加快局部血液循环,具有消肿止痛的作用,有利于痔疮恢复。在中药坐浴时,患者应遵循医生指导,并注意水温的调节和坐浴时间的控制。

4. 护理方法

4.1 心理护理

护理人员应注重痔疮患者术后的心理护理,应与患者建立相互信赖的关系,介绍有关疼痛的知识,消除压力源,减轻心理压力。同时,护理人员可教患者一些缓解疼痛的方法,如听音乐、缓节奏呼吸法等。

4.2 饮食护理

术后患者应进普通膳食,宜多食蔬菜水果,忌食辣椒、忌饮酒,同时保持充足的水分摄入,以促进排尿和保持大便通畅。

总之,通过合理的饮食调理、良好的生活习惯、正确的药物治疗以及有效的护理方法,可以有效缓解痔疮症状,提高患者的生活质量。同时,患者也要保持乐观的心态,积极面对疾病,相信自己能够战胜病魔。

[作者单位:河北省开滦(集团)有限责任公司唐家庄医院]

老年患者用药的注意事项

□安震

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,对药物的吸收、代谢能力也相应减弱。因此,老年患者在用药时需要特别注意,以确保用药的安全性和有效性。本文将从多个角度对老年患者用药的注意事项进行阐述。

1. 咨询医生与药师

老年患者在用药前,应首先咨询医生或药师,以获取准确的用药指导。医生或药师会根据患者的身体状况、病情严重程度、肝肾功能等因素,为患者提供个性化的用药方案。同时,老年患者也应主动告知医生自己的用药史、过敏史等信息,以便医生能够更准确地判断用药风险。

2. 注意药物的相互作用

老年患者通常需要同时使用多种药物来治疗多种疾病,但不同药物之间可能会发生相互作用,增加不良反应的风险。因此,老年患者在用药时应尽量避免自行增减药物剂量,避免同时使用相互作用的药物。如有需要,应咨询医生或药师。

3. 遵循用药时间和剂量

老年患者的药物吸收和代谢功能较弱,对药物的敏感性较高。因此,在用药过程中,老年患者要严格按照医生的指导,按时服药,避免漏服或过量服药。过量服药可能导致药物中毒,而漏服则可能使病情得不到有效控制。同时,老年患者应注意药物的剂量调

整,特别是肝肾功能不全的患者,可能需要减少药物剂量。

4. 关注药物的副作用和注意事项

不同的药物可能会产生不同的副作用,老年患者应了解并关注药物的常见不良反应。在用药过程中,如出现不良反应应立即停药并及时就医,并在医生指导下更换其他药物进行治疗,以免对身体造成损害。此外,老年患者还应注意药物与饮食、饮酒的相互影响,避免产生不良反应。例如,某些药物可能与酒精产生相互作用,导致药效降低或不良反应增加。

5. 注意药物的保存和使用安全

药物应放置在干燥、通风、避光的地方,避免高温和潮湿环境,以免影响药物的稳定性。同时,药物应放置在儿童无法触及的地方,以免误食。过期或破损的药物应及时处理,不要随意丢弃或乱倒。在用药过程中,老年患者应注意查看药物的有效期,避免使用过期药物。

6. 避免滥用药物

部分老年患者受到广告或亲友的影响,可能会对某些药物产生过度依赖或滥用。例如,一些老年患者可能认为多吃维生素或保健品可以增强体质,但实际上过量摄入某些营养素或药物可能会对身体造成损害。因此,老年患者

应遵循医生的指导,合理使用药物,避免滥用药物。

7. 合理使用联合药物

在某些情况下,医生可能会为老年患者开具联合用药方案,即同时使用多种药物治疗某种疾病。然而,联合用药可能会增加药物之间的相互作用,引发药品不良反应。联合用药越多,出现药品不良反应的概率越高,情况越复杂。因此老年患者在接受联合用药时,应密切关注自己的身体反应,如出现不适或异常症状应及时就医。

8. 加强健康教育

提高老年患者的用药安全意识对于保障其用药安全至关重要。医院、社区和家庭应加强对老年患者的健康教育,普及用药安全知识,使其了解药物的正确使用方法、副作用和注意事项等方面的信息。同时,医院和社区还应提供用药咨询服务,解答老年患者的疑问和困惑,提高其用药的依从性和安全性。

9. 结语

总之,老年患者在用药时需要特别注意用药安全。通过咨询医生与药师、注意药物的相互作用、遵循用药时间和剂量、关注药物的副作用和注意事项、注意药物的保存和使用安全、避免滥用药物等措施,可以最大限度地降低用药风险,保障老年患者的用药安全。

(作者单位:河北张家口涿鹿县河东区中心卫生院)