

## 手术后呼吸功能的锻炼方法

□ 陈燕青

手术后的康复过程中,呼吸功能锻炼是非常重要的环节。对于经历过手术的患者来说,术后恢复阶段可能面临着呼吸功能受限的问题,这可能会影响到患者的日常生活和康复效果。因此,掌握正确的呼吸功能锻炼方法,对于促进患者康复具有重要意义。本文将详细介绍手术后呼吸功能的锻炼方法,帮助患者更好地进行康复训练。

### 一、了解呼吸功能的重要性

呼吸是人体维持生命活动的基本过程,通过呼吸,人体能够吸入氧气并排出二氧化碳,维持体内环境的稳定。手术后,由于手术创伤、疼痛、药物作用等因素,患者的呼吸功能可能会受到一定影响,表现为呼吸困难、咳嗽无力等症状。因此,通过呼吸功能锻炼,可以提高患者的呼吸功能,减轻呼吸困难,促进康复。

### 二、手术后呼吸功能锻炼方法

#### 1. 缩唇腹式呼吸法

缩唇腹式呼吸法是一种简单有效的呼吸

锻炼方法,通过缩小嘴唇的形状,增加呼气时的阻力,从而延长呼气时间,使肺部充分排空。同时,结合腹部肌肉的收缩与放松,可以提高呼吸肌的力量和耐力。具体步骤如下:

(1)患者取坐位或卧位,放松身体,保持舒适姿势。

(2)用鼻子吸气,同时腹部隆起,吸气时保持嘴唇紧闭。

(3)呼气时,将嘴唇缩成吹口哨状,缓慢呼出气体,同时腹部收缩。

(4)重复以上步骤,每次练习10-15分钟,每日进行2-3次。

#### 2. 有效咳嗽训练

有效咳嗽训练可以帮助患者清除呼吸道内的分泌物,减少肺部感染的风险。具体步骤如下:

(1)患者取坐位或半坐卧位,保持舒适姿势。

(2)深呼吸数次后,深吸一口气。

(3)在吸气末屏气3-5秒,然后用力咳嗽,将痰液咳出。

(4)重复以上步骤,每次练习3-5次,每日进行2-3次。

#### 3. 呼吸操

呼吸操是一种结合了呼吸与肢体运动的锻炼方法,既可以锻炼呼吸肌,又可以增强身体的力量和柔韧性。患者可以根据自己的情况选择合适的呼吸操进行锻炼。

(1)伸展运动:站立或坐位,双臂向上伸直,同时深呼吸,然后慢慢放下双臂,同时呼气。

(2)旋转运动:站立或坐位,双臂自然下垂,然后慢慢转动身体,同时深呼吸,转动到另一侧时呼气。

(3)蹲起运动:站立,双脚分开与肩同宽,慢慢下蹲,同时吸气,然后慢慢站起,同时呼气。

#### 4. 散步与有氧运动

散步和有氧运动也是促进呼吸功能恢复的有效方法。散步可以提高心肺功能,增强呼

吸肌的力量。有氧运动如慢跑、游泳等,则可以进一步提高心肺功能,促进身体康复。但需要注意的是,患者在进行有氧运动时,应根据自己的身体状况和医生的建议进行,避免过度劳累。

### 三、注意事项

1. 呼吸功能锻炼应在医生的指导下进行,根据患者的具体情况制定合适的锻炼计划。

2. 锻炼过程中,患者应保持舒适姿势,避免过度用力或屏气。

3. 锻炼过程中如出现不适,应立即停止锻炼并寻求医生帮助。

4. 手术后患者应注意休息和营养补充,以促进身体康复。

综上所述,手术后呼吸功能的锻炼是患者康复过程中的重要环节。通过掌握正确的呼吸功能锻炼方法,患者可以有效地提高呼吸功能,减轻呼吸困难,促进康复。同时,患者还应注意保持良好的生活习惯和心态,积极配合医生的治疗和康复建议,以达到更好的康复效果。

(作者单位:福建省厦门市第五医院)

## 中西医结合护理脑血管病的优势探究

□ 曹晓丽

在现代医学快速发展的今天,脑血管病作为危害人类健康的重要疾病之一,其治疗与康复日益受到广泛关注。中西医结合护理模式,凭借其独特的理论体系和丰富的实践经验,在脑血管病患者的护理与康复中展现出显著优势,强调“身心并治”,旨在实现更高效的康复效果。以下将从几个方面详细阐述中西医结合护理在脑血管病康复中的应用与益处。

### 1. 辨证施护,个性化治疗

中医强调“辨证论治”,即根据患者的具体症状、体质及病因病机进行个性化治疗。在脑血管病护理中,中医护士会通过望闻问切四诊合参,评估患者的气血状况、脏腑功能等,制定针对性的中医护理方案,如针灸、推拿、拔罐、中药汤剂等,以调和气血、疏通经络,促进脑功能的恢复。这种个性化的治疗方法,有效弥补了西医治疗方案的单一性,提高了治疗的针对性和有效性。

### 2. 西医精准治疗,控制病情进展

西医在脑血管病急性期的治疗中发挥着不可替代的作用,如溶栓治疗、介入手术等,能够迅速控制病情,防止病情恶化。中西医结合护理模式下,西医治疗手段的精准应用为患者的生命安全提供了有力保障。同时,西医药物如抗血小板聚集药、降压药、降糖药等的规范使用,也是维护患者身体稳定、促进康复的重要环节。

### 3. 身心并重,全面康复

中西医结合护理强调身心并治,认为

情志因素在疾病的发生、发展中扮演着重要角色。针对脑血管病患者常见的焦虑、抑郁等心理问题,中医采用情志疗法,如心理疏导、音乐疗法、冥想等,帮助患者调节情绪,树立战胜疾病的信心。同时,结合西医的心理咨询与干预,为患者提供全方位的心理支持,促进其心理状态的恢复,从而提高整体康复效果。

### 4. 康复锻炼,促进功能恢复

康复锻炼是脑血管病康复的重要环节。中西医结合护理模式注重结合中医的养生理念和西医的康复理论,制定个性化的康复计划。中医的太极拳、八段锦等锻炼方式,既能增强患者体质,又能调和气血,促进身体机能的恢复。而西医的康复治疗,如物理治疗、作

业治疗等,则更侧重于功能训练,帮助患者恢复日常生活能力。两者相辅相成,共同促进患者的全面康复。

### 5. 健康教育,预防复发

中医强调“治未病”,提倡通过饮食调养、起居有常、适度运动等方式来增强体质,预防疾病。而西医则侧重于对疾病危险因素的控制和管理,如控制血压、血糖、血脂等,以减少脑血管病的复发风险。

综上所述,中西医结合护理模式在脑血管病患者的康复过程中,通过辨证施护、精准治疗、身心并重、康复锻炼及健康教育等手段,实现了身心并治,显著提高了康复效率,为患者重返社会、恢复正常生活提供了有力支持。

(作者单位:河北省邯郸市中医院)

## 胃食管反流病的诱因及治疗方法

□ 李文强

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病,其主要特征为胃内容物反流入食管,导致一系列临床症状,如烧心、反酸、胸骨后疼痛等,严重影响患者的生活质量。在探讨胃食管反流病的治疗与预防时,饮食与健康的关系显得尤为重要。

胃食管反流病的症状多种多样,典型表现包括烧心和反酸。烧心感通常位于胸骨后或剑突下,是一种烧灼样疼痛,尤其在餐后一小时内、平躺或弯腰时症状可能加重。此外,患者还可能伴有反胃、嗝气、胃痛、恶心、呕吐等症状,部分患者还可能出现食管外的症状,如咳嗽、咽喉炎、胸痛,甚至咽部异物感。

### 一、饮食与胃食管反流病的关系

1. 不合理饮食的诱发作用:不合理的

饮食习惯是胃食管反流病的重要诱因之一。过多摄入甜食、油脂、荤菜及辛辣、刺激性大的食物,如咖啡、浓茶、巧克力、油炸食品等,均可能诱发或加重胃食管反流症状。这些食物会刺激胃酸分泌,降低食管下括约肌的张力,使胃内容物更容易反流至食管。

2. 饮食结构的影响:保持均衡的饮食结构对于预防胃食管反流病至关重要。食物中的营养物质种类丰富,适当多吃一些富含膳食纤维的蔬菜、水果以及优质蛋白质的食物,有助于增强体质,提高抵抗力。同时,均衡饮食还能避免营养不良,维持身体的正常生理功能。

3. 饮食方式的调整:除了饮食结构外,

饮食方式也是影响胃食管反流病的重要因素。患者应遵循定时定量的饮食原则,避免暴饮暴食和过度饥饿。睡前两小时内不宜进食,以减少夜间反流的风险。此外,进食后应避免立即平卧,可适当散步以促进消化。

### 二、胃食管反流病的治疗

1. 一般治疗:改变不良的饮食和生活方式是治疗胃食管反流病的基础。患者应保持清淡、易消化的饮食,避免辛辣、刺激性食物摄入。同时,适当减重、戒烟限酒、保持情绪舒畅等也有助于疾病的康复。

2. 药物治疗:药物治疗是胃食管反流病的主要手段之一。常用药物包括质子泵抑制剂(如奥美拉唑、泮托拉唑)和H<sub>2</sub>受体阻滞

剂(如雷尼替丁、法莫替丁)等,这些药物能有效抑制胃酸分泌,缓解症状。部分患者还需使用促胃动力药(如莫沙必利、吗丁啉)作为辅助治疗。

3. 手术治疗:对于症状严重、药物治疗效果不佳的患者,可考虑手术治疗。内镜下外科手术如抗反流手术等,能有效改善患者的反流症状,提高生活质量。

胃食管反流病与饮食健康密切相关。通过调整饮食结构、改善饮食方式、避免不良饮食习惯,我们可以有效预防和控制胃食管反流病的发生和发展。同时,在出现相关症状时,应及时就医,接受专业的诊断和治疗,以免延误病情。

(作者单位:河北省河间市中医院)

## 糖尿病并发症的预防与护理措施

□ 郭亚辉

糖尿病是一种常见的慢性疾病,长期高血糖可能导致多种并发症的发生。了解并预防糖尿病并发症,对于糖尿病患者来说至关重要。以下将为您介绍详细介绍糖尿病并发症的预防与护理。

### 一、糖尿病并发症的预防

1. 控制血糖:糖尿病患者应定期监测血糖,遵循医生的建议,按时按量服用降糖药物或注射胰岛素,以保持血糖在正常范围内。这是预防糖尿病并发症的基础,也是维持身体健康的关键。

2. 饮食调整:糖尿病患者应遵循低糖、低盐、低脂肪的饮食原则,多摄入富含膳食纤维的食物,以延缓餐后血糖上升。同时,注意控制饮水量,避免暴饮暴食,尽量少吃甜食和油炸食品。

3. 适量运动:适当的运动有助于提高身

体代谢,增强胰岛素敏感性,降低血糖水平。糖尿病患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,并注意适量增加运动强度和时长。

4. 保持良好生活习惯:良好的睡眠和作息规律对糖尿病患者非常重要。同时,戒烟限酒,避免过度劳累和情绪波动,也有助于预防并发症的发生。

5. 定期筛查:糖尿病患者应定期进行糖尿病并发症筛查,如血糖、血脂、血压、眼底、肾脏、神经、足部等检查,及早发现并治疗并发症。

6. 预防感染:糖尿病患者容易发生感染,因此要注意个人卫生,勤洗手,避免不洁性行为等不良行为。

### 二、糖尿病并发症的护理

1. 皮肤护理:糖尿病患者应保持皮肤清

洁干燥,避免使用刺激性肥皂或沐浴露。对于皮肤瘙痒,应避免过度抓挠,以免引起感染或皮肤破损。

2. 眼部并发症护理:糖尿病患者应定期进行眼部检查,如视力、眼底等检查。如果出现视力下降、眼底病变等眼部并发症,应及时就医治疗。

3. 口腔并发症护理:糖尿病患者应定期进行口腔检查,定期刷牙,使用牙线等口腔护理用品。如果出现口腔感染或溃疡,应及时就医治疗。

4. 神经病变护理:糖尿病患者应避免过度劳累,注意保护神经功能,避免使用损伤神经的药物。

5. 定期检查足部:糖尿病患者应定期检查脚部皮肤是否出现裂痕、水泡、感染或其他

异常。每天清洗脚部,并确保彻底干燥,特别是脚趾间。

6. 定期检查肾功能:通过尿液和血液检查来评估肾功能。

定期筛查可以帮助早期发现糖尿病并发症。对于糖尿病患者,应定期进行肾功能、眼部检查以及足部检查。早发现、早治疗是降低糖尿病并发症风险、延缓疾病进展的关键。

综上所述,糖尿病并发症的预防与护理对于糖尿病患者来说至关重要。通过控制血糖、调整饮食、适量运动、保持良好生活习惯、定期筛查和护理眼部、口腔、神经、足部等方面,可以有效预防和减轻糖尿病并发症。同时,心理护理也非常重要,可以帮助患者更好地应对疾病带来的挑战。

(作者单位:河北省固安县人民医院)