

天气寒冷 当心慢阻肺急性加重

专家提醒,治疗慢阻肺要打“持久战”,不能“见好就收”



(资料图片)

最近几天,气温骤然下降,天气越来越冷,人一不小心就会感冒,而感冒很容易引起慢阻肺急性加重。慢阻肺被称为“沉默的杀手”,已经成为常见的致死性疾病之一。遗憾的是,人们对慢阻肺并未引起足够的重视。11月25日,许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林告诉记者,最近一段时间,该科收治的慢阻肺患者明显增多。虽然慢阻肺无法彻底治愈,但可防可控。治疗慢阻肺要打“持久战”,不能“见好就收”,坚持规范治疗是控制慢阻肺的关键。

烟会对呼吸道造成破坏,呼吸道受到破坏后肺功能下降,容易感染,从而引发慢阻肺。目前,吸烟是公认的最直接、最肯定的导致慢阻肺的因素。”段天林对记者说。

资料显示,我国40岁以上人群中,12.4%男性和5.1%女性患有慢阻肺,吸烟人群的患病率更高,而且患病率与吸烟数量、吸烟时间成正相关。每天吸烟20支以上,10年就可能患慢阻肺。另外,经常被吸烟也会诱发慢阻肺。

结合诱发慢阻肺的危险因素,以下四类人群尤其需要注意,最好定期进行肺功能检查:一是长期吸烟者,二是有慢性咳嗽、咳痰、喘息症状者,三是经常接触污染气体、粉尘者,四是已确诊的慢性呼吸道疾病患者。

另外,农村地区多使用生物燃料、柴草、蜂窝煤等,长期接触这些燃料燃烧时产生的烟雾,也会提高慢阻肺的患病概率。

注意保暖,进行肺功能锻炼

为预防慢阻肺急性加重,要注意保暖,在流感季节少到人群密集场所活动,室内定期通风,外出时戴口罩。避免接触厨房油烟等刺激性气体,从事接触职业粉尘工作的人群要做好职业防护和劳动保护。吸烟是慢阻肺的主要危险因素,戒烟可有效阻止慢阻肺的发生和进展。

体育锻炼能增强免疫力,改善呼吸功能,从而起到预防慢阻肺的作用。可经常进行腹式呼吸锻炼,经常散步、打太极拳等。需要注意的是,体育锻炼应在不引起疲劳和呼吸困难的情况下进行。

“慢阻肺患者还要坚持进行肺功能锻炼,从而减少病情发作次数,延缓疾病进展。”段天林告诉记者,锻炼肺功能的形式有很多种,如做呼吸操、膈肌呼吸锻炼、吹气球、唱歌等。

做呼吸操可选择缩唇呼吸,用鼻吸气,用口呼气,呼气时嘴唇收拢,呼吸均要按节律进行,一天做两次,每次15到20分钟。膈肌呼吸锻炼是指进行腹式呼吸,加强膈肌活动。

打好“持久战”,坚持规范治疗

慢阻肺的病程分为稳定期和急性加重期。在急性加重期,由于病情急剧恶化,多数患者不会错过治疗。然而,当病情进入症状轻微的稳定期后,不少患者就放松了警惕,治疗时断时续,不仅无法获得稳定持久的治疗效果,而且容易导致病情反复或加重。

“对于慢阻肺患者而言,坚持规范治疗至关重要。如果患者在治疗过程中感到病情稳定而见好就收,随意停药,很有可能造成病情恶化,如肺功能急剧下降等,甚至危及生命。”段天林提醒。慢阻肺中的“慢”,不是指疾病危险性小、程度轻,不着急治疗,而是指疾病长期存在。如果不长期进行规范治疗,会引起严重的并发症。

段天林建议,慢阻肺的治疗要打“持久战”,坚持进行规范治疗是控制慢阻肺的关键。生活中,慢阻肺患者要在医生的指导下坚持规范服药,同时保持良好的心态和健康的生活方式,千万不可“三天打鱼,两天晒网”,只有打好慢阻肺治疗这场“持久战”,才能有效延缓疾病进展,提高生活质量。

用心呵护每一名患儿

——许昌市人民医院儿科开展优质护理服务小记

本报记者 马晓非 文/图



用心对待 每一名患儿

“感谢许昌市人民医院儿科护士们这几天热情、细心的照顾,你们是当之无愧的白衣天使。”在许昌市人民医院儿科就诊,我深深体会到了医护人员精湛的技术和对孩子的关爱,祝你们永远年轻、美丽”……

在许昌市人民医院儿科,有很多患儿家属写的感谢信。每封感谢信背后,都有一段感人的医患故事,也彰显着该科开展优质护理服务的成效。

“我们不断地开展优质护理服务,对患儿给予更多的人文关怀,用心呵护每一名患儿,让患儿及家属有更好的就医体验。”11月15日,许昌市人民医院儿科护士长邢丽娜对记者说。

今年,许昌市人民医院儿科将优质护理服务的重点放在改变言语行为上,落实“三前”服务和“八声”服务,要求每一名护理人员做到走在红灯呼叫之前,想在患者需要之前,做在患者开口之前,患者来时有迎声、见面有称呼声、操作前有解释声、操作中有问候声、操作失误有道歉声、操作完毕有致谢声、节日到来有祝贺声、患者出院时有祝福声。

如今,当你来到许昌市人民医院儿科,向任何一名护理人员咨询问题时,护理人员不仅要回答问题,而且要落实首问负责制,在自己的职责范围内负责帮助求助者解决问题。

“来我们科看病的都是小孩子,做治疗时几乎没有不哭闹的。哭闹不仅影响治疗效果,不利于孩子的病情恢复,而且可能引起新的问题。所以,我们经常考虑如何能让孩子不哭闹,拉近与孩子的

距离,使孩子很好地配合治疗。”邢丽娜对记者说。

为此,许昌市人民医院儿科推出了名为“勇敢小贴画”的服务举措。对患儿进行治疗时,该科护理人员会在治疗车上放着各式各样的小贴画:有公主类型,有喜羊羊与灰太狼类型,还有奥特曼类型。这些看似和治疗无关的小贴画,却发挥着大作用。

每次治疗之前,护理人员都会拿出一沓小贴画对患儿说:“你看,阿姨这里有好多好多漂亮的贴画,一会儿你要是表现好的话,可以随便挑一张作为奖励。”慢慢地,患儿与护理人员的距离拉近了,对治疗也没有那么恐惧。

孩子好动,为了防止留置针脱落,该科使用自粘绷带固定留置针;孩子皮肤娇嫩,在手腕上佩戴腕带时间长了容易引起皮肤瘙痒,该科护理人员便使用安全别针将腕带固定在孩子的衣服上;孩子初到医院容易恐惧,该科在科室墙壁上贴上了卡通图案,病房也布置得十分温馨;每年六一儿童节,该科会给每一名住院患儿送上礼物,举行绘画、唱歌、捏橡皮泥等比赛……每一项服务举措都体现着该科护理人员对孩子无微不至的照顾,让医患关系更加和谐。



主讲专家:许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林

□本报记者 马晓非

冬季是高发期,咳、痰、喘为主要症状

慢阻肺急性加重的原因主要是呼吸道感染。冬季天气寒冷,人体免疫功能减退,呼吸道防御功能较差,寒冷的空气直接进入呼吸道容易引发呼吸道感染,可能诱发慢阻肺急性发作或加重。因此,冬季是慢阻肺的高发期。

儿童、老年人、慢性疾病患者、免疫功能低下者,冬季一定要注意保暖,可通过打流感疫苗、肺炎疫苗及注射丙种球蛋白等方法增强免疫力,避免发生呼吸道感染,减少慢阻肺的发生。

“慢阻肺的症状可以用3个字来概括,即咳、痰、喘。”段天林对记者说,“慢性咳嗽往往是慢阻肺的首发

症状,但这一症状常常被忽视。”

慢阻肺的症状是不断递进的,从反复咳嗽、咳痰到呼吸困难,再到憋气和胸闷,最后引起全身性疾病,包括心血管疾病、骨骼肌功能障碍、骨质疏松、肺癌等。晚期慢阻肺患者最典型的症状是喘不上气,给患者带来很大痛苦。

年龄超过40岁,长期吸烟,长期受咳嗽、咳痰困扰,运动或爬楼梯后喘息越来越重的患者应尽早到医院进行肺功能检查。

吸烟是主要诱因,四类人群要注意

慢阻肺的发病原因有很多,除了自身遗传因素之外,还有吸烟、空气污染、职业因素、营养因素、老龄化等,其中,吸烟(包括被动吸烟)是慢阻肺最主要的危险因素。

“吸烟对人体百害而无一利。吸



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世



5G+ 看移动

未来无限可能

·智享套餐 ·多彩业务 ·专属权益 ·尊享服务



www.10086.cn 热线 短信 10086 服务监督 10080

广告