

# 慢性阻塞性肺病要如何防治?

慢性阻塞性肺病是一种严重影响全球健康的慢性疾病，主要由吸烟、环境污染和遗传因素等引起，病程长且病情逐渐加重，给患者的生活质量和健康状况带来了严重挑战。然而，慢性阻塞性肺病并非不可预防和不可治疗，本文将详细介绍慢性阻塞性肺病的预防和治疗策略，以帮助人们更好地了解这一疾病，并为患者及其家属提供有益的指导和建议。

## 慢性阻塞性肺病的预防方法

1. 避免吸烟 烟草中的有害化学物质会损害肺部组织，并导致气道炎症和损伤。因此，戒烟是预防和控制该疾病最重要的步骤。

2. 避免或减少暴露于空气污染物 空气中的污染物，如烟尘、工业废气和车辆尾气等，会引起气道炎症和肺部损伤，增加患慢性阻塞性肺病的风险。尽量远离这些污染源，特别是在空气质量差的环境中减少户外活动。

3. 注重室内空气质量 室内空气污染也是影响肺部健康的重要因素，保持室内通风良好，经常开窗换气，减少室内有害物质的积聚。避免使用有害化学品和强烈气味的清洁剂、喷雾剂和插座等产品。另外，室内养护植物和适度加湿也有助于改善室内空气质量。

4. 预防感染 呼吸道感染会加重慢性阻塞性肺病的症状和恶化病情，因此，积极接种疫苗是预防感染的重要措施。保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免与感染者密切接触等，也有助于降低感染的风险。



## 慢性阻塞性肺病的治疗方法

1. 药物治疗 药物治疗是慢性阻塞性肺病管理的核心，根据患者的病情和临床表现，医生可能会开具适当的药物以缓解症状、减少气道炎症，并改善呼吸功能。其中包括支气管扩张剂、吸入类固醇和其他抗炎药物等。

2. 吸氧治疗 吸氧疗法也是慢性阻塞性肺病管理的重要手段之一，对于氧饱和度低的患者，吸氧疗法可以通过给予高浓度氧

气来改善呼吸和增加氧气供应，从而缓解呼吸困难和缺氧症状。吸氧疗法可以通过氧气面罩、鼻导管或氧气机等设备进行。

3. 支持性治疗 支持性治疗也是慢性阻塞性肺病患者管理的重要组成部分，这包括肺康复计划、营养支持和心理支持等方面。肺康复计划旨在通过综合的康复措施，如体育锻炼、呼吸训练、营养指导和教育等，帮助患者改善肺功能、增强体力和提高生活质量。

湖南省邵东市人民医院  
呼吸内科 黄勇

# 警惕猝不及防的夺命快枪手——心肌梗死

心肌梗死又称为“心梗”，是一种常见的急性心血管系统疾病，主要由于供应患者心脏血液流动的主要血管出现闭塞，从而导致心肌出现缺血性坏死。这类疾病大多发生在有冠状动脉病变的患者身上，尤其是突然遇到天气或心情骤变等情况时，便有可能导致血栓破裂，血液中的血小板急剧升高，形成新的血栓堵塞血管，进而引起心肌缺血、缺氧等症状。本文将为大家详细介绍关于心肌梗死的护理知识。

## 心理治疗

对于患有心肌梗死的患者来说，日常生活中应保持积极、乐观、愉悦的心情，避免出现紧张、恐惧的情绪，不要在短时间内出现过大的情绪波动。

## 卧床休息

处于急性期心肌梗死的患者需要保持绝对卧床休息，患者的休养环境也应保持安静、舒适，千万不可在一旁吵闹。卧床期间应加强对患者的护理措施，家属应协助患者进食、洗漱、



大小便等，尽量避免患者从事劳力。待患者休息一段时间后，可根据患者实际病情逐渐增加患者的活动量。

## 定期活动

部分患者需要长期卧床护理，对于这些患者而言，家属应定期为其做肢体被动活动，避免肢体形成血栓，也要避免患者出现便秘的情况。此外，患者在排便过程中也应格外注意，千万不能过度用力，加重患者的心脏负荷能力，可适当给患者使用

开塞露或清泻剂，降低患者的排便压力。

## 饮食调整

患有心肌梗死的患者在日常过程中应保持清淡饮食，多吃一些易消化的食物，例如新鲜的蔬菜、水果等，患者还应坚持“少吃多餐”的进食原则，减少进食胆固醇高的食物。家属应注意患者的日常饮水量，避免出现便秘等情况。

## 温度调节

患者应注意周边天气的变化，尤其是天气出现骤变时，更要注意保暖。在夏季不能忽冷忽热，空调的温度也不能过低，应将其设置在25度左右，即便是大汗淋漓也不能突然用冷水冲洗或是吹冷风。

## 警惕无症状患者

部分患者即便患有心肌梗死疾病，其症状也不明显，例如部分患者会出现反射性牙痛、胃痛等症状，遇到这种情况时，患者及家属都应格外警惕，尽早到医院进行治疗。此外，在患者病情平稳的恢复期，也要防止患者出现过度兴奋的情绪，防止病情反复发作。

新宁县水庙镇中心卫生院 尹玲

# 预防子宫脱垂 重视健康教育

子宫脱垂是一种常见的妇科疾病，给患者的生活带来很大困扰。对于子宫脱垂患者，正确的治疗原则和健康教育至关重要。在本文中，我们将探讨子宫脱垂病患的治疗原则，并分享如何通过健康教育帮助患者更好地管理和预防子宫脱垂。

## 子宫脱垂的治疗原则

1. 保守治疗 对于早期和轻度的子宫脱垂，保守治疗通常是首选，包括改善生活习惯，如避免过度劳累、减少负重、避免长时间站立或久坐等。此外，骨盆底肌肉锻炼和物理治疗也是有效的保守治疗方法，可以提升骨盆底肌肉的力量和支撑功能。

2. 矫治器具的使用 对于中度子宫脱垂，矫治器具的使用可以提供额外的支撑和稳定，这些器具包括阴道环和矫形橡胶器具等，可以通过提升骨盆底肌肉的紧张度减轻症状和不适。

3. 手术治疗 对于严重的子宫脱垂或保守治疗无效的情况，手术治疗是必要的选择。手术方法根据病情的不同可以选择子宫固定术、阔韧带修补、曼式手术等。手术治疗的目标是重建骨盆底结构，恢复对子宫和其他脏器的支持。

## 健康教育的重要性

1. 认知教育 为了帮助患者了解子宫脱垂的原因、症状和治疗方法，认知教育至关重要。通过提供相关的健康教育材料、面对面的咨询和解答问题等方式，患者能够更好地理解病情，并积极参与治疗过程。

2. 生活方式指导 通过向患者提供合理的生活方式指导，可以减轻子宫脱垂的症状和不适。教育患者如何改善姿势、避免过度用力、调整饮食习惯、防止便秘等，有助于控制病情并减少症状发作的频率。

3. 骨盆底锻炼和康复 向患者传授正确的骨盆底肌肉锻炼方法，并指导他们在日常生活中进行合适的运动。骨盆底肌肉的强化和恢复对于预防和治疗子宫脱垂非常重要，因此鼓励患者积极参与锻炼和康复活动。

## 如何做好健康教育

1. 多渠道传播 利用多种渠道传播健康教育信息，如举办座谈会、开展宣传活动、提供健康教育手册或在线资源等。这些渠道涵盖了医院、社区、学校以及互联网平台，能够触达更多的患者和公众。

2. 个体化教育 根据患者的具体需求和病情，提供个性化的健康教育服务。通过面对面的咨询、一对一指导和治疗计划的制定，能够更好地满足患者的需求，并提高他们接受教育的效果。

3. 持续跟踪和支持 健康教育的过程并不只是一次性的，它需要持续的跟踪和支持。定期跟进，了解患者在生活中的应用和困难，为其提供进一步的协助和指导，有助于巩固健康教育的成果。

湖南省怀化市溆浦县  
大江口镇中心卫生院妇产科 周云