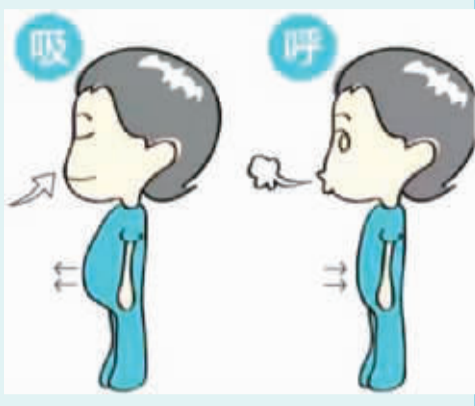


怎样进行呼吸功能锻炼?

呼吸是人体生命活动的重要组成部分,呼吸功能锻炼可以帮助改善呼吸质量、增强肺部功能、减轻焦虑和压力等。本文将介绍呼吸功能锻炼的定义和目的,并提供一些注意事项,以帮助读者了解和正确实施呼吸功能锻炼。



呼吸功能锻炼的定义和目的

1. 定义 呼吸功能锻炼是一种通过特定的训练方法来改善呼吸系统的功能和效率的活动。它包括调整呼吸节律、加强呼吸肌肉的力量和耐力、提高肺部通气量和氧气利用效率等。

2. 目的 呼吸功能锻炼的主要目的是提升呼吸系统的健康和效能。它可以改善呼吸质量,增强肺部的功能,增加肺活量和氧气摄入量,还有助于舒缓焦虑和压力,促进身心健康。

呼吸功能锻炼的方法

1. 深呼吸练习 深呼吸是一种简单而有效的呼吸功能锻炼方法。通过慢慢地吸气,使腹部膨胀,并尽可能完全地呼出空气,可以帮助放松身心,增加肺活量和氧气摄入量。

2. 呼气延长练习 这种练习主要是通过延长呼气时间来训练呼吸肌肉的耐力。可以通过数数或使用计时器来延长呼气时间,逐渐增加呼气的持续时间和强度。

3. 腹式呼吸 腹式呼吸是一种重要的呼吸方式,可以帮助深入利用肺部容量。通过使腹部膨胀来进行呼吸,可以增加肺活量,并改善呼吸肌肉的协调性。方法:取立位、平卧位或半卧位,两手分别放于前胸和上腹部。用鼻缓慢吸气时,膈肌最大程度下降,腹肌松弛,腹部凸出,手感到腹部向上抬起。呼气时经口呼出,腹肌收缩,膈肌松弛,膈肌随腹腔内压力增加而上抬,推动肺部气体排出,手感到腹部下降。

4. 集中注意力 在呼吸功能锻炼过程中,集中注意力是非常

重要的。通过专注于呼吸的感觉和节律,排除其他杂念,可以帮助放松身心,并提高呼吸练习的效果。

呼吸功能锻炼的注意事项

1. 适度练习 呼吸功能锻炼应该根据个人的身体状况和能力来进行。初学者应从简单地练习开始,逐渐增加强度和时间。避免过度劳累,以免引起不适或损伤。

2. 姿势正确 正确的姿势对于呼吸功能锻炼非常重要。坐直或站立,保持舒适的姿势,放松肩膀和胸部,有利于更好地进行呼吸。

3. 不要过度用力 在进行呼吸功能锻炼时,不要太过用力或过于追求效果,避免过度紧张或疲劳。

4. 注意安全 如果您有严重的呼吸问题或其他健康问题,请在进行呼吸功能锻炼之前咨询医生或专业的健康护理人员,遵循专业人士的建议和指导。

总之,在进行呼吸功能锻炼时,应注意适度练习、正确姿势、不过度用力和安全性。通过正确实施呼吸功能锻炼,并持之以恒地坚持下去,就可以促进呼吸系统的健康。

湖南省怀化市溆浦县大江口镇中心卫生院内科 刘玲

慢阻肺 家庭护理小常识

慢阻肺是一种慢性进展性肺疾病,呼吸困难和气道阻塞是其主要症状表现。尽管慢阻肺无法治愈,但通过合理的家庭护理方法,可以有效缓解症状,提高患者的生活质量。本文将详细介绍关于慢阻肺的家庭护理常识,帮助患者及其家人更好地管理和应对这一疾病。

环境控制与预防

1. 注意室内空气质量 保持室内空气的清洁和新鲜。定期清洁家居物品,如地毯、窗帘和床上用品,并定期更换空调和暖气过滤器。

2. 避免二手烟暴露 接触二手烟会加重慢阻肺患者症状。因此,在家中要全面禁止吸烟,并且在室外吸烟后要停留片刻再进入室内。

3. 控制湿度和温度 保持适宜的湿度(40%~60%)和温度(20~25℃)可以减少患者的呼吸困难。使用加湿器或除湿器来调节室内湿度,并确保室温舒适。

4. 预防感染 慢阻肺患者的免疫系统较弱,容易感染。家庭成员应维持良好的个人卫生,勤洗手,避免接触有传染病症状的人。此外,慢阻肺患者还应定期接种流感和肺炎疫苗以预防感染。

药物管理与合理用药

1. 按医生指导用药 慢阻肺患者的治疗方案通常包括吸入药物和口服药物。家庭成员应确保患者完全理解医生的治疗建议,并按照指示正确使用药物。

2. 吸入药物的正确使用 吸入型药物可以通过雾化器、吸入器或干粉雾化剂等方式进行吸入。家庭成员应该熟悉不同类型的吸入器,并教会患者正确的使用方法。如果有任何疑问,可以咨询医生或药剂师。

3. 定期复诊并调整药物 定期复诊是非常重要的,以便医生能够评估患者的病情,并根据需要调整药物剂量和治疗方案。家庭成员应协助患者按时就诊,并在医生许可的情况下调整药物的使用。

4. 避免自行更改剂量或停药 慢阻肺患者不可自行更改药物剂量或停药。如果患者感觉药物无效或出现不良反应,应及时与医生取得联系并遵循相应的建议。

5. 药品管理与储存 慢阻肺患者使用的药物通常需要保存在干燥、凉爽的地方,远离阳光和湿气。家庭成员应确保药物储存完好,并注意药物的保质期。

日常护理与生活方式管理

1. 均衡饮食 保证膳食均衡,摄取足够的营养,减少饱胀感。限制食用含有大量盐分、脂肪和糖分的食物,增加新鲜水果和蔬菜的摄入。

2. 合理锻炼 尽量选择适合的锻炼方式,如散步、瑜伽或轻度有氧运动。避免过度运动和剧烈运动,加强深慢腹式呼吸功能锻炼。

3. 定期检查 监测肺功能、血压、血糖和体重等指标,及时调整生活方式和饮食习惯。及早发现并处理其他可能影响慢阻肺患者的潜在健康问题。

株洲市茶陵县洮江街道社区卫生服务中心 谭永花

肝衰竭病人的常规护理措施有哪些?

肝衰竭是一种严重的肝脏疾病,是由于感染性、中毒性、自身免疫性、先天发育异常等多种因素引起的严重肝脏损害,会导致肝脏的合成、排泄和生物转化等功能发生严重障碍。为更好地救治肝衰竭病人,专业的护理至关重要。本文将介绍肝衰竭病人的一些常规护理措施,以帮助病人和家属更好地应对这一挑战。

生命体征及生化指标监测

1. 生命体征监测 密切观察和记录病人的生命体征,包括血压、脉搏、呼吸、体温等,有助于及早发现并处理突发情况。

2. 意识状态评估 评估病人的意识状态、神经系统状况并结合血氨变化,有助于肝昏迷的诊断及治疗。

3. 生化指标监测 监测肝肾功能、凝血功能以及电解质酸碱平衡等指标,有助于评估肝衰竭的严重程度并指导治疗方案。

饮食护理

1. 控制蛋白质摄入 适量控制蛋白质的摄入可以减轻肝脏的负担。宜选择优质蛋白质,如低脂鱼类、瘦猪肉等。

2. 限制水钠摄入 肝衰竭病人常伴随水钠潴留,需限制钠和水的摄入,应准确记录出入量,量出为人。有腹水者应限制摄入钠 500~800 毫克/天、避免进食加工食品、腌制品和含盐较高的调味品。

3. 补充碳水化合物和脂肪 肝衰竭病人容易出现能量不足,应确保摄入足够的碳水化合物和脂肪,以提供身体所需的能量和营养。全谷类食物、健康的油脂是良好的选择。

4. 补充维生素和矿物质 肝衰竭病人可能存在营养不良或吸收不良的情况,需要特别注意维生素和矿物质的摄入。应增加新鲜水果、蔬菜及坚果类等富含多种营养的食物。

5. 分次进食 分次进食以减轻消化系统的负担,有助于更好地吸收营养。每日少量多次进食,避免大量进食和长时间的空腹。

6. 避免饮酒和刺激性食物 酒精对肝脏的损害是显而易见的,肝衰竭病人应禁酒。此外,还应避免辛辣、油炸、过烫或过冷的食物,以防引起胃肠道

不适。

药物管理

1. 监测肝功能 在给予任何药物之前,应了解患者的肝功能情况,包括肝酶、凝血功能和白蛋白等指标。

2. 调整药物剂量 应用经肝脏代谢的药物时应根据病人的肝功能情况调整剂量。当肝功能受损时,药物的代谢和清除速度可能下降,因此需要降低剂量以减少药物在体内的蓄积。

3. 监测药物反应 定期监测病人对药物的反应,评估药物的疗效和不良反应,及时向医生反馈药物的不良反应或相互作用。

4. 避免肝毒性药物 避免使用具有肝脏毒性的药物,如酒精、某些抗生素、消炎药、抗真菌药和化疗药物等。

心理护理

肝衰竭病人宜卧床静养,但本病病情重,病程长,病死率高,病人及家属易出现恐慌、无助心理。护理人员应积极与病人及家属沟通,使其以较好的心理状态配合治疗和护理。

洞口县人民医院 向纪红