



寒潮来袭

慢阻肺患者做好这些保护措施

寒潮频繁来袭。寒冷的空气会刺激气道，引发或加重咳嗽、气喘等症状。对于患有慢性阻塞性肺病（简称慢阻肺）的人来说，这无疑是一个巨大的挑战。本文将介绍寒潮来袭时，慢阻肺患者应做的保护措施。

寒潮对慢阻肺患者的影响

1. 呼吸道症状加重 寒潮常伴有低温、干燥和大气压力增加等因素，可能导致慢阻肺患者的呼吸道症状加重，包括咳嗽、气促、胸闷等。

2. 感染风险增加 寒潮促使人们居住在密闭的空间内，从而增加呼吸道感染的风险。对于慢阻肺患者来说，呼吸道感染可能导致病情恶化，甚至触发急性加重。

3. 运动能力下降 寒潮会使患者的活动量减少，寒冷刺激使气道收缩加剧，同时会导致患者的运动能力下降。

慢阻肺患者的保护措施

1. 关注天气预报 寒潮来临前，做好防寒保暖准备、增添衣物、佩戴口罩、尽量避免外出。如必须外出，尽量选择温暖的时段，避免长时间暴露在寒冷的空气中。

2. 保持室内空气温暖湿润 寒冷的空气会使呼吸道更加敏感，因此，应尽量保持室内空气

温暖、湿润，可以使加湿器或在室内放一盆水来增加湿度。同时，避免使用刺激性的香薰或空气清新剂。

3. 规律使用药物 寒潮可能导致慢阻肺患者的症状加重，此时规律使用药物非常重要。患者应遵循医生的建议，按时按量使用药物，如吸入性糖皮质激素、长效β受体激动剂等。同时，也可以使用中药辅助治疗。

4. 保持营养均衡 寒潮可能影响食欲，但是慢阻肺患者需要保持营养均衡，以提高免疫力。患者应多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。同时，要避免食用刺激性强的食物。

5. 定期进行肺功能检查 肺功能检查是评估慢阻肺病情的重要手段。寒潮来袭时，患者应定期进行肺功能检查，了解自己的病情变化。如果发现症状加重或出现新的症状，应及时就医。

6. 保持良好心态 寒潮可能



使慢阻肺患者的情绪受到影响，但是保持良好的心态对于疾病的控制和治疗非常重要。患者可以通过听音乐、阅读等方式来缓解压力，以保持良好心态。

7. 接种疫苗 寒潮也是流感等病毒感染的高发期。慢阻肺患者可以通过接种疫苗来预防这些病毒感染。同时，要保持良好的卫生习惯，勤洗手、避免接触呼吸道感染患者等。

总之，在寒潮来袭时，慢阻肺患者应做好自我保护措施。关注天气预报、保持室内空气温暖湿润、规律使用药物、保持营养均衡、定期进行肺功能检查、保持良好心态、接种疫苗等都是有效的防护措施。如果发现症状加重或出现新的症状，应及时就医，避免疾病的加重和恶化。

常德市临澧县新安中心卫生院
呼吸内科 唐忠

消化系统疾病的饮食护理

消化系统疾病是一种涉及食管、胃、肠道等消化器官的疾病，包括胃炎、胃溃疡、肝炎、结肠炎等。在治疗消化系统疾病的过程中，饮食护理是非常重要的一环，本文将详细介绍消化系统疾病的饮食护理。

饮食原则

1. 轻松消化 摄入容易消化的食物，减轻消化系统的负担。建议选用清淡、低脂和非油炸的烹调方式。

2. 小而频繁的餐食 小份量、频繁地进食有助于防止胃过度扩张，减少胃酸分泌和胃肠负担。

3. 均衡营养 确保摄入充足的蛋白质、必要的脂肪、维生素和矿物质，避免营养不良。

4. 温和饮食 避免过热或过冷的食物与饮料，它们可能刺激到已受损的消化道。

5. 避免刺激性食物 如咖啡因、酒精、碳酸饮料、油腻和油炸食品、辛辣调料、某些高纤维食物等。

具体的饮食建议

1. 胃炎患者 建议选择易消化、无刺激的食物，如稀粥、面条、蒸蛋等。避免过酸、过甜、过辣的食物，以及浓茶、咖啡等刺激性饮品。

2. 胃溃疡患者 饮食应以软烂、易消化为主，如稀饭、软面条等。避免食用粗糙、硬质的食物，以免刺激溃疡面。同时，要避免空腹时间过长，以免胃酸过多刺激胃黏膜。

3. 肝炎患者 建议选择高蛋白、低脂肪的食物，如鱼、瘦肉、豆类等。适量摄入富含维生素和矿物质的蔬菜水果，以促进肝脏修复和再生。避免饮酒和过多地摄入油腻食物，以减轻肝脏负担。

4. 结肠炎患者 应增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果、全谷类等。同时，要保证充足地摄入水分，这有助于软化粪便和减轻便秘症状。避免食用过于油腻、辛辣的食物，以免加重肠道炎症。

饮食护理的注意事项

1. 个体化饮食 每个人的消化系统状况不同，因此饮食护理应根据个人情况进行调整。在制定饮食计划时，最好咨询专业医

生或营养师的建议。

2. 逐步调整 饮食习惯是长期培养的，在调整饮食习惯时，应逐步进行，避免突然改变饮食结构而导致消化系统不适。

3. 观察反应 在饮食护理过程中，要密切观察患者的症状变化，如出现不适或症状加重，应及时调整饮食计划并咨询医生意见。

4. 水分摄入 适量饮水，应保持适宜的水分摄入，特别是在胃肠炎症和腹泻时更需保证。

5. 良好生活习惯 除了饮食护理外，还应保持良好的生活习惯，如规律作息、适量运动等，以促进消化系统的健康。

总而言之，消化系统疾病的饮食护理在治疗过程中具有重要作用。通过合理的饮食安排和调整饮食结构，可以有效地缓解消化道症状并促进疾病康复。在进行饮食护理时，应根据具体疾病类型和个人情况，制定个性化的饮食计划，并遵循专业医生的建议。同时保持良好的生活习惯，也有助于消化系统疾病的恢复和预防复发。

洞口县中医医院护理部 陈争艳

肺部CT能查出哪些病？

繁忙的现代生活中，我们时常面临各种健康挑战。其中，肺部疾病因其隐蔽性和复杂性，常常让人防不胜防。庆幸的是，随着医学技术的进步，一种名为CT扫描的高科技诊断工具已成为我们的得力助手。特别是肺部CT，它能够深入探索肺部的每个角落，揭示那些无形的疾病征兆。本文将介绍肺部CT能查出的疾病。

肺部CT概述

1. 工作原理 肺部CT的工作原理基于X射线的物理特性。X射线穿过人体组织的强度会因组织的密度、厚度等因素而发生衰减。通过精确测量衰减后的X射线强度，计算机可以重建出各个角度的肺部图像，清晰地显示出肺部组织、支气管、血管等各个部分，为医生的诊断提供详细的信息。

2. 优势

(1) 无创性 与传统的X线检查相比，肺部CT无需穿透人体，大大降低了对患者的损伤。

(2) 高分辨率 肺部CT可以呈现出肺部组织的细微结构，有助于发现早期病变。

(3) 多角度成像 通过旋转扫描，肺部CT可以多角度观察肺部，提供更全面的信息。

(4) 功能成像 除了结构成像外，肺部CT还可以进行功能成像，如血流灌注成像和通气成像，有助于评估肺部的生理功能。

肺部CT的适应症

1. 肺癌 肺部CT是早期发现肺癌的重要手段，可以检测出肺部的小结节、肿块或者磨玻璃样阴影等肺癌的典型表现。通过定期进行肺部CT检查，及早发现肺癌，提高治愈率。

2. 肺结核 肺部CT也是诊断肺结核的重要手段，可以检测出肺结核的典型表现，如肺部的斑片状阴影、空洞等。此外，肺部CT还能评估肺结核的严重程度以及观察治疗效果。

3. 肺气肿 肺部CT可以检测出肺气肿的典型表现，如肺部透亮度增加、肺纹理稀疏等。通过早期诊断和治疗，延缓肺气肿的进展。

4. 肺炎 肺炎的典型表现为肺部出现斑片状阴影，肺部CT可以快速准确地诊断肺炎，并观察肺炎的进展和变化。

5. 肺栓塞 肺栓塞是由于血栓或其他物质阻塞肺部血管引起的疾病，其典型表现为肺部血管内的充盈缺损或完全闭塞，肺部CT是诊断肺栓塞的重要手段之一。

6. 肺结节病 肺结节病的特征为肺内多发小结节，肺部CT可以检测出肺结节病的典型表现，如肺部多发小结节和淋巴结肿大。虽然大多数肺结节病为良性病变，但仍需定期随访观察，以防恶变。

7. 间质性肺病 间质性肺病是一种以肺间质炎症和纤维化为主要表现的疾病。肺部CT能观察到间质性肺病的典型表现，如肺部纹理增多、磨玻璃样改变等。

总之，肺部CT作为一种无创、无痛、无辐射的检查方式，已经成为肺部疾病诊断的重要手段。定期进行肺部CT检查，可以帮助我们尽早发现肺部疾病，提高治愈率和生活质量。

永州市新田县人民医院放射影像科 谢珩