

# 慢阻肺患者日常护理要点及注意事项

对于慢阻肺患者来讲,最怕在恢复阶段出现症状加重的现象。慢阻肺患者抵抗力相对较低,只有做好日常护理,才能避免出现肺部感染。接下来带大家了解一些关于慢阻肺患者日常护理的相关知识,希望对大家有所帮助。

## 什么是慢阻肺

慢阻肺是由于呼吸道堵塞造成的,会引发支气管与肺泡长期反复发炎,造成永久性损害,情况严重还可能造成全身性病变。慢阻肺还可能由于肺气肿和慢性支气管炎引发,对于情况比较严重的病人,有可能出现呼吸衰竭,因此需要做好慢阻肺护理。

## 慢阻肺患者日常护理要点与注意事项

对于慢阻肺患者来讲,在日常生活中一定要采用正确的护理方法,在养好病的前提下,也能减轻经济负担,提高生活质量。

1. 戒烟越快越好 吸烟会直接导致慢阻肺的出现,因此慢阻肺患者群体需要及时戒烟,提升身体的恢复速度。

2. 预防感冒 慢阻肺身体抵抗力相对较差,在日常生活中若是出现感冒的情况会加重病情。因此患者需要进行耐寒训练,对感冒进行合理预防。在日常出行时,需要佩戴口罩,主要以超低阻口罩为主,保证自身的身体健康。



3. 定期排痰 慢阻肺患者不光需要锻炼肺部功能,还需要及时排痰。特别是一些长期卧床的患者,在痰液过多的情况下会导至患者呼吸困难,还会增加肺部感染的概率。在帮助患者轻弹的过程中需要翻身拍背,让患者用力咳嗽,促进痰液的顺利排出。

4. 做好家庭氧疗 造成慢阻肺的主要原因是缺氧,在日常护理过程中,需要关注患者的需求,在患者出现缺氧表现的情况下,及时进行家庭氧疗,减轻患者的痛苦。

5. 注意补充营养 慢阻肺患者都会由于呼吸负荷过大,造成身体的不适,患者在呼吸中也会消耗大量营养。为了避免患者出现营养不良的情况,在为患者提供食物的过程中,需要以高蛋白高脂肪类食物为主,通过少食多餐的方式,达到理想的护理目的。

6. 引导患者拥有良好的心态 在慢阻肺疾病治疗过程中,需要经历较长的过程,并且会对患者带来较大的经济负担。很多患者在护理过程中容易出现悲观和焦虑等情绪,家人一定要做好心理引导,通过耐心地交谈以及鼓励,让患者拥有战胜疾病的信心。

对于慢阻肺日常护理工作来讲,应防微杜渐,并且以日常生活作为入手点,树立良好的健康观念,避免出现高危因素,减少出现慢阻肺的概率。慢阻肺并不可怕,对于出现这种疾病的患者,不光要坚持上述的日常护理,还需要遵循医生的建议,及时到医院进行随访,方便观察病情的变化,提供针对性治疗策略,保证患者逐渐恢复健康。

湖南省第六工程有限公司  
建设医院 张丽莎

## 当心“高温刺客”! 别不把中暑当回事

炎炎夏日,高温如影随形。不少人将中暑视为“小问题”,认为出出汗、喝点水就能缓解,实则不然。了解中暑的诱因、症状与应对措施,是每个夏天都必须掌握的“健康知识”。别再把中暑当成小事,让我们一起认清它、防住它,安全度夏不掉队!

### 中暑的表现与识别

1. 轻度中暑症状 轻度中暑一般是中暑初期,多因久待高温场所而感到不适,主要表现为头晕、疲倦、精神难以集中、汗量增加、显著口渴,可能伴随恶心、消化道不适等反应,此时身体借助出汗散热,但由于水分补充不足或环境温度过高,体温仍可能缓慢升高,很多人常误以为是“没休息好”或“天气太热正常反应”,不够重视,耽误诊治。

2. 热衰竭 / 热痉挛症状 当中暑未获得及时处理,体内大量水分、盐分丧失时,会演变为热衰竭或热痉挛,此阶段患者通常会有肌肉发生疼痛性抽搐,尤其是在剧烈活动后,多见于腿部、小腿或腹部,热衰竭时,身体尚能出汗,但汗水带走许多盐分,体内钠钾平衡失调,症状还包括想吐、皮肤湿凉、面色不佳、头痛、心率加快、血压降低。

3. 热射病的危急信号 热射病作为中暑发展的高危形态,多在烈日曝晒或高强度运动后快速发作。体温急剧攀升,核心温度突破40°C,神经系统受损征象包括意识混浊、认知失常、抽搐发作或昏迷状态。伴随体征体现为气促喘息、心律失稳、皮肤干燥无汗,这些表征标志着体温调节机制完全崩溃。

### 如何科学预防中暑

1. 避开高温时段外出 夏季高温多在集中上午10点至下午4点,光照强、气温高,易致中暑。建议将户外活动改在晨间或日落后,必要时带遮阳设备,选荫凉路线;必须外出者,每隔40~60分钟进空调环境调温。心脑血管病患者(尤其服β受体阻滞剂者)、老人及学龄前儿童应完全规避该时段外出。

2. 穿着透气衣物、佩戴防晒装备 夏季出门时,穿衣需要

“科学防暑”,应尽量选取轻薄、浅色、宽松、透气能力强的棉质或功能性衣物,此类衣物可促进汗液蒸发,帮助身体散热。

3. 合理补水 应主动饮水,而非口渴时再喝,建议喝淡盐水、运动饮品等含电解质饮品,维持身体内环境稳定。剧烈活动、大量出汗或户外作业后,只喝白水易致电解质失衡,引发肌肉抽筋或头晕等,应少喝冰水、甜饮料及含酒精饮品,以防加重体温调节负担,增加中暑风险。

4. 保持室内通风、用空调降温 闷热、通风差的室内也可能中暑,如工棚、旧宿舍、关窗的车内等。酷热时需保持室内空气流动,可开窗、用风扇等减少热量积聚;条件允许时用空调将室温调至26°C左右,长时间用空调需适度通风,避免空气浑浊,室内外温差过大。

岳阳市中心医院急诊科 周苗

## 夏日防腹泻,饮食卫生三要点

夏日骄阳似火,气温攀升,细菌、病毒进入繁殖“黄金期”,食物极易变质,成为腹泻“导火索”。很多人偏爱生冷饮食,或忽视食材处理,难逃上吐下泻困扰。其实,夏日腹泻多因饮食卫生问题,只要掌握关键防护要点,如注意食材采购、烹饪、储存等,就能降低患病风险,筑牢饮食安全防线。

### 食材处理:从源头切断污染链条

保障饮食安全需把控食材采购、储存和处理三大环节。

食材采购选新鲜 采购时,优先正规商超或市场,选新鲜食材。肉类紧实无异味,禽类表皮光滑有弹性,蔬果叶片舒展无腐烂。避免“三无”食材,尤其是散装熟食和自制腌制品。

储存要科学 冰箱内生熟严格分区,用不同颜色保鲜盒区分,熟食、水果放上层,生肉、海鲜放下层。肉类、海鲜等易腐食材短期不食用需分装冷冻,肉类不超3个月,海鲜不超1个月。冷藏剩菜24小时内食用,食用前彻底加热。

处理时坚守生熟分开原则 生熟砧板、刀具分两套,避免交叉污染。处理生食材前洗手20秒以上,处理后用具用热水加洗洁精清洗并沸水消毒。蔬果用流动水冲洗,带皮的蔬果可去皮后食用,叶菜类则需掰开叶片逐片清洗。肉类解冻用冰箱冷藏或用密封袋包裹后浸入冷水中,避免汁液污染。

### 烹饪与食用:把控关键环节防风险

烹饪是杀灭致病菌的关键,夏季尤需严格把控。肉类、海鲜必须彻底加热,确保杀灭多数致病菌,避免外熟里生。煮肉要完全变色、无血丝,汤沸后再煮10~15分钟;海鲜需煮至贝壳开口、虾蟹外壳变红且肉质紧实。凉拌菜建议先焯水,如凉拌黄瓜、木耳等,焯水可杀死部分细菌,降低风险。

食物存放时间影响安全性。夏季室温超25°C,熟食存放超2小时可能滋生大量细菌,应现做现吃。需存放的要尽快冷藏,且不超过24小时,再次食用前必须彻底加热,口感变差或有异味的需果断丢弃。

食用习惯与腹泻风险相关。夏季生冷食物(刺身、生腌、冰饮等)可能携带寄生虫或致病菌,肠胃敏感者易腹泻。建议减少生冷饮食,选择充分加热的食物。

### 特殊场景:针对性防范保安全

家庭自制饮品和凉菜时需格外注意卫生细节。制作果汁、果茶时,器具要沸水消毒,食材洗净,避免徒手接触成品,取用干净勺子或吸管。凉拌菜现做现吃,若存放,密封放冰箱且不超过8小时,取出后不再添加新的食材或调料。

外出游玩或旅行时,带瓶装水,不喝生水或来源不明的水,景区水也最好烧开再喝。吃水果时要自己清洗或去皮,避免食用已经削皮、暴露在空气中过久的水果,以防沾染灰尘和细菌。

外卖和网购食品也需做好防护。选择距离近、配送时间短的,收到后检查包装与食物状况,发现异常可拒收。网购预制菜、即食食品,查看生产日期、保质期与储存条件,按说明加热,开封未吃完的食品冷藏并尽快食用。

湘潭市中心医院感控部 梁宸宾