

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致患者呼吸困难，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℃，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℃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

保障食品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℃，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 梁宸宸