

COPD 的护理，你知道多少？

闫锐先

巴中市通江县中医医院 636700

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-112-02

COPD 以肺实质慢性炎症为特征，中性粒细胞在肺的不同部位不断的增多，这些炎症细胞被激活后释放多种介质破坏肺的结构。除此之外，吸烟、吸入有害颗粒均能使肺部产生炎症，诱发 COPD 的发生。该病是可以治疗的，只要加强预防措施，提高对 COPD 的认知，就能够降低反复加重的现象。由于该病的发病率与死亡率都比较高，故有必要开展 COPD 的科学知识普及活动，通过学习与指导提高公众对 COPD 的认知，加强对该疾病的预防。而对于患者来说，掌握 COPD 的相关知识，通过合理的治疗，减少反复的急性加重，促使自身处理疾病的能力得到提高，以提高生活质量质量。

一、COPD 的成因，应该注意的事项

(一) COPD 的危险因素

COPD 与慢性阻塞性肺病有直接的关联，该病是诱发 COPD 的关键因素。但 COPD 的发生并非单纯的这一种因素引发而致，日常吸入有害气体、被吸烟等均能引发该病。可以说“烟”是最直接的诱因，因此，从源头上控制才能避免引发疾病，故戒烟保证自己的身体健康。但个体由于缺乏 α_1 -抗胰蛋白酶、缺乏维生素 A 和 E、肺部发育不全也都会使 COPD 发病的危险性增加，空气污染等也都能造成与吸烟无关的慢阻肺病的发生。

(二) COPD 应注意的事项

非 COPD 患者。预防 COPD 首先要戒烟，同时也要远离有烟雾的环境，降低被动吸烟。尽可能的保护好自身的呼吸系统不被感染，要高度重视儿童的呼吸系统，做好其呼吸道的预防，尽可能减少儿童呼吸道感染。环境质量差的地方要尽可能的少去，对老年人的体重要尤为重视，老年人体重与该病的引发有密切的关系，所以老年人的体重如果快速下降就应及时就医检查。其次，无论是 COPD 患者还是非 COPD 患者均应重视维生素 A、维生素 c 的补充。并多做些体育运动。

对于 COPD 患者，病情已经控制进入稳定期，即便呼吸道感染有咳嗽症状，但也不能随意自止止咳类的药物以及其他药物，应在医生的指导下用药，对呼吸道感染进行控制。加强自身耐寒能力，尽可能避免感冒。每天坚持吸氧超过 15 个小时，流量控制在 1~3 升/分，重视夜间氧疗。在饮食上避免油腻、辛辣食品，多食低碳水化合物，合理搭配饮食，少食海鲜，强调少量多餐。

二、家庭康复指导

(一) 日常活动指导

对于急性加重期的 COPD 病人，需要卧床休息，选取个人感觉舒适的体位。重度 COPD 患者要以前倾位姿位为佳，需借助呼吸机协助患者呼吸。日常活动根据患者病情状况适度安排，只需注意不加重病情就可以。在气候转变时尤其是冬季注意防寒保暖，患者的房间温湿度要保持适宜的，以其感觉舒适为主，在活动时要避免冷空气直接吸入。

(二) 营养指导

对于肺气肿患者一定要加强营养，因营养状态是其病情状况的决定因素，所以要合理安排饮食结构。在 COPD 患者中有近 25% 的病人出现体重指数明显下降，而体重指数下降是该疾病独立危险因素，致死率高，故在饮食上要加强护理。日常饮食增加蛋白质、钙、维生素 A 的摄入量，保证脂肪热量的摄入必须超过 9 千卡/每克，鼓励患者多饮白开水，尽可能地摄入易消化的食物，用餐时要做到细嚼慢咽。但要避免胀气食物，每餐量要少可以多餐 5~6 次，在用餐过程及餐前、后液体的摄入量一定要限制，饭后 2 小时内不能平卧。肥胖对呼吸功能不利，应加强运动，通过控制饮食达到减肥目的。

(三) 用药指导

吸入治疗法是 COPD 常用的治疗方法，应将吸入治疗的正确使用使用方法告知病人，建议深吸气压住呼吸 4 秒，在药物吸入后需漱口，以避免激素粘附在咽喉部，使局部免疫力低下而引起霉菌感染，切忌不能随意增减剂量，更不能停止药物的治疗，定期进行普查。

(四) 康复指导

除了急性心衰患者必须卧床以外，可以进行一般性的康复运动，积极鼓励患者多活动。对于中度以上的 COPD 患者视病情可在床上做翻身、活动四肢的轻微运动。对于稳定期的患者运动量可适度增加如骑健身车、打太极拳等，日常采取散步方式进行运动都可以，无论采用何种运动方式均以不增加症状为前提，随时对活动的方式依自身的状况进行调整。有氧运动训练对 COPD 患者的病情缓解有很大的帮助，能够将气促、乏力症状有效改善，有益的有氧运动能大幅度提高患者的活动能力，同步也将患者的生活质量大大提升。

三、家庭氧疗护理

(一) 长期氧疗

COPD 患者的病情稳定后也要进行长期氧疗，日常在家中要每天坚持吸氧，最好 24 小时不间断吸氧，持续性吸氧对周围组织的供氧是非常有益的，更好的稳定病情，促使 SaO_2 (动脉血氧饱和度) 上升达到 90%，并没有 CO_2 潴留加重，保障重要器官维持其功能。

(二) 健康行为指导

1. 膈式呼吸法

该方法也称为腹式呼吸法，其目的是改善呼吸功能，借助膈肌和腹肌活动来实现呼吸功能的有效改善。姿位选取以舒适体位为宜，一只手放在胸部、另一只手放在腹部，进行呼吸锻炼，要让腹部肌肉放松才能达到效果，采取先呼后吸做深而慢得多呼吸动作。经鼻深吸气并屏气 1-2s，让进入到肺部的空气均匀分布，随之腹部的手轻微施加压力，慢慢地将气体经口吐出，在呼气的同时上腹部向内回缩，促进肺活

(下转第 114 页)

进行会阴部侧切的产妇术后一定要注重会阴部的护理，保持其清洁干燥。分娩时胎儿经过阴道，阴道毛细血管造成破裂，在子宫颈打开的过程当中，宫颈周围的毛细血管也会出现破裂，子宫、宫颈、阴道经过不同程度的伤害，需要自身修复的过程是很漫长的，在其修复的过程当中，我们不可能有所助力，只能等待其慢慢修复，但是一定要注重其私密处的清洁与卫生，及时清理分泌物，保持其私密处的干净，卫生巾或者护理垫一般隔三到四小时更换一回，顺产相对于剖妇产来讲开口药要小，感染的可能相对较小，但是也不可忽视，如遇到突发状况，谨遵医生的嘱托加以抗生素的使用和其他治疗。

2. 身体修复，疏导心理

产后出血会使孕妇全身循环血量减少，必要时进行输血加以缓解。产后出血还是需要产妇有一个自我修复的过程，保持其心情愉悦，丈夫还是要陪伴其左右，分散其注意力，有的产妇很容易在产后胡思乱想，导致产后抑郁症的出现，建议在与产妇交流的过程当中，减少讨论孩子的时间，多询问产妇的身体状况，多关心产妇，让她感受到周围的温暖。医护人员也应该加以关心和慰问，产后为其进行心理疏导，为其描述生产时的过程，让其有所了解，减轻其不安的情绪。

3. 注意饮食护理

产妇产后的饮食应该以高蛋白、高维生素、低脂肪食物为主，分娩之后，肠胃功能也是需要恢复的，不能进食太过于油腻的食物，产妇消化吸收不了，有的产妇在分娩过程后，会短时间进行营养液的补给，家属还是要积极听取医生的建议和办法。在产妇恢复一段时间后，多鼓励产妇进行短时间运动，短时间的运动有助于身体各项功能的恢复和子宫的修复，还能保持一个良好的精神状态。



(上接第 111 页)

肾移植合并结石梗阻；无萎缩肾、无积水肾、感染性结石等。经皮肾镜碎石、取石法和经尿道腔内窥镜下钬激光碎石治疗法都各有所长，这两种方法是目前尿道结石治疗领域中比较先进、应用比较广泛的治疗技术。



(5) 开放性手术治疗。这是所有常规治疗方法中最传统的一个。这种方法是通过手术切开泌尿系统，分离肾脏，在其上开口取出结石，具有一定的风险性，且损伤大。因此在科学技术不断进步的今天，临床上已经很少使用开放性手术法为患者治疗尿道结石。

2. 治疗尿道结石的偏方

(1) 取黄花鱼头中的鱼脑石 30 粒研成细末，并把它分为 10 等份，用温开水冲服，每天服用 3 次，每次一份。

(2) 取粳米、赤豆各 50 克、鸡内金 20 克，将其研磨成粉。日常煮粥时加入粳米、赤豆粉，使用时再拌入鸡内金粉，可加适量白糖调味。每天服用 2 次即可。

(3) 取玉米须 50g、车前子 20g、生甘草 10g，加水 500ml 煎煮至 400ml，过滤掉渣滓，每日分 3 次温服。

以上就是一些尿道结石疾病的相关知识，希望大家看到之后，可以让大家对尿道结石疾病有一个充分而全面的认识，在日常生活中大家以科学有效的措施预防尿道结石疾病的发生，在日常生活中多喝水并进行适当的运动，注意个人卫生；若是有症状出现，要及时就医，以免病情恶化，发生感染。希望大家都能有一个健康的身体去迎接每一天的美好生活。

(上接第 112 页)

量的增加。呼气是吸气时间的 3 倍，呼吸 8 次 / 每分钟，一天训练 2 次，每次训练 13 次左右。

2. 缩唇式呼吸法

经鼻子将空气吸入，随之口唇呈吹口哨状半闭将吸入的气体慢慢吐出，同步进行数数，边数边呼气，数至 7 时做“扑”声，最大化地将气呼出。简单地讲就是用鼻吸气，将嘴撅起呼气，口唇呈吹口哨状，吸与呼成 1:2 的比例。控制呼出气体量，一天训练 2 次，每次训练 13 次左右，呼吸 8 次 / 每分钟。COPD 呼吸训练要全身放松，但需要思想集中，切忌深吸慢呼、

不可用力。患者只要坚持每天训练，可以达到良好的效果。

总而言之，有效控制 COPD 的形成主要在于预防，注意室内环境，室内空气要流通。在吃饱、饥饿的状况下均不能洗澡，洗澡的时间要控制不宜过长，注意洗澡时使用换气扇，浴室内避免有水蒸气，家人可以协助完成洗澡，尽可能地减少呼吸困难症状的出现。对于吸烟的 COPD 患者，家人应积极引导其戒烟，因烟雾刺激会加重患者咳嗽，亲属要参与帮助患者彻底戒烟。积极主动地去治疗慢性支气管炎，加强个人防护，定期注射肺炎球菌疫苗。最重要的是要提高自身对疾病的认知能力，这对 COPD 疾病的预防是有很大的帮助作用。