

# 肺部康复方案及意义

□高峰

肺部康复是通过运动、呼吸训练等手段改善肺部功能的一种治疗方法。肺部康复以患者为中心，综合运用多种治疗手段，旨在提高患者的呼吸功能、生活质量以及整体健康水平。

## 肺部康复方案

**评估与准备** 肺功能测试：医生通过专业的肺功能测试，能够全面了解患者的肺功能状况。例如，通气功能检查，可以测量患者的肺活量、每分通气量等指标，从而评估患者的呼吸功能；气体交换功能检查，能够了解氧气和二氧化碳在肺部的交换情况，为患者制定康复方案提供依据。这些检查结果，对于判断患者的肺功能水平、发现潜在的肺部疾病，以及确定康复目标具有重要意义。

**制定个性化的方案** 医生会根据患者的实际情况，如年龄、身体状况、疾病类型、肺功能水平等，为患者制定个性化的康复方案。

## 呼吸训练

**腹式呼吸**：吸气时，腹部隆起，把空气吸进腹部，此时腹部肌肉放松，膈肌下降，腹部的容积增大；呼气时，腹部收缩，将空气呼出，腹部肌肉收缩，膈肌上升。训练时，患者可以平躺在床上，将手放在腹部，感受腹部的起伏。练习时，患者应注意呼吸要深长缓慢，每次吸气的尽量保持在5秒~8秒。

缩唇呼吸：吸气时，用鼻子深吸气体，使气体充满肺部；呼气时，将嘴唇缩成吹口哨状，缓慢呼气。呼气时间约为吸气时间的两倍。这样可以增加呼气的阻力，防止小气道过早塌陷，提高气体交换效率。

## 适度运动

**有氧运动**：慢跑、游泳、爬楼梯等运动方式，对肺功能有显著的改善作用。慢跑能够增强患者的心肺功能，提高氧气的摄取和运输能力；游泳可以使身体得到全面锻炼，增强患者呼吸肌的力量和耐力；爬楼梯可以提高患者腿部肌肉的力量和肺活量。这些运动，有助于改善患者肺部的通气功能，增加氧气供应，促进身体健康。

**力量训练**：上肢力量训练，可以增强患者上肢肌肉的力量，提高呼吸辅助能力。患者可以使用哑铃进行练习。每个动作重复10次~15次，每天练习2组~3组。患者动作要规范，避免受伤。在练习过程中，患者应注意呼吸和吸气配合。

**日常活动锻炼**：爬楼梯，可以提高患者的心肺功能和腿部力量。患者应缓慢爬楼梯，每次爬1层~2层，逐渐增加层数，每天爬楼梯3次~5次。爬楼梯时，患者要注意安全，避免摔倒。患者可以根据自己的身体状况，调整爬楼梯的速度和层数。此外，家务劳动也可以增加身体活动量，提高患者的日常生活能力。患者可以选择扫地、拖地、擦窗户等家务劳动。每次劳动时间控制在30分钟~60分钟。患者应合理安排家务劳动，避免过度劳累，注意保护腰部。

**其他训练方式**  
**吹气球**：患者可以选择大小合适的气球，深吸一口气后开始吹气球，尽量将气球吹到最大，然后缓慢呼气，重复此过程。吹气球，可以锻炼肺部的气体交换能力，增强呼吸肌的力量。

唱歌：唱歌时，患者需要控制呼吸节奏和气息发声，一般吸气深、呼气长。唱歌有助于提高患者的肺活量，增强患者肺部的功能。唱歌还能使患者放松心情，缓解焦虑等不良情绪，对肺部康复有积极作用。

## 肺部康复的意义

**提高生活质量** 肺部康复可以减少患者的症状（如呼吸困难、咳嗽等），使患者能够更好地进行日常生活，增强身体机能。例如，患者进行肺部康复训练后，能够在日常生活中更轻松地上下楼梯、行走、进行家务劳动等，从而提高生活质量。同时，肺部康复还能改善患者的心理状态，使患者更加积极、乐观地面对生活。

**改善呼吸功能** 肺部康复能够提高肺活量、肺功能以及呼吸肌力量。呼吸训练和运动锻炼，可以使患者的呼吸变得更加顺畅，气体交换得更加充分。例如，康复训练能够提高肺活量，使患者在呼吸时能够吸入更多的氧气，排出更多的二氧化碳，从而改善呼吸功能。呼吸肌力量的增强，也有助于提高患者呼吸的效率和稳定性。

## 注意事项

**环境与生活方式** 患者应避免在污染环境（如雾霾天气、工业废气等）中训练，以免吸入有害气体。患者应养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免过度劳累。户外活动，可以使患者呼吸新鲜空气，增强抵抗力。

## 患者应

避免在污染环境（如雾霾天气、工业废气等）中训练，以免吸入有害气体。患者应养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免过度劳累。户外活动，可以使患者呼吸新鲜空气，增强抵抗力。

## 坚持

康复训练是一个长期的过程，患者需要坚持训练，才能达到预期的康复效果。患者应根据医生的建议，制定合理的训练计划，并持之以恒地进行。

## 促进

患者应定期到医院复查，以便医生及时了解患者的康复情况，并根据需要进行调整。

性肺疾病等呼吸系统疾病，肺部康复可以帮助患者更好地控制病情。运动训练和呼吸训练，可以使患者增强肺部功能，降低疾病发作的频率和严重程度。同时，肺部康复还可以提高患者对疾病的认知和自我管理能力，使患者能够更好地配合医生治疗，从而有效控制疾病发展。患者在康复过程中，学会正确的呼吸方法和运动技巧，能够更好地应对疾病变化，提高生活质量。

**环境与生活** 患者应避免在污染环境（如雾霾天气、工业废气等）中训练，以免吸入有害气体。患者应养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免过度劳累。户外活动，可以使患者呼吸新鲜空气，增强抵抗力。

**坚持训练** 康复训练是一个长期的过程，患者需要坚持训练，才能达到预期的康复效果。患者应根据医生的建议，制定合理的训练计划，并持之以恒地进行。

**促进患者** 患者应定期到医院复查，以便医生及时了解患者的康复情况，并根据需要进行调整。

烫伤是日常生活中常见的意外伤害，是否处理得当直接关系到后期是否会留下难看的疤痕。很多人在烫伤后，因为慌乱而采取错误的方法，结果加重伤情，留下永久性疤痕。那么，烫伤后如何科学护理，才能避免留疤呢？

## 烫伤后立刻冷疗，千万别乱涂东西

很多人烫伤后的第一反应是信任偏方，如涂牙膏、酱油、醋等。这些做法可能造成伤口感染或加重损伤。正确方法是立刻用15摄氏度~20摄氏度流动的冷水冲洗受伤部位15分钟~20分钟，或者把受伤部位浸泡在冷水中，迅速降低皮肤的温度，避免热量伤害深层组织，减轻烧伤的严重程度。如果烫伤面积较大，或者受伤部位为脸部、关节等重要部位，冷疗后患者要尽快去医院就诊。

## 正确处理伤口，避免感染

冷疗后，如果是轻微红肿或小水泡，患者可以用温和的肥皂水轻轻清洗伤口。避免弄破水泡，因为水泡能保护创面。如果水泡破了，患者可以用无菌纱布覆盖水泡，防止细菌感染。不要用手撕掉脱落的皮肤，也不要随意涂抹红药水、紫药水，以免影响医生判断伤情。如果伤口较深、皮肤发白或变黑，以及渗出液较多，患者要及时到医院就诊，让专科医生处理。

## 科学用药，促进愈合

在伤口愈合阶段，患者进行正确的药物治疗能降低留疤的风险。医生可能会开具含银离子的抗菌药膏来预防感染，或者使用促进表皮生长的药物。伤口完全愈合后，患者可以进行抗疤痕治疗。常用抗疤痕的药物包括硅凝胶片和祛疤膏。它们能软化疤痕组织，减少皮肤增生。硅凝胶片要每天贴12小时以上，坚持几个月才有效果；祛疤膏要每天按摩涂抹，以帮助药物吸收。

## 坚持疤痕护理，减少增生

伤口愈合后，疤痕可能会继续变化。烫伤后3个月~6个月，是疤痕增生的高发期。患者可以进行激光治疗，刺激胶原蛋白重组，让疤痕变得平整。对于较硬、凸起的疤痕，医生会建议患者局部注射激素，以软化疤痕。除此之外，每天按摩疤痕，也能改善血液循环，让疤痕变软、变淡。需要注意的是，只有伤口完全愈合后才能按摩疤痕，力度要轻，避免拉扯皮肤。

## 做好防晒和保湿，保护新生皮肤

新生皮肤很娇嫩，容易受到紫外线的伤害。不防晒，可能会色素沉着，使疤痕变得比周围的皮肤黑。因此，患者一定要做好防晒，出门时用衣物遮挡，或者涂抹温和的防晒霜；同时，保持皮肤湿润，干燥会让疤痕更痒、更硬。患者可以每天涂抹无香味的保湿霜，避免干燥。

烫伤后，患者应立即用冷水冲洗伤口，坚持进行抗疤痕治疗，做好防晒和保湿工作。如果烫伤严重，患者要及时到医院就诊。

（作者供职于山东第一医科大学附属省立医院）

# 烫伤后如何避免留疤

□于洪梅

# 牙周病的预防方法

□杨波

牙周病是发生在牙龈与牙周支持组织之间的疾病。牙周斑中的细菌及食物残渣中的细菌会产生毒素和代谢产物，刺激牙龈组织，导致牙龈红肿出血、疼痛及口臭等，一旦出现这种情况，患者需要及时到医院就诊。

牙周病是一种慢性、消耗性疾病。由于没有明显的症状和体征，很多人都不知道自己患牙周病。牙周病是常见病之一，有较高的发病率。

## 发病原因

**不注意口腔卫生** 有些人不注意口腔卫生，口腔内的细菌堆积，在牙周斑和牙结石的刺激下，就会引起牙龈发炎、红肿，时间长了就会导致牙齿松动、脱落。

**饮食不当** 摄入过多糖或酸性食物会刺激牙龈，导致牙龈出现出血、疼痛等症状，如果不及控制

这些症状，就会发展为牙周病。

**遗传因素** 牙周病具有一定的遗传性，如果直系亲属患牙周病，那么其后代患牙周病的概率也会提高。

**其他因素** 糖尿病、骨质疏松症、免疫力降低及夜间磨牙等，都与牙周病有密切关系。风湿性关节炎、精神压力大等，也都会造成牙周病。

## 有哪些影响

牙齿作为身体的一部分，一旦出现问题，就会给身体带来很多负面影响。

**加速牙齿脱落** 牙周病会破坏牙龈和牙槽骨，使牙齿周围的软组织减少和牙齿的支持力量变得薄弱，最终导致牙齿脱落。

**影响消化系统** 当患者发生牙龈炎或牙周炎时，牙龈会分泌大量的细菌。这些细菌会通过血液循环到达肝脏，然后对肝脏造成伤害。当肝脏受到损害之后，就会影响消化功能，导致消化不良。

**导致其他疾病** 如糖尿病、骨质疏松症及肾炎等。牙周病会使患者的咀嚼能力变差，患者会感到牙齿酸痛、无力，甚至影响正常吃

饭。久而久之，患者就会出现营养不良等症状。另外，牙周病还可能

导致患者出现牙龈出血、口臭、龋齿、牙根暴露、牙齿松动及脱落等症状，影响患者的正常生活。

## 如何预防

**保持良好的口腔卫生习惯** 患者应养成饭后漱口、早晚刷牙及定期洗牙等良好的口腔卫生习惯。同时，患者要学会正确的刷牙方法，每天坚持早晚刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟。

**定期检查** 由于牙周病早期症状并不明显，因此，患者要定期到

正规医院进行口腔检查，一旦发现异常情况，及时进行治疗。

**戒烟** 吸烟是诱发牙周病的重要原因之一。因此，患者应尽早戒烟。

**保持良好的生活习惯** 生活作息规律、充足的睡眠和合理饮食，也能有效预防牙周病。

**合理饮食** 患者饮食要清淡，避免摄入过热、过冷及辛辣等刺激性食物，以免对牙龈造成刺激。另外，患者还要避免摄入含糖量高的食物及碳酸饮料等。

**提高免疫力** 人体免疫力跟平时的饮食及生活习惯有很大关系。因此，患者平时可以多吃一些富含维生素C的食物，如新鲜的水果、蔬菜及瘦肉等，提高免疫力。

（作者供职于山东省东营市河口区妇幼保健院/河口胜利职工医院）

# 中西医结合体重管理策略

□赵彩艳

随着人们生活水平的提高，肥胖人口呈逐年上升趋势。肥胖会引起糖尿病、高脂血症、高血压病、冠心病等慢性病，严重威胁人们的身体健康。近年来，体重管理受到越来越多人的重视。中医在几千年的历史发展中，积累了丰富的防病治病经验，在防治肥胖症方面有着独特的优势。中西医结合防治肥胖症，具有良好的效果。

现代医学防治肥胖症有多种方法，如药物治疗、手术治疗等。然而，由于个体差异较大，对药物或手术效果的评价也具有一定的主观性和局限性。中医辨证施治，具有异病同治、同病异治、阴阳平衡等独特的优势，对肥胖症的防治有独特的疗效，并且可以减少药物不良反应，增强患者的信心。

中西医结合是将中医和西医的优点相结合，根据患者的体质和疾病类型进行综合调理。中西医

结合治疗肥胖症，具有显著疗效。此外，中西医结合还具有安全等优势，为肥胖人群提供了更好的体重管理方法。

**身体质量指数(BMI)**，是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。患者需要先测量身高和体重，再由身高和体重的比例算出。计算公式： $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。BMI 小于 18.5，属于消瘦；18.5~23.9，属于正常；24~27.9，属于超重；28 以上，属于肥胖；30 以上，属于重度肥胖。

那么，如何运用中西医结合方

法进行体重管理呢？首先，明确和分析肥胖的病因，为体重管理提供参考。其次，了解肥胖的症状、体征、辅助检查等，根据临床表现及辅助检查结果，中西医结合，进行个体化治疗。

**对于气虚患者**，应以益气健脾为主；痰湿患者，应以化痰除湿为主；阴虚阳亢患者，应以滋阴降火为主；脾胃阳虚患者，应以温肾健脾为主。患者在饮食控制的基础上，可以配合针灸、推拿、中药等方法进行调治；同时，家属应注意患者的心理健康，经常与患者沟通和交流。

**中药调理** 使用中药进行减肥，具有调理脏腑、气血的作用。

**加强教育与推广** 通过健康教育，提高公众对中西医结合的认识，增强其主动参与体重管理的意

识。

**促进科研合作** 中西医结合，可以扩展视野，为临床实践提供更多的科学依据。

**注重心理健康** 心理因素在身体健康中的重要性不容忽视，推广心理咨询和辅导服务，有助于全面提升群众健康水平。利用心理疏导，可以减轻体重给患者带来的不良影响。

**健康监测与反馈** 建立健康监测系统，为患者提供个性化的健康管理方案。

（作者供职于甘肃省定西市渭源县银峪镇卫生院）

# 骨折患者的康复之路

□杨军

在人生的旅途中，意外总是让人难以预料。当我们的骨骼遭遇突如其来的创伤，骨折便成为这段旅程中的“不速之客”。骨折，不仅给患者带来身体上的痛苦，还考验患者的意志与耐心。

那么，面对骨折，康复之路究竟在何方？本文将带您一起探寻答案。

## 骨折的类型

骨折是指骨骼的完整性和连续性遭到破坏。骨折可能由直接暴力（如撞击、跌倒）或间接暴力（如扭转、挤压）引起。当骨折承受的力量超过其承受极限时，便会发生骨折。骨折不仅会给患者带来疼痛、肿胀和活动受限，还可能引

发一些并发症，如感染、神经损伤、血管损伤等。

**骨折的分类** 根据骨折处皮肤黏膜的完整性，可以分为闭合性骨折和开放性骨折；根据骨折的程度和形态，可以分为不完全性骨折和完全性骨折；根据骨折端的稳定性，可以分为稳定性骨折和不稳定性骨折。不同类型的骨折，治疗方法和康复路径有所不同。

## 康复之路

**及时诊断** 骨折发生后，及时、准确的诊断非常重要。医生使用询问病史、体格检查、X线检查、CT(计算机断层成像)检查、MRI(磁共振成像)检查等手段，明确患

者骨折的类型、部位和严重程度。

**复位与固定** 对于大多数骨折患者来说，复位是康复的第一步。医生会使用手法复位或手术复位，将骨折端恢复到正常位置。复位后，骨折端需要固定，以防止移位和促进骨折部位愈合。固定方法包括石膏、夹板、支具等外固定，以及骨钉、钢板等内固定。

**药物治疗** 骨折后，患者可能会感到疼痛、肿胀。此时，医生可能会为患者开具止痛药、消炎药和促进骨折部位愈合的药物，以缓解症状和促进骨折部位愈合。

**康复训练** 康复训练是骨折康复的重要环节。康复训练旨在恢复患肢的功能，包括肌肉力量、关

节活动度和协调性。康复训练应在医生指导下进行，遵循循序渐进的原则，避免过度训练导致二次损伤。

**注意事项**  
**保持耐心与信心** 骨折康复是一个漫长的过程，需要患者保持足够的耐心和信心。患者不要急于求成，也不要因为短期内看不到明显效果而灰心。

**合理饮食** 在康复期间，患者应合理饮食，多吃富含蛋白质、钙和维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等，以促进骨折部位愈合和身体健康。

**避免二次损伤** 在康复过程中，患者应避免进行剧烈运动或重

体力劳动，以免对骨折部位造成二次损伤；同时，注意保护骨折部位，避免碰撞。

**定期检查** 这是骨折康复过程中不可或缺的一环。定期检查，可以使医生了解骨折部位的愈合情况，及时调整治疗方案。

## 特殊骨折类型的康复要点

**螺旋性骨折** 螺旋性骨折属于不稳定性骨折，容易发生移位。因此，在康复过程中，患者要注意保持骨折端的稳定，避免过早负重或进行旋转运动。

**开放性骨折** 因为开放性骨折的骨折端与外界相通，所以容易发生感染。在康复过程中，患者要注意伤口的清洁和消毒，遵医嘱使用抗生素，预防感染。

**粉碎性骨折** 因为粉碎性骨折的骨折端碎成多块，所以愈合速度较慢。在康复过程中，患者要注意保护骨折部位，避免过度运动导致骨折端移位或再次损伤。

（作者供职于河南省息县人民医院骨科）

# 糖尿病患者自我管理

□赵静静

对于糖尿病患者来说，有效的自我管理能让他们更好地应对疾病，提高生活质量。在日常生活中，患者既要关注饮食搭配，避免摄入过多高糖、高脂肪的食物，又要了解糖尿病的相关知识，认识自身病情，从而采取应对措施。本文主要介绍糖尿病患者自我管理的具体方法。

**什么是糖尿病** 糖尿病是一种常见的慢性病，这类患者的血糖水平通常过高。人体进食后，食物会被分解成葡萄糖进入血液，成为身体的能量来源。胰岛素如同一把“钥匙”，负责把血液中的葡萄糖转运到细胞内。

当身体不能产生足够的胰岛素，或者细胞对胰岛素不敏感时，葡萄糖就难以进入细胞，大量堆积在血液中，从而导致血糖升高，引发糖尿病。糖尿病有两种类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病，大多在儿童或青少年时期发病；2型糖尿病，则在成年人中较为常见。

**自我管理方法** 了解糖尿病 首先，患者要了解糖尿病的病因。1型糖尿病大多是免疫系统攻击胰岛细胞，导致胰岛素分泌不足而引起。2型糖尿病经常和遗传、不良生活方式有关。了解病因后，患者就能有针对性地规避风险因素。其次，典型的“三多一少”（即多饮、多食、多尿和体重减轻）症状，是糖尿病的表现。但是，有些患者的症状不明显，可能只是感到乏力或视物模糊等。了解这些症状，患者可以及时发现身体的异常情况，尽早采取措施。最后，患者还要了解治疗方

法，从而更好地配合医生治疗。症状较轻的患者，可以借助饮食和运动控制血糖；病情较重的患者，则需要进行药物治疗或注射胰岛素治疗。

**合理饮食** 患者需要遵循低糖、低脂肪、高纤维的饮食原则，避免摄入糖果、甜饮料、糕点等食物，减少动物脂肪和油炸食品的摄入量。患者可以选择全麦面包或糙米等富含膳食纤维的碳水化合物。患者适合食用橄榄油、鱼油等富含不饱和脂肪酸的油脂，增加高纤维食物的摄入量，延缓碳水化合物的吸收。

**戒烟限酒** 酒精会影响血糖的代谢，增加低血糖的风险；吸烟会增加血管病变，增加糖尿病并发症的风险。因此，患者要戒烟限酒。

**监测血糖** 糖尿病管理的重要部分。患者可以使用血糖仪自行检测血糖，并记录下来，以便医生了解治疗效果。

**定期体检** 糖尿病患者需要定期进行体检，包括眼部、肾脏、心血管等方面的检查，以早期发现并处理并发症。

总之，糖尿病患者如果做好自我管理，就能明显改善病情。了解糖尿病的病因、症状和治疗方法，能让患者心中有数、应对有方。坚持合理饮食、戒烟限酒，有助于患者保持血糖稳定。

糖尿病自我管理是一场持久战，需要患者长期坚持。希望每一位糖尿病患者都能重视自我管理，积极行动起来，与疾病顽强斗争，健康快乐地生活。

（作者供职于山东省肥城市仪阳街道社区卫生服务中心）