

业务指导:洛阳市卫生健康委员会

■编者按 低温、寒冷、呼吸道疾病高发……这些对慢阻肺、肺气肿、支气管扩张等慢性肺病患者来说,都是不小的考验。慢性肺病患者该如何安然过冬?本刊推出“冬季养肺有方,为畅快呼吸护航”特别策划,助力中老年朋友呼吸道健康。

老肺病如何平稳过冬?

听听这位男护士长的“肺腑”之言

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

俗话说“肺病三分治七分养”入冬后,慢性肺病患者到底怎么养,才能安然平稳度过冬天?记者就此采访了洛阳市中心医院呼吸重症监护室护士长周亚飞,他已从事15年护理工作,是该院首位男护士长,是深受患者和其家属信任的“提灯男神”,听听他有哪些护理妙招。

01 近期患者明显增加,慢阻肺加重的尤其多

“最近一个月,不管是呼吸内科普通病房还是监护室,病号量都明显多了。目前,我们监护室17张床全住满了,近一半有慢阻肺、支气管扩张等慢性肺病史,慢阻肺急性加重的尤其多。”

今年是周亚飞在洛阳市中心医院呼吸重症监护室工作的第8年,说起“老肺病”,也就是慢性肺部疾病,他深有感触地说,天气对“老肺病”患者影响特别大,每年秋冬天只要冷空气一来,病号量就上升得特别快,根据往年经验,现在还不是病号量最多的时候,一般是到每年12月至次年1月。

03 养肺“五字诀”,助肺病患者安然过冬

结合慢性肺病冬季发病特点和多年的护理经验,周亚飞总结了下面这些过冬提醒和小妙招,总结下来就是五个字:衣、食、住、行、情,供老年慢性肺病患者及其家属参考。

衣

老肺病患者对寒冷刺激极为敏感,哪怕是吸了一两口凉气,可能马上就感觉不舒服,甚至导致病情急性加重,所以保暖不容小觑。室外温度低于10℃时,尽量不要外出,如需外出,戴好帽子、围巾、口罩,保护头部、颈部和口鼻。

食

慢性肺病患者,要注意增加营养的摄入,多吃高蛋白、高纤维素的食物,比如瘦肉、鱼肉、蛋类、核桃、大豆制品、新鲜蔬菜和水果,有利于提高免疫力,帮助减少反复感染。

有没有护肺的食物呢?周亚飞说,平时他们会建议多吃抗氧化食物,比如蓝莓、樱桃、西兰花等,有助于保护肺健康。

住

刚才说了肺脏怕冷又怕干,对肺病患者来说,冬季保持室内温度和湿度适宜至关重要。温度、湿度越高越好吗?“并不是的。”周亚飞说,一般来说,建议室温控制在22℃左右,空气湿度保持在50%~60%,可以用加湿器或在室内放几盆水增加空气湿度,尤其是在使用暖气或空调的情况下,帮助缓解呼吸道干燥。

行

想户外出行,先室内锻炼。周亚飞说,患者可以根据身体情况在家打打太极拳、做做瑜伽,还可以做下面这两种呼吸锻炼养肺。

●腹式呼吸:先用鼻吸气,吸气时小腹尽量鼓起,吸满气后再缓缓呼气,节律要缓慢而深,以不感觉憋闷为宜,每次锻炼持续15至20分钟,每天3次,有助于改善肺功能。

●缩唇呼吸:尤其适合慢阻肺患者,操作起来很简单,用鼻子深呼吸,然后将嘴巴缩成哨子形状,缓慢呼气,原理是通过增加呼气时的阻力,减少肺内残气量,帮助吸入更多的新鲜空气,缓解肺缺氧症状。

情

慢性肺病容易反复发作,给患者身心带来双重打击,家人的陪伴和鼓励也是一味“良药”。

02 肺病三分治七分养?肺有“四怕”是真的吗?

俗话说“肺病三分治七分养”,这是真的吗?

“可以这么说,主要跟肺病易感染复发等因素有关。对肺病患者来说,日常的调养非常重要,尤其是在寒冷的冬天。”周亚飞说,慢性肺病患者的肺脏很脆弱,生活中一些看起来不打眼的细节,比如一次开窗,都可能导致病情复发或加重。因此,每次送患者出监护室,医护人员都会千叮咛万嘱咐,仔细跟患者和其家属交代护理注意事项。

“养得好了一个冬天没事,养得不好一个冬天住院几次甚至十几次的,我们都遇到过。”周亚飞说,根据多年的临床护理经验,他总结肺有“四怕”,一怕冷,二怕干,三怕脏,四怕忧。“寒冷天气容易增加呼吸道感染的风险,过于干燥、空气污染和烟雾都对肺脏健康不利,保持良好心情对全身健康都有利,同样的病来我们科住院,乐观开朗的和总是忧心忡忡的,不管是住院时长还是康复效果,都可能截然不同。”



扫码关注
《健康周刊》
官方视频号



扫码关注
《健康周刊》
官方微信公众号



用抖音扫码关注
《健康周刊》
官方抖音号