

慢性阻塞性肺疾病患者戒烟对肺功能衰退的积极影响

□韦定丛

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病,主要表现为持续性的呼吸困难、咳嗽和咯痰等症状。COPD的发病原因主要包括长期吸烟、空气污染等。随着城市化和工业化的加速发展,COPD的发病率逐年上升,给人们的健康带来了严重威胁。因此,了解COPD和戒烟的重要性,对于保护肺功能、保持健康的生活方式具有重要意义。

COPD的概述

COPD是一种慢性呼吸系统疾病,主要表现为持续性的呼吸困难、咳嗽和咯痰等症状。其发病原因主要包括长期吸烟、空气污染等。COPD的危害不容小觑,它会导致肺功能逐渐下降,严重影响患者的生活质量和寿命。因此,预防和治疗COPD对于保护人们的健康具有重要意义。

戒烟的重要性

减少COPD的发病风险 长期吸烟是导致COPD的主要原因之一。吸烟会对肺部造成损害,增加患COPD的风险。因此,戒烟是预防COPD的重要措施之一。戒烟可以减少烟草中的有害物质对肺部的损害,降低患COPD的风险。

改善肺功能 戒烟可以改善肺功能,提高肺部的通气量和血氧饱和度,减少呼吸困难和咳嗽

等症状。同时,戒烟还可以促进肺部纤毛的再生和修复,增强肺部防御能力。因此,戒烟对于保护肺功能、改善肺功能具有重要意义。

改善生活质量 COPD患者常常会出现呼吸困难、咳嗽等症状,严重影响生活质量。戒烟可以改善这些症状,提高患者的生活质量。同时,戒烟还可以降低患者的医疗费用和生活成本,减轻家庭经济负担。

如何戒烟

逐渐减少吸烟量 对于那些想要戒烟但难以戒断的人来说,逐渐减少吸烟量是一个不错的选择。可以从每天减少一支烟开始,逐渐减少吸烟量,直到最终戒断。这种方法可以帮助身体逐渐适应没有尼古丁的情况,减少戒烟失败的风险。

寻找替代品 在戒烟的过程中,可以寻找一些替代品来缓解烟瘾。例如,口香糖、糖果等零

食可以缓解口腔和喉咙的不适感;茶、咖啡等饮料可以缓解烟瘾的发作;运动、阅读等娱乐活动也可以分散注意力,减少烟瘾的发作次数。

坚持到底 戒烟是一个需要毅力和耐心的过程。在戒烟的过程中,可能会遇到一些困难和挑战,但只要坚持到底,最终一定能够成功戒断烟瘾。同时,也可以寻求家人、朋友或专业机构的支持和帮助,共同监督和鼓励自己戒烟。

肺功能衰退的原因

长期吸烟 长期吸烟会慢性损害人体肺部,进而引起肺功能下降。建议患者及时戒烟。

慢性气管炎 病毒、支原体、细菌等感染可造成气管、支气管黏膜的损伤和慢性炎症。

COPD 一种持续气流受限为特征的疾病。其气流受限不完全可逆,并且呈进行性发展。

年龄因素 随着年龄的增

长,肺部弹性回缩力会逐渐减弱,从而导致肺功能下降。

药物因素 由于部分药物存在着放射性,服用后可能会对肺部功能造成影响,继而出现这种情况。建议患者及时停药,并前往医院,在医生的指导下服用其他药物。

环境因素 若长期生活的环境中存在着有害物质,就会对肺部造成损伤,从而使肺通气量减少、肺活量下降等,继而出现肺功能减退的现象。建议避免长期生活在这种环境下,若不可避免,可以佩戴口罩进行阻隔。

此外,特发性肺间质纤维化、支气管哮喘等疾病也会导致肺功能下降。若患者体检时发现肺功能下降,建议在医院完善相关检查,明确病因,规范治疗。

预防COPD的其他方法

预防COPD,除了戒烟外,还有其它方法。首先,保持室内

空气流通,避免长时间暴露在污染的环境中。其次,加强体育锻炼,提升身体免疫力,提高肺功能。再次,注意饮食健康,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。最后,定期进行体检,及时发现并治疗潜在的呼吸道疾病。通过这些方法,我们可以有效预防COPD的发生,保护身体健康。

综上所述,COPD是一种严重的呼吸系统疾病,戒烟是预防和治疗COPD的重要措施之一。通过戒烟可以减少烟草中的有害物质对肺部的损害,改善肺功能,提高患者的生活质量。此外,保持室内空气流通、加强体育锻炼、注意饮食健康和定期进行体检等措施也可以有效预防COPD。人们应该充分认识到COPD的危害和戒烟的重要性,积极采取预防措施,保护身体健康。

(作者供职于广西壮族自治区乐业县人民医院)

重症医学和内科医学是医学领域中的两个重要分支,它们在患者从急救到康复的旅程中发挥着非常重要的作用。

重症医学和内科医学的概述

重症医学是一个专注于对重症患者进行严密监护、精确诊断和有效治疗的学科,同时致力于预防和治理器官功能衰竭。这一领域致力于深入探索危重患者的健康状况。它主要关注于维持患者的生命体征、防止并发症和促进器官功能恢复。而内科医学则更加注重疾病的预防、诊断、治疗和康复,它涵盖了多个系统疾病的治疗,包括呼吸系统、消化系统、心血管系统等。

重症患者的急救

重症患者常见的紧急状况包括心跳骤停、呼吸衰竭、严重创伤等。这些状况可能导致患者生命垂危,因此及时的急救措施对于挽救患者生命至关重要。急救团队通常由急诊医生、护士、药剂师和其他专业人员组成,他们需要熟练掌握各种急救技能和设备的使用。在面对重症患者时,他们需要迅速评估患者的状况、制订抢救方案并实施救治。

内科在重症患者治疗中的应用

内科医生在重症患者治疗中扮演着关键角色。他们负责与其他医疗团队紧密合作,共同制订治疗方案和护理计划。内科医生需要对患者的整体状况有深入的了解,包括其生理、心理和社会适应能力。他们还需要熟悉各种先进的治疗手段和技术,如血管介入治疗、呼吸机支持等。此外,内科医生还负责为患者提供长期的医疗管理,帮助他们度过疾病急性期,并引导他们逐步回归正常的生活和工作。

从急救到康复的连续照顾

在从紧急救治至全面康复的整个医疗照护链中,重症医学和内科医学发挥着不可替代的作用。在这个过程中,医疗团队需要迅速评估患者的状况、采取紧急干预措施以稳定病情、制订长期的治疗方案以促进康复。这个过程需要不同专业人员之间的密切协作,包括急诊医生、住院医师、护士、物理治疗师、职业治疗师和营养师等。

病例分析

患者张先生因突发急性心肌梗死入院。他的病情严重,需要接受冠状动脉介入手术以重建血流。在手术成功后,他被转入重症监护病房(ICU),由重症监护团队进行密切观察和护理。在ICU期间,张先生的生命体征逐渐稳定,心肌功能得到较好的恢复。经过数天的治疗,他被转入普通病房,但仍需接受内科医生的治疗和护理。在这个病例中,重症医学和内科医学的紧密合作对于患者的成功治疗非常重要。

首先,在患者入院后,急诊医生迅速做出诊断并安排冠状动脉介入手术,这需要重症监护团队的支持和协作。在手术完成后,重症监护团队对张先生进行了密切观察和监护,确保他的生命体征稳定并预防并发症。

其次,当患者生命体征稳定后,他被转入普通病房,但仍需接受内科医生的治疗和护理。内科医生负责制订长期的治疗方案,包括药物治疗、生活方式的调整和随访计划等。他们还负责患者的心理和社会适应能力进行评估并提供必要的支持和指导。这一阶段的治疗和护理对于促进患者的康复和回归正常生活具有重要意义。

通过这个病例可以看出,重症医学与内科医学之间需要进行紧密的合作与协调,以确保患者从急救到康复得到不间断的照顾和治疗。

从急救到康复的挑战与前景

尽管重症医学与内科医学的合作对于从急救到康复的过程非常重要,但在实践中仍面临一些挑战。例如,医疗资源的紧张可能导致某些环节的治疗和护理无法得到充分的保障;患者的并发症可能增加治疗难度和风险;不同医疗团队之间的沟通和协作可能存在障碍等。

随着医疗技术的不断发展和医疗管理的改进,我们可以预见未来重症与内科的合作将面临更多的机遇和前景。例如,新技术如远程监测、人工智能等将为急救到康复的连续照顾提供更多的支持和帮助;医疗模式的转变将促进跨学科的合作与协调。

重症医学与内科医学之间的桥梁是患者从急救到康复的重要纽带。通过紧密的合作与协调,医疗团队可以确保患者在过程中得到全面的照顾和治疗。这种合作不仅涉及医疗技术和设备的运用,还包括对患者整体状况的了解和评估、心理和社会适应能力的支持以及长期康复计划的制订等。通过从急救到康复的连续照顾过程,我们可以更好地满足患者的医疗需求并推动医疗质量的提高。

(作者供职于广西壮族自治区贵港市覃塘区人民法院)

肛肠手术后康复期的注意事项

□赵敏

肛肠手术作为治疗多种肛肠疾病的重要手段,其术后康复过程对于患者的整体恢复非常重要。从手术完成到完全康复,每一步都需要患者及其家属的细心呵护与积极配合。

术后初期的注意事项

饮食调整 手术后的饮食调整是康复的基石。术后首日,患者应以流质食物为主,如米汤、清汤等,确保肠道得到充分休息。随着身体逐渐适应,可逐步过渡到半流质食物,如粥、烂面条等,但需严格避免油腻、辛辣及刺激性食物。从手术第二天起,随着肠道功能的恢复,患者可逐渐引入高纤维、高营养的食物,如新鲜蔬菜、粗粮等,以促进肠道蠕动,预防便秘。同时,保持充足的水分摄入量,有助于软化粪便,减轻排便时的负担。

休息与活动 术后初期的休息与活动安排需根据麻醉方式及患者身体状况灵活调整。局部麻醉的患者在术后可适当进行轻度活动,如缓慢散步,以促进血液循环,但应避免剧烈运动或提重物。腰部麻醉的患者则需遵循“去枕平卧6小时”的原则,待麻醉药效完全消退后,再在医生的指导下进行适度的活动。在整个康复期间,患者应避

免长时间保持同一姿势,如久坐、久站或久蹲,以免对肛门部位造成不必要的压力。

排便管理 术后排便管理对于患者的康复非常重要。患者应努力培养定时排便的习惯,选择在早晨起床后或早餐后这一肠道蠕动较为活跃的时间段进行排便。排便时,务必保持自然、顺畅的状态,避免过度用力或长时间蹲坐,建议将排便时间控制在2分钟~5分钟,以免加重肛门负担。若遇到排便困难的情况,患者可以尝试采用腹部按摩的方法促进肠道蠕动。若症状持续不缓解,应及时向医生咨询并考虑使用开塞露等辅助排便药物。排便后,务必使用温水或淡盐水彻底清洁肛门区域,保持其干燥与清洁,以预防感染。

康复期的自我管理

坐浴与换药 定期坐浴对于术后肛门创面的恢复非常重要。患者应选用适宜温度的温水(约40摄氏度),每次坐浴时间控制在10分钟~15分钟,根据伤口分泌物的多少灵活调整坐浴次数。坐浴不仅有助于清除伤口表面的污垢和分泌物,还能促进血液循环,加速伤口愈合。此外,定期到正规医疗卫生机构进行伤口换药同样重要,确保康复过程顺利进行。

肛门功能锻炼 术后肛门功能锻炼是预防复发、增强肛门功能的关键。提肛运动作为简单易行的锻炼方式,被广泛推荐。患者应在医生指导下,从术后两周左右开始练习,通过深呼吸配合肛门的一收一放,每次持续5秒~10秒,每天进行2次~3次,每次练习时间可根据个人情况逐渐延长。这一锻炼有助于增强肛门括约肌的力量,改善局部血液循环,降低未来肛肠疾病的风险。

积极防治便秘 便秘是肛肠手术后常见的挑战,但通过科学的饮食调整和生活习惯改变,可以有效预防。患者应保持均衡饮食,增加膳食纤维的摄入量,如多吃蔬菜、水果和粗粮,同时保证足够的水分摄入量,以软化粪便,减少排便时的摩擦。适量运动也是防治便秘的重要措施,如散步、慢跑等,可以促进肠道蠕动,加速粪便排出。此外,患者还应养成定时排便的习惯,避免忍便不排,以免加重便秘症状。

注重个人卫生 术后个人卫生的重要性不言而喻。患者应每天用温水清洗肛门及会阴部,保持局部清洁干燥。在选择清洁用品时,应选用柔软、无刺激性的便纸,避免使用粗糙或含有化学成分

的纸巾。穿着上,患者应尽量选择宽松、透气的衣物,避免紧身裤或质硬粗糙的内裤,以减少对肛门部位的摩擦和刺激。同时,勤换内裤,保持局部环境的清洁与干燥,也是预防术后感染的重要措施之一。

康复期的心理调适

肛肠手术后的康复过程不仅关乎身体健康的恢复,还涉及心理层面的调适。患者在康复期间可能会因为疼痛、排便困难、担心复发等问题而产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此,患者及其家属应重视心理调适的重要性,采取积极的心理干预措施。

正确认识疾病与手术 患者应通过咨询医生、阅读相关科普资料等方式,了解自己所患疾病的基本知识、手术原理及术后康复过程中的注意事项。正确的认知有助于减轻患者的恐惧和焦虑情绪,增强康复信心。

寻求社会支持 患者在康复过程中可以积极寻求家人、朋友或病友的支持与帮助。他们的关心与鼓励能够给予患者精神上的慰藉与力量,帮助他们更好地应对康复过程中的各种挑战。

保持乐观心态 乐观的心态是康复过程中的重要动力源泉。患者应保持积极乐观的心态,相信自己的康复能力,努力

克服康复过程中的各种困难与挫折。同时,也可以通过培养兴趣爱好、参加社交活动等方式来转移注意力、缓解压力。

康复期的复查与随访

康复期的复查与随访是确保手术效果、预防并发症发生的重要环节。患者应遵医嘱定期到医院进行复查与随访,以便医生及时了解患者的康复情况并调整治疗方案。在复查过程中,患者应向医生详细汇报自己的康复情况、排便情况、饮食情况等,以便医生做出准确的评估与指导。

此外,患者在康复过程中如有任何不适或异常情况应及时就诊,切勿拖延或自行处理以免延误病情。同时,也应遵医嘱继续用药并定期复查相关指标以确保手术效果得到巩固与提升。

总之,肛肠手术后的康复之路需要患者及其家属的共同努力与配合。通过合理的饮食调整、科学的休息与活动安排、有效的排便管理、积极的防治便秘措施以及良好的个人卫生习惯等多方面的努力与坚持,患者一定能够顺利度过康复期并重新拥有健康的生活。

(作者供职于北京大学第三医院延庆区医院普外科)

阑尾炎诊断:超声与CT哪个更靠谱

□唐泽营

当你感到肚子痛,特别是疼痛部位主要集中在右下腹时,那就要警惕了,可能是阑尾炎在作祟。不过别担心,在现代医疗的强大支持下,我们有了多种诊断工具,比如超声和CT(计算机断层扫描)这两种检查方法,它们就像是医生的“透视眼”,能帮助医生看清患者肚子里的状况。那么,这两种方法到底哪个更靠谱呢?

超声检查在阑尾炎诊断中的应用

超声检查就是利用超声波来检查身体内部的情况。超声波就像是我们平时说的“声波”,只不过它的频率超出了人耳能听到的

范围。当这些超声波遇到人体内的不同组织时,它们会产生不同的回声,就像是我们拍皮球,不同材质的皮球会发出不同的声音。不过别担心,在现代医疗的强大支持下,我们有了多种诊断工具,比如超声和CT(计算机断层扫描)这两种检查方法,它们就像是医生的“透视眼”,能帮助医生看清患者肚子里的状况。那么,这两种方法到底哪个更靠谱呢?

在阑尾炎的诊断过程中,超声检查扮演着重要的角色。医生会使用一种称为“超声探头”的设备,在患者的腹部进行扫描。这个探头仿佛一位隐形的“图像师”,能够将超声波转化为可视化的图像,从而让医生得以观察阑尾及其周围组织的状况。一旦阑尾出现炎症,超声图像上会出现特定的征象,例如阑尾的肿胀或周围液体积聚等。

超声检查有很多优势。首先,它是无创的,也就是说,不会在患者身上留下任何伤口。其次,超声检查没有辐射,因此对身体没有伤害。再次,超声检查的价格相对比较亲民,大多数人都能负担得起。不过,超声检查也有局限性。比如,如果肚子里有很多气体,那么超声波就很难穿透过去,影响检查结果。此外,超声检查的结果很大程度上取决于医生的经验和技术水平,因此有时候可能会出现误诊或漏诊的情况。

CT检查在阑尾炎诊断中的应用

CT检查就是利用X线与计算机处理相结合,仿佛是一把无

形的手术刀,逐层剖析您的身体构造,揭示其内部的细节。

在阑尾炎诊断中,CT检查也是一把好手。通过CT扫描,医生可以看到阑尾的形态、大小、位置以及其与周围组织的关系等信息。如果阑尾发炎了,那么在CT图像上就能看到一些明显的变化,比如阑尾肿胀、渗出物等。

CT检查的优势在于它的高分辨率和多层成像能力。CT扫描技术以其卓越的分辨率和立体成像功能而著称,宛如一台高清摄像头,细致入微地记录着人体内部的微妙变化。这种能力对于阑尾炎的诊断尤为关键,因为阑尾炎的早期症状可能并不明

显,精确的影像学检查是确保正确诊断的必要手段。

然而,CT检查也不是万能的。首先,它有一定的辐射性,虽然单次检查的辐射量对人体的影响很小,但频繁接受CT检查还是可能对身体造成一定的伤害。因此,对于孕妇、儿童等特殊人群来说,CT检查需要慎重考虑。其次,CT检查的价格相对较高,对于一些经济条件有限的患者来说可能是一个负担。

超声与CT在阑尾炎诊断中的比较

在选择阑尾炎的诊断工具时,超声和CT扫描各有千秋,但究竟哪一种更可靠,并没有一成

不变的答案。每个人的健康状况和病情都有所不同,因此,选择合适的检查方式应基于个体化的医疗评估。

从诊断准确率来看,CT检查通常被认为更准确一些。因为它的高分辨率和多层成像能力能够更全面地展示阑尾及其周围组织的病变情况,为医生呈现更为详细的内部结构。但超声检查也有其独特的优势,比如无创、无辐射、价格相对较低,能为医生提供阑尾的实时图像。

对于一些病情较轻或者特殊人群来说,超声检查可能是一个更好的选择。此外,我们还需要考虑经济成本的因素。虽然CT检查的价格相对较高,但如

果它能够提供更准确的诊断结果并避免不必要的治疗费用,那么从长远来看可能是更经济的选择。因此,在选择检查方法时,我们还需要考虑患者的个人情况和需求。

在诊断阑尾炎时,超声检查和CT检查各自展现出独特的利弊。决定采用哪种检查手段时,必须考虑患者的具体状况和医疗需求。重要的是要认识到,没有一种检查方法是完美无缺的,它们仅仅是医生诊断过程中的辅助工具。因此,对于阑尾炎这类疾病,及时就医和严格遵循医生的指导显得尤为关键。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市医学院第二附属医院)