

慢阻肺病人家中如何护理？

市人民医院呼吸内科办小课堂教妙招

4月12日下午，桂林市人民医院呼吸内科在住院病房举办了一堂“慢阻肺稳定期的家庭护理”讲座，由科室护士长高璐主讲，教授慢阻肺病人在出院后如何在家中护理。来听讲座的都是科里的住院病人和家属，听完40分钟的讲座后，很多人表示这讲座好，教的东西实用，感谢科室医护人员的用心。

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病，以不完全可逆的气流受限为特点。慢阻肺气流受限常呈进行性加重，并伴有对有害颗粒或气体，主要是吸烟所致的肺部异常炎症反应。所以这类病人稳定期的护理非常重要，正确的护理措施可以减轻患者痛苦症状，避免肺部感染，减轻经济负担，提高生活质量。

高璐介绍，慢阻肺家庭护理有几个注意事项。首先是这类病人禁止吸烟，吸烟会诱发和加重慢阻肺，同时也禁止他在患者房间内吸烟，建议患者尽可能避开吸烟场所。其次建议患者采用缩唇腹式呼吸法，这种呼吸法可改善患者肺部、胸部弹性；第三，慢阻肺患者排痰很重要，但如何正确帮助患者排痰有讲究。讲座现场，高璐做了帮助排痰和腹式呼吸示范；另外，慢阻肺病人的康复需要配合有氧运动，这能提高患者全身耐力，改善心肺功能，她现场又展示了“桥式运动”、“拉伸起坐”、“空中踩车”等家中可以进行的康复运动项目。



高璐护士长正主讲慢阻肺稳定期的家庭护理

而在慢阻肺病人家居环境方面，高璐护士长则建议，这类病人的家中室内外温差不宜过大，以免引发病人感冒，同时要室内保持空气湿润，因为干燥的空气中，人体易缺水，导致患者咳嗽。另外，屋中要适当开窗通风，勤晒衣被，注意清洁卫生。

40分钟的讲座，高璐讲得声情并茂，得到现场患者和家属的称赞。

高璐表示，为进一步加强慢性阻塞性肺疾病/支气管哮喘疾病防治，规范管理，提高临床规范化诊疗水平，更有效地减轻患者的病痛，提高生存质量，减轻治疗费用

负担，中国医院协会于2013年12月启动了“慢性阻塞性肺疾病/支气管哮喘疾病规范管理”项目。而科室针对慢阻肺病人办讲座就是围绕这一项目来开展的。

“以往不少慢阻肺病人在医院期间康复得挺好，但出院回家后不知道自己要注意什么，一不小心又发病住院，我们办讲座就是要教会他们怎么护理、照顾自己。从上个月起，我们每个月都推出一期与慢阻肺病有关的讲座，希望能帮助到这类病人，让他们从中学到一些常识，提高他们的生活质量。”高璐护士长说。 陈延明 文/摄

健康提醒

孩子挑食原因不尽相同 需区别对待

孩子挑食是让很多父母非常头痛的问题，挑食不仅影响孩子的生长发育，还会造成抵抗力下降。儿童营养专科专家张敏表示，挑食是许多孩子在成长过程中都会出现的问题，挑食的原因不尽相同，解决方案也因人而异。

挑食原因一：有些孩子对一些食物的气味、口感、质地非常敏感，总是拒绝或难以接受。

解决方法：家长可以试着提供多种食物让孩子选择。在每餐中有孩子喜欢的食物，也有新品种。不论孩子吃或不吃，都要让他们频繁地看到、闻到、触到这些新食物。

挑食原因二：与孩子的气质类型有关，有些孩子只是单纯地不想尝试新食物。

解决方法：将新品种放在孩子喜欢的食品旁，鼓励他去触摸、闻或者品尝。当孩子哪怕只是闻了一下，也及时给予鼓励。尝试将蔬菜蘸上酸奶、豆泥、低脂沙拉等这类健康食物，鼓励孩子吃蔬菜。

挑食原因三：孩子独立性增加，有些儿童看起来像是挑食，实际却是想吃能够自己吃到的食物。

解决方法：提供健康的“手拿食品”让孩子自己进食，一旦吃到了自己手上的食物，他们会有满足感与成就感。

挑食原因四：有些孩子看似挑食，其实是他们坐不住。

解决方法：在孩子坐下之前就让他吃；就餐时间不需要太长，大约10分钟即可；当他表示吃完了，就让他站起来；同时，放一些健康的食物在孩子能触到的地方，比如一碗草莓或香蕉，当他们饿的时候就能轻松地接触到好的食物了。

挑食原因五：有些儿童有病理性问题，由此造成某些食物难以下咽。

解决方法：这类情况需到医院就诊，检查鉴别与挑食相关的一些疾病，疾病儿童的喂养需要一些特殊的干预措施。

张敏提醒，在孩子出现挑食情况时，家长们应该仔细分析其原因，并采取相应的干预措施。而对严重的挑食行为，或经家庭干预后仍不能改善，就需及时到医院就诊，以排除一些疾病因素导致的挑食。 朱旭东

健康养生

小压力也影响 长期健康

日常生活中，人们难免遇到这样那样的小压力。美国加利福尼亚大学欧文分校研究人员建议，面对压力要尽快放下，不要因此陷入消极情绪中，否则对健康将产生长期影响。

研究人员分析了“美国中年人健康与幸福纵向研究”数据。参与者在研究开始时填写每日情绪状态调查问卷，连续填写8天，记录“过去24小时有多长时间”产生紧张、无用、无望、孤独、害怕、羞耻、愤怒、不快等消极情绪，并报告何种压力事件引发这些情绪。10年后，参与者被要求报告是否罹患慢性疾病或者其他影响日常生活，比如穿衣、拎购物袋等的健康问题。研究人员在最新一期美国《心理学》期刊发表的论文中写道，结果显示，无法及时放下日常压力事件引起的消极情绪的研究对象，日后容易出现更多健康问题。即便综合考虑性别、受教育程度、压力事件数量等相关因素，挥之不去的压力与10年后健康状况之间的关联依然存在。

今日医学新闻网网站11日援引研究项目牵头人凯特·莱杰的话报道，这项研究显示，“不仅大事件，哪怕小事情，日常压力也会影响人们健康”。人们如何应对日常压力事件、遭遇压力事件的数量以及第二天是否仍然因此陷入消极情绪都对健康有着重要影响。

“日常生活中，压力普遍存在，工作中有，学校里有，家里和感情生活中也有，”莱杰说，“我们的研究显示，‘随它去’这一战略可能有益长期健康。” 黄敏

健康图表

专家：警惕“电子血栓”疾病侵袭年轻人

专家提醒

长期沉迷于电子游戏而导致的血栓

被称为“电子血栓”病 → 这种疾病已成为潜伏在年轻人身边的“隐形杀手”

专家介绍

如果年轻人长时间玩电子游戏

下肢持续处于低垂位，活动减少，导致血液瘀滞，回流速度缓慢

同时由于专注于电子游戏，饮水减少

由此导致血液黏稠度增高，则进一步增加了下肢血栓形成的风险

专家建议

网游爱好者不要过于沉迷于游戏

- 勤做屈膝曲踝运动
- 避免长卧久坐
- 至少保证2小时起立活动一次

使下肢深静脉血栓防患于未然

新华社发

市二医院获全国

“糖尿病健康管理示范单位”荣誉称号

为帮助患者管理好糖尿病，近年来，桂林市第二人民医院在糖尿病教育方面做出了诸多努力，并取得一些成绩。日前，桂林市第二人民医院被授予全国“糖尿病健康管理示范单位”荣誉称号，是桂林市唯一一家获此殊荣的医院。

糖尿病是慢性终身性疾病，尚无法根治。近年来，糖尿病教育作为糖尿病综合治疗的“五驾马车”之一越来越受重视。从2012年起，中国健康教育与促进协会主办的“糖尿病健康管理单位认证

项目”开始对全国的糖尿病教育管理单位进行认证。

参与认证的医院，经评审、公示、核查及记者到医院实地暗访等程序，其中评审分数达到90分以上的医院为示范单位。桂林市第二人民医院是桂林市唯一被授予“糖尿病健康管理示范单位”荣誉称号的医院。

据悉，近年来，桂林市第二人民医院内分泌科在糖尿病教育管理上做出了诸多努力，比如：开展一对一床前宣教、糖尿病同伴小组教育、成

立糖尿病自我管理培训学校进行大课堂教育等多种糖尿病教育形式，设立专职糖尿病教育者。教育内容涉及饮食、运动、药物治疗、胰岛素注射、心理健康等多个方面。

同时，坚持对患者进行随访，关注患者长期血糖控制情况，并采用电话、微信群等多种方式与患者沟通交流，定期推送糖尿病健康教育小资料，切实解决患者降糖治疗过程中遇到的各种问题，受到了糖尿病患者的广泛好评。

唐清