



做好家庭护理+运动

慢阻肺老人也能安然过冬

慢阻肺,是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性慢性肺部疾病,被称为呼吸道疾病中最“不动声色”的隐形杀手,也是老年人中的常见病。这类人群肺功能下降,平时走路会感觉气促、气急、气紧,有的还会消瘦、营养不良,总体来说身体抵抗力较差。一进入冬季,稍微感冒受凉就会诱发疾病的急性发作,不得不入院治疗。因此慢阻肺老人要格外注意自我防护,除了在治疗上要坚持长期规范用药外,也要做好家庭护理,并掌握好运动技巧,才能打好冬季“阻击”慢阻肺急性加重的关键战役,可以有望延缓疾病进展,减少住院次数!

预防感冒,避免捂汗后受凉

南方医科大学第三附属医院呼吸科主任程远雄介绍,慢阻肺的主要病因就是反复的炎症,而且炎症会不断加重慢阻肺的进展。肺部每感染一次,慢阻肺的病情就会加重一次。所以应当尽可能少感冒,可注射预防流感和肺炎的疫苗。天气变化时注意保暖,避免受凉。但要注意一个误区:并不是穿得越多越好。因为穿得太多,稍活动就出汗,然后经风一吹受凉即感冒。穿衣服以感觉不太容易出汗为宜。最近流感来势汹汹,慢阻肺的老人本来免疫力较低,最好少去车站、商场等人流密集,空气流通差的地方。

科学排痰,空气增湿多喝水

慢阻肺患者有多痰的症状,积极排痰,有效地清除呼吸道分泌物,患者呼吸会更畅通。对于自己不能很好地将痰咳出的老人,家人可以帮忙拍背,对于呼吸道分泌物多且难以排出的患者会有明显帮助。南方医科大学第三附属医院呼吸科护士长梁秋菊介绍,要“拍”得有效,须掌握正确的方法:操作者五指并拢呈杯状合拢,从背部自下而上,由边缘到中央,有节律地叩拍患者背部,同时叮嘱病人缓慢深呼吸,配合将痰咳出。拍背需注意两个问题:一是饭后一小时内不宜拍背,以免引起呕吐;二是拍背时患者应侧卧位,去枕,以利于痰液引流。此外,患者多喝水对呼吸道的湿化效果较好。对于痰液黏稠无法咳出的患者可采用超声雾化吸入,根据个体情况遵医嘱选择药物,以促使痰液稀释,利于咳出。

呼吸操,教你更佳呼吸方式

梁秋菊介绍,慢阻肺老人常常会有气促、气急、气紧、不够气的感觉,通过练习呼吸操也有助于这些症状的改善。呼吸操有三种方法,分别为缩唇呼吸、屏住呼吸、腹式呼吸,这三种呼吸方式可

每天重复练习多次。

缩唇呼吸:通过鼻子缓慢深吸一口气直到无法吸入为止,然后缩唇,如吹口哨那样,保持缩唇姿势缓慢呼气。注意,在缩唇呼吸时,不需用力将肺排空。缩唇呼吸可帮助您控制呼吸频率和控制呼吸急促,使更多的气体进入肺部,减少呼吸时所消耗的能量。

屏住呼吸:先吸气,屏住呼吸3秒钟,然后呼气,屏住呼吸可以延长肺内氧气和二氧化碳交换时间,使更多氧气进入血液。

腹式呼吸:先放松双肩,将一手放于胃部,通过鼻子吸气时上腹部膨出,然后收紧上腹部肌肉,缩唇呼气,感觉胃部下沉。每休息两分钟重复三次。

运动,帮助维持和改善肺功能

很多慢阻肺患者不爱运动,天气冷的时候更愿意窝在家里不动。一些患者担心自己运动后喘得更厉害,还有一些患者是觉得运动太累,不愿意坚持。程远雄提醒,慢阻肺患者一定需要运动,因为运动会帮助其维持和改善肺功能,否则肺功能下降的速度会更快。患者如能坚持有规律地运动,例如每周多于2小时的步行或骑车,有助于改善健康状况。如果因为天气不好等原因,不能出门运动,也可以在家中的一些伸展运动和上下肢肌力训练。程远雄提醒慢阻肺老人,当发烧、感染或者感冒时可暂停运动。另外,不要在饱餐后立即运动。

家庭氧疗,改善患者缺氧情况

梁秋菊介绍,对于慢阻肺患者,特别是伴有慢性二氧化碳潴留的患者,为了改善缺氧的情况,可以使用家庭氧疗。具体的方法是,鼻导管低流量持续给氧,一般控制在2升/分钟,以避免二氧化碳潴留的加重和对呼吸的抑制。每日需要氧疗至少15小时,如有条件每日氧疗时间达到18小时以上,效果更佳。(综合)

多方位养生保健康

进入“三九”,气温越来越低,商丘市睢阳区中心医院原院长张贵修提醒市民,一定要注意天气变化,适时增添衣服,谨防感冒。同时,要注意从各方面进行养生:

情绪变化。每天的辛勤工作对于我们的健康是一个考验,有时候会感到身体不适或者精神压抑,所以说一定要注意调节好自己的情绪,在处理事情上要学会淡定。

运动快乐。冬天其实是最应该多运动的,很多人都是喜欢冬季躲在被窝里睡觉,其实这样会使我们的免疫力会慢慢下降。因此一定要多出去运动,可以去打太极拳、慢走等。

养勿过偏。综合调养要适中。有人把“补”当作养,于是饮食强调营养,食必进补;起居强调安逸,静养惟一;此外,还以补益药物为辅助。虽说食补、药补、静养都在养生范畴之中,但用之太过反而会影响健康。正如有些人食补太过则会出现营养过剩,过分静养只逸不劳则会出现动静失调,若药补太过则会发生阴阳偏差,使机体新陈代谢产生失调而事与愿违。养要适度,所谓适度,就是要恰到好处。不可太过,不可不及。若过分谨慎,则会导致调养失度,不知所措。稍有劳作则怕耗气伤神,稍有寒暑之异便闭门不出,食之惟恐肥甘厚腻而节食少餐,如此状态,都因养之太过而受到约束,有损健康。

晚报记者 杨旭华

老人食粥好处多



明代医学家李时珍在《本草纲目》中记载:“每日起食粥一大碗,空腹虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀也。”意思是说,睡了一夜,胃里的食物消化完了,这时喝一碗又软又绵的粥,积极消化吸收,对身体有大补之功。

夏邑县是全国闻名的长寿之乡,韩道口镇因食粥而长寿的老人更是居全县之首。刘庄村一老人97岁时耳聪目明,串门聊天,步履稳健。95岁去体检时连医生也惊叹:老太太用什么方法把身体保养得这么好?身体器官没发现大的毛病。原因是老太太坚持食粥70余年。食粥时主以:黑豆、豇豆、绿豆、大枣等,一日三餐食用。食粥健脾胃,助消化,养精神,常食好处多多,特别适合老年人。

晚报老年记者 刘申远

老人皮肤为何爱发痒

身边有不少这样的老人,冬天一来,皮肤就容易痒。这痒痒看似是小病,但有时痒起来却让人“生不如死”,对于抵抗力下降、皮肤脆弱的老年人来说,更是难以忍受。更重要的是,顽固难治的皮肤痒痒背后还可能隐藏着其他重大疾病。广东省中医皮肤科副主任陈信生介绍,痒痒症是临床上常见的皮肤病之一,尤其多见于老年人,好发于秋冬季。

老年痒痒症是怎么引起的呢?陈信生说,随着人体的衰老,机体的代谢机制减弱,老年人的皮肤和年轻时相比明显变薄了,皮肤的保水功能、分泌油脂功能明显下降,导致皮肤干燥,并且对痒痒的敏感性也增加了,所以易引发痒痒症。加之冬季人体汗液减少,分泌油脂减少,气候干燥和摄入水分不足也同样导致皮肤缺水,也会出现相应的痒痒症状。

陈信生提醒,有一些老年痒痒症还跟内科疾病有关。糖尿病如果控制不好,其中的一个并发症就是皮肤痒痒,或者说有些皮肤痒痒可能就是糖尿病早期的症状或是信号。所以,很多病友出现皮肤痒痒可以查一下血糖,看是否血糖出了问题。而尿毒症也是很常见的痒痒原因,肾脏是人体的排泄系统,尿素、毒素都通过小便排泄出去,如果肾的功能变差了,毒素要通过皮肤来排,也容易引起皮肤痒痒。(康健)