

“老慢支”“肺气肿”和“气管炎”患者

如何使呼吸轻松通畅



“慢性阻塞性肺病(COPD)”,就是通常老百姓常说的“老慢支”、“肺气肿”和“气管炎”等疾病,是一种阻碍正常呼吸的致命肺病,平均每 10 秒就有 1 人因该疾病而死亡。11 月 17 日是“世界慢性阻塞性肺病日”,警示人们要加强对慢性阻塞性肺病(COPD)的认识和关注,早期诊断,早期治疗。

隐匿的杀手

由于吸烟、粉尘接触、大气污染、反复呼吸道感染等因素,COPD 患病率持续上升,预计到 2030 年该病将成为全球第三大致死疾病,仅次于肿瘤、心脑血管病的人类第三大杀手。COPD 是“隐匿的杀手”,可以无声无息地进行性破坏患者的气道,如不及时干预,最终将导致气道不可修复的破坏。

虽然目前科技无法治愈

COPD,但它是一种可以防治的疾病。吸烟已被公认为 COPD 的头号病因。

COPD 进展比较隐蔽,不少患者往往没有明显咳嗽、咳痰的症状,而是一发病就表现为活动时气喘。肺功能检查是早期识别 COPD 的有效武器,并能够指导医师调整治疗方案。所以 COPD 患者千万不能忽视肺功能检查,它对于 COPD 患者的重要性不逊于心脏病患者定期随访心电图。

很多患者认为“COPD 是气道发炎,一定要用高级抗生素治疗”。这句话是半对半错,COPD 是一种复杂的气道炎症反应,但不等同于细菌感染;细菌感染是 COPD 急性加重的一个重要原因,但不是唯一的原因。如果是病毒感染、气温改变导致患者气管收缩,咳嗽、咳痰、气喘加重,这时候用再多的抗生素狂

轰滥炸也是无功而返。

肺康复治疗

COPD 患病率高,致残率高,病死率高,所以早期预防、早期治疗、适时全程规律治疗等均相当重要,而其中肺康复治疗成为 COPD 的治疗中极其重要的一环和组成部分。

■ 运动疗法

慢性阻塞性肺病病人运动锻炼时,要选择适合自身条件的运动方式、锻炼强度以及锻炼时间。要遵循量力而为、循序渐进的原则。刚开始锻炼时,选择比较缓和的运动方式,如慢步行走等,每次坚持 5~10 分钟左右,每天 2~4 次左右,当适应后可逐步加量,甚至可过渡到慢跑、登梯、骑自行车等。

■ 呼吸训练

1.缩唇呼吸:改善气管狭窄,减轻呼吸短促。练习前注意放松肩膀。开始动作要缓慢,将空气尽量呼出,然后用鼻子缓慢吸气,并在心里默念:1,2。双唇合起至剩下一条隙缝,如吹口哨,通过双唇缓慢吐气,心里默念:1,2,3,4。

2.腹式呼吸:提高呼吸的频率,并且舒缓气短、呼吸困难等症状。练习前,先选择一个舒适的姿势,将手放在腹部,尽量放松紧张的身体和心情。一手放于腹部,感知腹部的隆起;一手放于胸前,限制胸部的扩张。吸气时将腹部徐徐隆起,尽量保持胸部不动。呼气时腹部内陷,尽量将气呼出。

(新民)

博爱孕育讲堂

生死时速——抢救卵巢囊肿破裂患者

小雪外出打工已经两年了,因为平时上班比较忙,所以有一点小感冒、发烧或者身体有点不舒服,忍一忍就过去了。

两年前,她突然出现肚子坠胀的症状,感觉很不舒服,但由于对工作和生活没有产生多少影响,所以并没有引起小雪的重视。

囊肿破裂,急送博爱抢救

时间一晃到了今年的 10 月 22 日晚上,加完晚班的小雪刚回到家,肚子突然剧烈疼痛起来,家人急忙把她送到附近的诊所,医生给她打了止痛针。23 日早上,剧烈的疼痛实在让小雪难以忍受,家人立即陪小雪去了周口博爱妇科医院。白翠莲主任与小雪详细交谈之后,马上为她安排了相关检查。彩超检查提示,小雪患有卵巢囊肿,而且卵巢囊肿已破裂,盆腔内有积液,做后穹窿穿刺检查时发现抽出来的都是血水。临床经验丰富的白主任深知情况的危急,虽然暂时不会给患者带来生命危险,但如不及时进行手术治疗,极易引起出血持续增多,会导致患者休克。而延误了治疗时机,盆腔积液出血过多,则会导致盆腔粘连,邻近脏器因受到囊液的侵蚀,生理功能也会受到损害,对以后的生育将会造成严重影响。

腔镜微创紧急手术祛除病根

为患者的身体健康考虑,必须马上手术,把囊肿破裂给患者带来的损害降到最低!医务人员在最短的时间内全部就位,紧张的手术开始了。由博爱微创手术专家白翠莲主任亲自主刀,为小雪做了腹腔镜卵巢囊肿剔除术。因为囊肿破裂,囊液充盈盆腔,所以在手术过程中必须仔细地将盆腔冲洗干净,以免对身体造成不利的影响。

手术进行得很顺利,仅半个多小时就完成了。折磨小雪两年之久的卵巢囊肿彻底被剔除,她再也不受病痛折磨了。

周口博爱妇科医院建院六周年 “6 元看妇科,10 元做彩超” 大型慈善医疗活动

主办:周口慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院
活动时间:11 月 10 日~12 月 20 日

活动一:6 项妇科检查仅收 6 元、彩超仅收 10 元;

活动二:无痛人流、宫颈糜烂、子宫肌瘤等微创手术费最高减免 1300 元;

活动三:男性患者同样享受优惠。详情请拨打 8366555 咨询。

周口博爱妇科医院 搜索

健康热线:0394-8366555 QQ:133120114

院址:周口市黄河路(原车站路)中段路南

乘车路线:乘 3、4 路车到黄河路口下车往东 100 米;1、7、10、13 路车到院门口下车即到。

新农合定点医院

冬季游尧山——浪漫之旅，豪放之旅，愉悦之旅！

冬季到尧山去赏雪

(冬游时间:2010年12月1日~2011年2月28日)

- ◆好看——伏牛山一望无垠,绵延逶迤,雾凇雪景,银装素裹,霞光映照,神话童年。
- ◆安全——郑尧高速公路直达景区,三条索道同时运营,安全、便捷。
- ◆愉悦——服务优质、细腻、人性化,让人赏心悦目游览。
- ◆低价——价格低廉,门票仅执行20元/人(全价80元/人),价值却无处可比。

- ◆可拜世界第一大佛,208米的中原大佛,祈福求财,佑护平安。
- ◆可撞世界第一大钟,116吨的天瑞吉祥钟,声声显灵。
- ◆可享受最爽的天然温泉,鲁山百里温泉带,任意挑选。

大美尧山,中原独秀,冬季更妖娆。
中原大佛,佑护平安,福祿寿相伴。



中原独秀



雪峰



尧山多娇



雪林



冬天里的童话

冰雪寄情