

## 慢性阻塞性肺病居家管理技巧

龚继君 重庆市黔江区阿蓬江镇卫生院

慢性阻塞性肺病(简称“慢阻肺”)就像肺部被“堵住”了,一活动就气短、咳嗽、咳痰,是中老年人群常见的慢性呼吸道疾病。它无法根治,但做好居家管理能显著减少急性发作、改善生活质量。下面分享几个实用又好操作的居家管理技巧,帮你轻松应对慢阻肺。

**第一种:呼吸训练:**慢阻肺患者的呼吸肌会逐渐变弱,正确的呼吸训练能增强肌力、减轻气短:①腹式呼吸:平躺时用鼻子吸气,感受肚子像气球一样鼓起;用嘴巴慢慢呼气,肚子自然收缩,每次10-15分钟,每天2次。站立或坐着时也能做,重点是用腹部发力,而非胸部。②缩唇呼吸:吸气时用鼻子吸满,呼气时嘴唇缩成“吹口哨”状,慢慢把气呼出,吸呼时间比为1:2。走路、爬楼梯时练习,能有效缓解气喘。③注意:训练时不要过度用力,以不感到疲劳为宜;如果出现头晕、心慌,立即停止休息。

**第二种:环境管理:**污浊的空气会直接刺激呼吸道,加重病情,居家环境要做好“净化”:①戒烟并远离二手烟、三手烟,烟草是慢阻肺加重的头号元凶,家人吸烟要到室外,避免烟雾残留。②保持室内通风,每天开窗通风2-3次,每次30分钟,保持空气流通;避免在室内烧煤、烧柴,做饭时打开油烟机,减少油烟刺激。③控制湿度在50%-60%,过于干燥或潮湿都会诱发咳嗽,可用加湿器或除湿机调节;定期清洁家居,避免灰尘、螨虫滋生,扫地时用湿抹布,减少扬尘。④远离过敏原,如花粉、宠物毛发、霉菌等,过敏体质患者尽量少养宠物,花开季节减少开窗。

**第三种:用药管理:**慢阻肺患者需要长期规律用药,正确用药是控制病情的关键:①遵医嘱用药,不要自行减药、停药或换药。常用药物有支气管扩张剂(缓解气短)、吸入性糖皮质激素(减轻炎症)等,要分清不同药物的使用时间和药性。②掌握正确的吸入器使用方法,使用后及时漱口,避免药物残留刺激喉咙;定期检

查吸入器药量,提前备好备用药物,避免断药。③用药期间注意观察反应,如出现心慌、手抖、口腔念珠菌感染等不良反应,及时联系医生调整用药方案;不要滥用抗生素,只有明确合并感染时,在医生指导下使用。

**第四种:饮食与运动管理:**合理饮食和适度运动能提高免疫力,减少急性发作:①饮食要清淡、易消化,多吃富含蛋白质(鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品)和维生素(新鲜蔬果)的食物,增强体质;避免辛辣、油腻、过咸食物,减少呼吸道刺激。②少食多餐,每餐不要吃得太过饱,避免胃部膨胀压迫肺部,加重气短;多喝水,每天饮水量不少于1500毫升,稀释痰液,方便咳出。③适度运动,根据自身情况选择散步、太极拳、呼吸操等温和运动,每周3-5次,每次30分钟以内。运动时如果出现气短加重,立即停止休息,不要勉强。④控制体重:肥胖会增加肺部负担,消瘦则会导致体质下降,保持健康体重有助于病情控制。

**第五种:监测:**居家要做好病情监测,及时发现急性发作迹象:①每天监测呼吸、咳嗽、咳痰情况,记录痰液的颜色、量和性状,如果出现痰液增多、变黄、带血,或气短加重、夜间憋醒,可能是急性发作的信号。②准备家用血氧仪,每天测量血氧饱和度,正常应≥95%,如果持续低于93%,或出现心慌、胸闷、口唇发紫,立即吸氧并联系医生。③备好急救药物和吸氧设备,遵医嘱使用氧气,不要自行调高氧流量;急性发作时,先使用急救药物缓解症状,症状无改善则及时就医。

总之,慢阻肺的居家管理是一场“持久战”,坚持做好呼吸训练、环境净化、规律用药、合理饮食和病情监测,就能有效控制病情,减少痛苦。家人的陪伴和支持也很重要,共同营造健康的居家环境,帮助患者保持积极心态,才能更好地应对疾病挑战。

## 保护胃肠安康——儿童消化药不良反应识别与使用

刘春丽 广西科技大学第一附属医院

儿童肠胃功能尚未发育成熟,受凉、饮食不当、感染等均易引发腹泻、呕吐、腹胀等消化疾病,家长在给孩子用药时,常因对不良反应认知不足,要么过度惊慌,要么忽视信号,延误处理时机。儿童消化类药物虽相对安全,但因个体差异、用药不当等因素,仍可能出现各类不良反应,掌握正确的识别方法和应对措施,是守护孩子胃肠健康的关键。本文结合临床常见情况,梳理儿童消化疾病用药的不良反应类型、识别要点及科学应对方式,为家长提供实用参考。

### 一、儿童消化类常用药的常见不良反应类型

- 胃肠道继发反应:**益生菌、蒙脱石散、促胃肠动力药等均可引发,表现为便秘、腹胀加重、轻微腹泻或恶心,多因药物调节肠道菌群、改变胃肠蠕动节奏所致,也是儿童消化用药中最常见的不良反应。
- 过敏反应:**虽发生率较低,但抗酸药、胃黏膜保护剂等可能诱发,轻症为皮疹、皮肤瘙痒、口唇肿胀,重症可能出现呼吸困难、呕吐加重,多与孩子过敏体质相关。
- 全身轻微反应:**部分助消化药、止泻药可能引起头晕、乏力、食欲短暂下降,一般症状较轻,停药后可快速缓解。
- 电解质紊乱:**长期或过量使用泻药,补液盐配比不当,可能导致低钾、低钠,表现为孩子精神萎靡、嗜睡、尿量减少、肢体无力。

### 二、不同药物不良反应的识别与即时应对

- 蒙脱石散:**过量服用易致便秘,若孩子用药后24小时未排便、排便费力,需立即停药,增加温水摄入,搭配少量膳食纤维丰富的辅食,无需特殊用药,便秘多在1-2天内缓解;若出现轻微腹胀,可顺时针轻柔腹部,促进气体排出。
- 益生菌类:**部分孩子用药后出现腹胀加重或轻微腹泻,多为肠道菌群初期调节的正常反应,若症状不严重,可继续小剂量服用,一般3天内会自行改善;若腹泻加重,立即停药并及时补水。
- 促胃肠动力药:**可能引发恶心、头晕,若孩子用药后出现此类症状,需暂停用药,让孩子平卧休息,避免剧烈活动,症状多在停药后数小时内消失,切勿擅自加大剂量。

## 口腔溃疡反复发作,可能是这些疾病的信号

洪大英 重庆市永川区精神卫生中心

很多人都有过口腔溃疡的经历:口腔里冒出来米粒或黄豆大小的溃疡面,吃饭、说话时刺痛难忍,通常1-2周能自愈。但如果口腔溃疡反复发作,一年超过3次,或者愈合时间超过2周,就别只当“上火”处理了——这可能是身体发出的疾病信号,背后藏着免疫、营养、内分泌等多种问题。

首先,需要了解普通溃疡和“问题溃疡”的区别,普通口腔溃疡(复发性阿弗他溃疡)通常有这些特点:单个或少数几个溃疡,边界清晰,疼痛感明显,1-2周内会自行愈合,不留疤痕。而需要警惕的“问题溃疡”则有这些表现:①反复发作,频率高(每月1次以上)或愈合慢(超过2周不愈);②溃疡面大(直径超过1厘米)、数量多,疼痛感剧烈甚至影响进食;③溃疡边缘不规则、表面粗糙,愈合后留下疤痕;④伴随其他症状,比如发热、乏力、皮疹、关节痛等。

**口腔溃疡反复发作?可能是这些疾病在“预警”。**  
**第一种:免疫系统疾病:**免疫系统紊乱是复发性口腔溃疡的常见原因之一。当免疫系统出错,把口腔黏膜细胞当成“敌人”攻击,就会反复引发溃疡。①代表性疾病:白塞病,这是一种全身性免疫病,核心症状就是“反复口腔溃疡+生殖器溃疡”,还可能伴随眼部炎症、皮肤结节、关节痛等;此外,类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等免疫病,也可能通过免疫紊乱诱发口腔溃疡。②关键信号:除了口腔溃疡外,还出现身体其他部位的溃疡、皮疹或关节不适。

**第二种:营养缺乏:**口腔黏膜的修复需要多种营养素,长期挑食、节食或吸收不好,会导致黏膜“脆弱易破”,反复长溃疡。①常见缺乏营养素:B族维生素(尤其是B2、B6、B12)、维生素C、铁、

锌等。比如缺铁会导致黏膜供血不足,缺锌会影响细胞修复,这些都容易诱发溃疡。②关键信号:除了溃疡,还伴随乏力、头晕、食欲不振、指甲变脆、皮肤干燥等。

**第三种:消化系统疾病:**口腔是消化系统的起点,肠胃功能异常会直接影响口腔健康,导致溃疡反复发作。①代表性疾病:胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、便秘等。肠胃消化吸收差,会导致营养吸收不足,同时肠道菌群失衡可能引发全身炎症反应,间接刺激口腔黏膜。②关键信号:溃疡伴随胃痛、胃胀、反酸、暖气或长期便秘。

**第四种:内分泌与代谢问题:**体内激素变化会影响口腔黏膜的稳定性,尤其对女性来说,激素波动是溃疡复发的重要诱因。①常见情况:女性经期、孕期、更年期,体内雌激素、孕激素变化,会导致黏膜抵抗力下降;此外,糖尿病患者血糖控制不佳,会影响血液循环和黏膜修复,也容易引发溃疡。②关键信号:女性溃疡发作时间与经期高度重合;或伴随多饮、多尿、体重变化等。

**第五种:口腔局部问题:**口腔环境本身的问题,也可能导致溃疡反复出现,只是容易被忽略。①常见诱因:牙齿不齐、智齿、假牙或牙套不合适,长期摩擦口腔黏膜;口腔卫生差,食物残渣滋生细菌,刺激黏膜;长期吃辛辣、过烫食物,或频繁熬夜、精神压力大,导致黏膜抵抗力下降。②关键信号:溃疡常出现在同一位置,调整饮食或作息后,症状会暂时缓解。

总之,偶尔一次的口腔溃疡可能只是“上火”,但反复发作的溃疡一定不能忽视。它就像身体的“警报器”,提醒你关注免疫、营养、肠胃等方面的健康。及时排查病因,针对性调整生活方式或治疗原发病,才能从根源上减少溃疡复发,摆脱疼痛困扰。

## 如何为血小板减少的患者营造安全生活环境

周成月 陆军军医大学第一附属医院(西南医院)

血小板就像我们身体里的“止血小卫士”,当血管受伤时,它们会第一时间聚集起来堵住伤口。而血小板减少的患者,“小卫士”数量不足或功能不佳,止血能力大大下降,哪怕是轻微碰撞也可能出现皮下淤青、出血,严重时还会引发内脏出血等危险情况。因此,为这类患者打造一个安全的生活环境,就像给他们穿上一层“防护衣”,能有效减少出血风险,守护身体健康。

居家环境是患者日常活动最多的地方,安全改造要从细节入手。首先要清除“隐形陷阱”:将地面上的电线、地毯边角固定好,避免绊倒;浴室地面铺防滑垫,安装扶手,洗澡时全程有人陪同,防止滑倒磕碰;家具选择圆角设计,尖锐的桌角、墙角用防撞条包裹,柜子、花盆等重物放在低处,避免掉落砸伤。

其次,要保持环境整洁舒适:定期打扫房间,减少灰尘和杂物,避免患者不小心摔倒时被杂物划伤;室内光线要充足,尤其是走廊、卫生间等关键区域,防止因视线不佳导致碰撞;床的高度以患者坐下时双脚刚好着地为宜,床边可放置防滑拖鞋,方便起身。

饮食安全也不容忽视,既要保证营养,又要避免因饮食引发的出血风险。食材选择上,优先挑选柔软、易消化的食物,如粥、面条、蒸蛋、豆腐等,避免食用坚硬、粗糙的食物,如坚果、油炸食品、带骨带刺的鱼肉和肉类。烹饪方式以蒸、煮、炖、烩为主,不用油炸、烧烤,让食物更柔软易吞咽。

进食时要细嚼慢咽,切勿狼吞虎咽,防止粗糙食物划伤口腔黏膜或消化道;避免饮用过烫的汤、茶、咖啡,过热的食物会刺激口腔和食道黏膜,增加出血可能;同时要少吃辛辣、刺激性强的食物,减少对胃肠道的刺激。另外,患者需多喝水,保持大便通畅,避免因便秘用力排便时引发肠道出血。

日常活动与个人护理的安全同样重要。患者要避免剧烈运动,如跑步、跳绳、打球等,可选择散步、太极拳等温和的运动方式,运动时穿宽松、舒适、透气的衣物和防滑鞋,运动场地选择平坦、无障碍物的区域,运动时间不宜过长,以不感到疲劳为宜。

个人护理方面,洗澡时用软毛牙刷,避免用力刷牙损伤牙龈;不用牙签,饭后用温开水漱口,保持口腔清洁;洗澡时用温水调和温和的沐浴品,避免用力搓洗皮肤,洗澡后用柔软的毛巾轻轻拍干身体;剪指甲时用指甲剪轻轻修剪,避免剪破皮肤,女性患者尽量避免使用口红、指甲油等可能刺激皮肤或影响观察的化妆品。

还要注意环境中的“隐形风险”:避免患者接触尖锐物品,如剪刀、刀片、针等,如需使用,需在他人陪同下进行,使用后及时收好;家中尽量不养宠物,尤其是体型较大、性格活泼的宠物,防止宠物抓伤、咬伤患者;避免患者接触烟雾、化学清洁剂等刺激性物质,这些物质可能损伤呼吸道黏膜,增加出血风险。

最后,家人的陪伴与观察也不可或缺。要时刻关注患者的身体状况,若发现皮肤出现不明原因的淤青、瘀斑,或出现牙龈出血、鼻出血、头晕、乏力等症状,需及时就医;同时要给予患者心理支持,避免因过度担心安全问题而产生焦虑情绪,保持积极乐观的心态也有助于身体恢复。

为血小板减少的患者营造安全的生活环境,核心就是“防碰撞、防划伤、防刺激”,从居家改造、饮食、活动、护理等多个方面入手,把风险降到最低。这样的环境不仅能减少出血意外,更能让患者感受到家人的关爱,安心休养,为身体康复创造良好条件。

## 超声解读浅表小疙瘩

谢惠羽 崇左市人民医院

皮肤上长个小疙瘩,是生活中很常见的事,很多人会担心它是良性还是恶性。而超声检查是评估浅表肿物最常用、最便捷的无创手段,它能清晰显示疙瘩的大小、形态、内部结构、血流信号等信息,帮助医生判断其性质,为后续处理提供关键依据。从脂肪瘤、皮脂腺囊肿到淋巴结肿大,超声都能给出精准的“解读报告”。

### 一、知对象:超声能查哪些浅表小疙瘩

浅表肿物指的是位于皮肤及皮下组织、肌肉层浅面的肿块,几乎全身各处都可能出现,超声检查的常见对象主要有三类:

- 软组织肿物:**如脂肪瘤、皮脂腺囊肿、纤维瘤、腱鞘囊肿等,这类肿物大多是良性的,也是超声检查中最常遇到的类型。
- 淋巴结肿大:**颈部、腋窝、腹股沟等部位的淋巴结容易因炎症、感染或其他全身性疾病出现肿大,超声可判断淋巴结的形态是否规则、髓质是否清晰。
- 其他浅表病变:**比如甲状腺结节(颈部浅表区域)、乳腺结节,以及蚊虫叮咬、外伤后形成的血肿或炎性包块等。

需要注意的是,超声对浅表小疙瘩的检出率极高,尤其是对于直径大于2毫米的肿物,基本都能清晰显示,是初步筛查的首选检查方式。

### 二、看报告:超声如何分辨疙瘩的良恶性

拿到超声报告时,不必被专业术语吓住,抓住几个核心指标,就能初步理解疙瘩的“好坏”,关键看这四点:

- 形态与边界:**良性肿物通常形态规则、边界清晰,比如脂肪瘤多是椭圆形,包膜完整;恶性肿物或有恶变倾向的肿物,往往形态不规则、边界模糊,像“浸润”到周围组织里一样。
- 内部回声:**超声图像中,回声的强弱对应肿物的内部结构。脂肪瘤多表现为均匀的低回声;皮脂腺囊肿常是无回声或混合回声,可能看到点状强回声(钙化点);恶性肿物的回声大多不均匀,还可能出现微小钙化灶。
- 血流信号:**良性肿物一般血流信号不丰富,甚至没有血流;而恶性肿物因生长迅速,需要更多血液供应,超声下会显示丰富的血流信号。
- 与周围组织的关系:**良性肿物和周围皮肤、肌肉组织分界清楚,不会粘连;恶性肿物则可能与周围组织粘连,甚至侵犯邻近的血管、神经。

医生会结合这些指标综合判断,必要时还会建议做超声引导下穿刺活检,进一步明确病理性质。

### 三、懂处理:不同类型小疙瘩的应对原则

根据超声检查结果,不同性质的浅表小疙瘩,处理方式也截然不同,主要分为三类情况:

- 无需特殊处理的良性肿物:**体积小、没有不适症状的脂肪瘤、腱鞘囊肿,通常不需要治疗,定期观察即可,建议每半年到一年复查一次超声,监测大小变化。平时避免反复按压、揉搓,防止刺激肿物增大。
- 需要干预的良性肿物:**皮脂腺囊肿容易继发感染,出现红肿、疼痛、化脓,建议在感染控制后手术切除;体积较大的脂肪瘤压迫周围组织,引起疼痛或影响美观时,也可通过小手术切除,这类手术创伤小、恢复快。
- 需高度警惕的可疑或恶性肿物:**若超声报告提示肿物形态不规则、血流丰富,或经穿刺活检确诊为恶性,需尽快就医,根据病情制定手术、放化疗等综合治疗方案。尤其是颈部、腋窝的淋巴结肿大,若伴随体重下降、发热等症状,更要及时排查病因。

### 四、避误区:关于浅表小疙瘩的常见误解

很多人对皮肤上的小疙瘩,容易陷入认知误区,耽误正确处理:

- 误区一:**“小疙瘩不痛不痒就没事”。不痛不痒是很多良性肿物的特点,但部分恶性肿物早期也没有明显症状,不能仅凭“不痛”判断良性,需通过超声检查确认。
- 误区二:**“偏方可以消除疙瘩”。一些人用挤压、热敷、涂抹偏方的方式处理,不仅可能无效,还可能导致皮脂腺囊肿感染、肿物粘连,增加后续治疗难度。
- 误区三:**“超声检查不如CT、核磁准确”。对于浅表肿物,超声的分辨率并不亚于CT、核磁,且更便捷、无辐射、价格更低,是首选的筛查手段;CT、核磁则更适合评估深部组织的病变。

皮肤上的小疙瘩看似不起眼,却可能藏着不同的健康信号。超声检查就像一双“火眼金睛”,能帮我们看清它的真面目。遇到不明原因的浅表肿物,及时做超声检查,遵循医生的建议处理,既不用过度焦虑,也不能掉以轻心。