

老年慢阻肺患者的自我管理

慢性阻塞性肺疾病是呼吸系统中常见的一种慢性气道疾病(以下简称慢阻肺),以慢性咳嗽、咳痰和活动时气促为主要症状。慢阻肺病程迁延,呼吸道症状反复发作,并发症较多,易出现呼吸衰竭、骨骼肌肉功能障碍、跌倒等继发性损伤,进而引发多器官功能衰竭。大量临床研究表明,老年慢阻肺患者通过有效自我管理干预,定期监测病情,可有效减轻其呼吸道症状,减缓病情进展,缓解呼吸肌疲劳,降低医疗成本,增加患者自信心及培养良好习惯。

自我管理干预包括:药物干预和非药物干预;其中非药物干预包括呼吸康复治疗、家庭氧疗等;呼吸康复治疗的核心在于规律性的运动锻炼,形式多样,涵盖有氧、阻抗、平衡柔韧与呼吸肌训练4大类。

1. 有氧训练:即耐力锻炼,旨在通过全身大肌群的持续运动,增强机体的持久力。对于老年人而言,快走、慢

跑、游泳等是理想的有氧运动方式。

2. 阻抗训练:又称力量训练,通过克服负荷来锻炼局部肌肉。老年人可选择的阻抗训练方式包括使用哑铃、弹力带等器械进行训练,以及利用自身体重进行坐立、踏步、爬楼梯、俯卧撑墙等徒手训练。

3. 平衡柔韧训练:着重提升个体的柔韧性和平衡能力,对于预防运动伤害、扩大关节活动范围具有重要作用。太极拳、八段锦等传统运动是常见的平衡柔韧训练方式。

4. 呼吸肌训练:针对呼吸肌功能下降的问题,尤其是老年慢阻肺患者,通过缩唇呼吸和腹式呼吸等训练,可以有效改善肺通气功能,缓解气促症状。缩唇呼吸和腹式呼吸每天训练3~4次,每次重复8~10次。

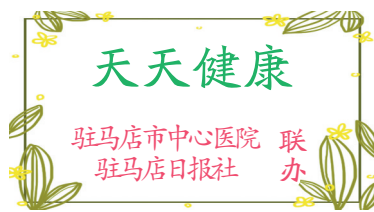
(1)缩唇呼吸:患者闭口经鼻吸气约2秒,缩唇呈吹口哨样缓慢呼气4~6秒,呼气时以能轻轻吹动前面30厘米的白纸为宜,尽量呼尽。强调吸气与呼气

时间比为1:2或1:3。

(2)腹式呼吸:患者一般采用立位、平卧位或半卧位,两手分别放于前胸部和上腹部。用鼻缓慢吸气时,膈肌最大程度下降,腹肌松弛,腹部凸出,手感到腹部向上抬起。呼气时经口呼出,腹肌收缩,膈肌松弛,膈肌随腹腔内压增加而上抬,推动肺部气体排出,手感到腹部下降。也可以在腹部放置小枕头、杂志或书本等帮助训练腹式呼吸。如果吸气时,物体上升,证明是腹式呼吸。

老年患者应根据自身的具体情况,在医生的指导下制订个性化的康复方案,并循序渐进地进行训练。

(乔巨波)



立夏养生要点

过了立夏,就进入夏天了。立夏标志着温度明显升高,雷雨增多,农作物的生长进入旺季。此时,天气逐渐炎热,人们的生理状态也会发生一些改变。夏季与心气相通,此时养生,要顺应节气的变化,注意调养“心”。

两种食物要多吃

多进稀食

由于夏季炎热而出汗多,体内散失的水分多,血液浓缩,易发生栓塞等疾病。多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

多食鲜蔬

还要注意补充一些营养物质,如补充维生素,多吃些如西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、甜瓜、桃、李等新鲜果蔬;

补充水和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、香菇等都是钾的很好来源。

多吃清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等都有较好的消暑作用;适量补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等。

两个要点要掌握

增加午休

立夏后,昼长夜短,自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱,人们要顺应气候,每天晚上睡觉时间可比春季稍晚些,以顺应阴气的不足,早上应早点起床,以顺应阳气的充盈与盛实。午餐后休息半小时至1小时,即使睡不着,闭目养神对身心也有好处。

增辛补肺

孙思邈在《千金要方》中提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”中医五行学认为,夏时心火当令,苦味食物会助心气而抑肺气,因此不建议夏季多吃,以免心火过旺损伤肺气。肺气虚的人可以多食辛,生姜为辛味之一,

尤宜夏季食用。此外,立夏时节切忌过早过量食用生冷食物,以防损伤阳气,尽量温食,顾护脾阳。

两个防病小妙招

适当运动

为避免心气虚,立夏以后,特别是在炎热的气候下,要减少运动量到冬季运动量的一半以下。应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,并在运动后适当饮温水,补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷。

养心怡情

立夏时节气温逐渐升高,易出现心悸汗出、烦躁不安、情绪波动、睡眠欠安等心火偏亢、心神受扰的症状。高血压、心律失常以及心肌梗死等疾病,往往容易在这时节因情绪波动或睡眠不足而诱发。因此,立夏养心宜安神怡情,宽心境而戒怒戒躁,清心除烦。可常到户外走走,远观清秀山水,近闻花香鸟语。

(来源:养生中国微信公众号)

牙周病:口腔健康的“隐形杀手”

口腔是个易滋生细菌的地方。细菌会粘在牙齿上,形成牙菌斑,并向牙龈下、牙根方向集聚,侵害我们的牙周组织,引起炎症。好在牙菌斑是软的,可以被我们用牙刷、牙线、牙缝刷等工具清理掉。但如果没有清理干净,牙菌斑就会和口腔内的钙离子结合,形成牙结石。牙结石不能被牙刷刷掉,它会源源不断地产生细菌和毒素侵害牙周组织,导致牙龈红肿出血、牙槽骨吸收、牙根暴露,最终导致牙齿松动、脱落。

牙周病有哪些先兆

1. 牙龈出血,刷牙出血是牙龈炎最早也是最容易发现的症状。
2. 牙龈肿胀,一般情况下不会出现疼痛感。如用手触摸或轻微按压反而有一种舒适感,就代表需要进一步的牙周检查以及治疗。
3. 持续口臭牙周炎会引起牙龈出血、发炎,病菌产生的代谢产物会造成口臭。
4. 牙缝越来越大,牙周病会引起牙龈和牙槽骨萎缩,使牙缝间隙越来越大。

如何预防牙周病

1. 注意口腔卫生,保持口腔清洁。饭后及时用漱口水漱口、用牙线剔除残留的食物,以免滋生细菌。
2. 注意牙刷和牙膏的选择,选择小头软毛牙刷。
3. 平时少吃生冷刺激性食物,少吃甜食,少喝可乐、奶茶等饮料。
4. 作息要规律,少熬夜,多运动,增强免疫力。
5. 多吃富含维生素C的水果蔬菜,如西红柿、酸枣、猕猴桃、青椒、橘子等。
6. 定期做口腔检查,牙周炎易复发,以上预防措施不能代替专业的牙周检查和治疗。

如何治疗牙周病

1. 进行牙周基础治疗,如洁治、刮治、根面平整等。
2. 进行牙周手术治疗并配合药物治疗。经过治疗后,大多数患者的牙周炎症可以得到消除,松动的牙齿得以稳固,咀嚼功能不受到明显影响。
3. 洁牙,俗称洗牙,专业术语为龈上洁治术,是指用洁牙器械去除牙面上的牙结石、菌斑和色素等,以延迟菌斑和牙结石再沉积。

(刘亚丹)



豆腐苋菜羹

材料:苋菜50克、豆腐250克、植物油20克、盐3克、水淀粉5克、香油5克、胡椒粉3克、葱末5克、鸡精2克。

做法:豆腐洗净切丁,苋菜洗净切段,分别焯水备用。锅置火上,入油烧热,下葱末爆香,加入适量清水烧沸。放入豆腐、苋菜,加适量盐、胡椒粉煮1分钟。调入鸡精、少许香油,加水淀粉勾芡,出锅盛盘即可。

功效:益气宽中,生津润燥,补钙壮骨。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办