

关注慢阻肺，永远都不晚

濉溪县医院呼吸内科

慢性阻塞性肺疾病（chronic obstructive pulmonary disease, COPD）是全世界范围内发病率和死亡率最高的疾病之一。2015年对于慢阻肺诊疗是一个发展的黄金时间，世界慢阻肺日提出“关注慢阻肺，永远都不晚”的口号，让我们不断提高对慢阻肺的认识和不断的熟悉诊疗规范。那么生活中我们需要注意那些问题，我们认为：1.生活规律劳逸有度：慢阻肺不是一朝一夕形成的，而是日积月累生活无度的结果。诸如劳力过度、劳心过度，房事过度、大量吸烟等均可损及身心健康，伤害呼吸系统，引发慢阻肺。因此，慢阻肺患者一定要改变不良生活方式，做到生活规律，劳逸结合，保证睡眠；千万不要干力所不及的劳动，有心慌气短者更应掌握好自己的活动量，以减轻心脏负担。



2. 要有良好的心情：病人应保持良好的心境，树立战胜疾病的信心和勇气，积极配合治疗，更要注意自己的情绪，莫为鸡毛蒜皮之事去劳心费神，做到遇事乐观达观，荣辱不惊，淡泊超脱，对早日摆脱病魔威胁，可起到事半功倍的效果。 3、坚持运动：适度的户外运动有益无害。患者可根据自己的体质状况选择合适的锻炼项目，如散步、慢跑、打太极拳、做中老年健身操；身体状况较好的也可慢跑、游泳，但要循序渐进，持之以恒，运动后以自我感到舒适为



度。

4、呼吸锻炼：有一种反自然式的呼吸锻炼方法，坚持做可有效地增强支气管动脉供血，改善气道营养。患者取仰卧姿势，全身放松，双目微闭，排除杂念，自然入静，意守丹田，吸气时要即刻提肛缩腹，在吸气过程中应慢、深、匀，以逐渐增加腹压，随着腹压增大腹腔内血管的阻力也随之增大，而此时胸腔内为负压，气道也处于相对扩张状态，可促使主动脉的血液向胸腔和头部流动，有利于支气管动静脉血液顺利通过气管平滑肌。

5、防范上呼吸道感染：上呼吸道感染易引起慢阻肺急性发作。因慢阻肺患者多体弱抵抗力低，稍受寒冷刺激，上呼吸道黏膜血管产生反射性收缩，气道缺血，抵抗力下降，存在于上呼吸道黏膜的细菌或病毒便会乘机侵入黏膜上皮细胞而生长繁殖，产生毒素，引起上呼吸道感染症状，重者可引发肺部感染，使病情恶化。



6、戒烟：吸烟是引起慢阻肺的主要原因，烟雾中的有害物质可直接损伤呼吸道黏膜，使气道分泌和渗出物增多，吸烟刺激气管平滑肌使之收缩，血液循环受阻而导致气道黏膜下的静脉丛淤血，加重病情。所以，戒烟是慢阻肺患者防范发作的必然选择。7. 规范化的诊疗：每一个患者都应有个体化治疗，做好稳定期管理，急性加重期的规范化措施，不要忘了你身边的呼吸科医生，是你肺部最好的管家。

食物中毒自救方法

濉溪县医院急诊科

食物中毒自我急救的最常用办法就是催吐。对中毒不久而无明显呕吐者，喝浓食盐水或生姜水是催吐的常规办法，如果还不能吐的话，可用手指或筷子等直接刺激咽喉引吐。但因食物中毒导致昏迷的时候，不宜进行人为催吐，否则容易引起窒息。

当然，这种紧急处理并不是治疗食物中毒的最好办法，只是为治疗急性食物中毒争取时间，在紧急处理后，患者应该马上进入医院进行治疗。同时注意要保留导致中毒的食物，以便医生确定中毒物质。

如何预防食物中毒 俗话说：“病从口入”，预防食物中毒的关键在于把牢饮食关，搞好饮食卫生。

1、注意挑选和鉴别食物，不要购买和食用有毒的食物，如：河豚鱼、毒蘑菇、发芽土豆等。

2、烹调食物要彻底加热，做好的熟食要立即食用，储存熟食的溫度要低于7℃，经储存的熟食品，食前要彻底加热。

3、避免生食品与熟食品接触，不能用切生食品的刀具、砧板再切熟食品。生、熟食物要分开存放。

4、饭前、便后要洗手。

5、避免昆虫、鼠类和其他动物接触食品。

6、到饭店就餐时要选择有《食品卫生许可证》的餐饮单位，不在无证排档就餐。

7、不要毛蚶、泥蚶、魁蚶、炆蚶等违禁生食水产品。

8、不要到无证摊贩处买食品。不买无商标或无出厂日期、无生产单位、无保质期等标签的罐头食品和其他包装食品。

9、按照低温冷藏的要求储存食物，控制微生物的繁殖。

10、瓜果、蔬菜生吃时要洗净、消毒。

11、肉类食物要煮熟，防止外熟内生。

12、不随意采捕食用不熟悉、不认识的动物、植物(野蘑菇、野果、野菜等)。

13、不吃腐败变质的食物。