

了解慢阻肺

保护肺健康

邵阳日报记者 傅畅珺

通讯员 王群 舒建平

2022年11月16日是第21个世界慢阻肺日,今年的主题是“肺系生命”,旨在强调终身肺健康的重要性。每个人是自己健康的第一责任人,为此,市第二人民医院老年病科提醒:广大市民都应了解慢阻肺,避免危险因素,早期诊断发现慢阻肺,并主动进行自我健康管理。

慢性阻塞性肺疾病的定义与症状

慢性阻塞性肺疾病是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。

慢性阻性肺疾病的最初症状表现为慢性咳嗽,常晨间咳嗽明显,咳痰一般为白色黏液或浆液性泡沫痰。气短或呼吸困难则是该病的主要症状。早期在较剧烈活动时出现,后逐渐加重,以致在日常生活甚至休息时也感到气短。部分患者特别是重度患者病情急性加重时,还会出现喘息和胸闷的症状。

慢性阻塞性肺疾病的预防

慢性阻塞性肺疾病的预防主要是避免发病的高危因素、急性加重的诱发因素以及增强机体免疫力。戒烟是预防慢性阻塞性肺疾病的重要措施,也是最简单易行的措施,在疾病的任何阶段戒烟,都有益于防止慢性阻塞性肺疾病的发生和发展。控制职业和环境污染,减少有害气体或有害颗粒的吸入,可减轻气道和肺的异常炎症反应。慢性阻塞性肺疾病的早期发现和早期干预重于治疗。

在呼吸道感染病流行期间尽量避免到人群密集的公共场所;潮湿、大风、严寒气候时避免室外活动,根据气候变化及时增减衣物,避免受凉感冒。

呼吸功能的增加会使热量和蛋白质消耗增多,导致营养不良。应制订足够热量和蛋白质的饮食计划,正餐进食不足时,应安排少量多餐。避免在餐前和进餐时过多饮水,避免进食产气食物,如汽水、啤酒、豆类、马铃薯和胡萝卜等;避免易引起便秘的食物,如多油食物、干果、坚果等。

呼吸功能锻炼

慢性阻塞性肺病患者需要增加呼吸频率来代偿呼吸困难,这种代偿多数依赖于辅助呼吸肌参与呼吸,即胸式呼吸。然而胸式呼吸的效能低于腹式呼吸,患者容易疲劳,因此,应指导患者进行缩唇呼吸、膈式或腹式呼吸等呼吸训练,以加强胸、膈呼吸肌的肌力,改善呼吸功能。

缩唇呼吸:缩唇呼吸的技巧是通过缩唇形成的微弱阻力来延长呼气时间、增加气道压力,延缓气道塌陷。患者闭嘴经鼻吸气,然后通过缩唇(吹口哨样)缓慢呼气,同时收缩腹部吸气与呼气时间比为1:2或1:3。缩唇的程度与呼气流量以能使距口唇15厘米至20厘米处、与口唇等高水平的蜡烛火焰随气流倾斜又不至于熄灭为宜。

腹式呼吸:患者可取立位、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,手感到腹部向上抬起。呼气时经口呼出,腹肌收缩,手感到腹部下降。

筛查一小步 健康一大步

市中医医院开展免费肺癌筛查防治公益活动

邵阳日报讯(记者 傅畅珺 通讯员 陈华) 为响应国家“健康中国2030”号召,大力推进“健康湖南”建设目标,7月11日至12月31日,市中医医院大力开展免费肺癌筛查防治活动。

肺癌是严重危害我国居民健康和生命的恶性肿瘤之一,我国近八成肺癌患者在确诊时已处于中晚期,预后较差,平均5年生存率仅16.1%。如果能早期发现,经规范治疗,患者的5年生存率可大幅提升至70-90%。因此,实现高危人群的早筛、早诊、早治是提高癌症5年生存率的重要前提。

此次活动共1500个名额,主要针对全市年龄40岁至74岁的居民(无恶性肿瘤病史者)开展早筛、早诊、早治。参加活动的市民可扫描以下二维码,进行肺癌风险筛查问卷填写,并提交问卷;若筛查结果提示高风险,可自行线上免费预约胸部CT检查及抽血检查。检查结果将由该院胸外科、呼吸内科、胸部肿瘤内科专家综合评估出具。

免费肺癌筛查防治活动为公益项目,全程免费。参与免费筛查项目的居民,务必携带身份证,就诊期间佩戴口罩,配合防疫检查和要求。此外,免费低剂量螺旋CT检查仅限筛查结果为肺癌高风险人群。



强化使命担当 筑牢防疫屏障

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 吴飘 申伟红) 10月17日以来,邵阳学院附属第二医院发布抗疫动员令,号召全体在院在岗的党员干部职工强化责任担当,冲锋在前,克服困难,主动承担邵阳学院西湖校区学生、家属、住户近1600人的核酸采集工作。

核酸检测是疫情防控最基本、最关键的环节。该校区虽小,但医疗、教学、生活三区一体情况复杂,对核酸采集工作造成了一定的压力。

为全力做好校区学生、职工、家属的核酸采集工作,做到应检尽检,邵阳学院附属第二医院争分夺秒,全力投入核酸采样筛

查工作。

在学校副校长李金成的统一部署下,邵阳学院医学部和附属第二医院做好统筹协调,第二临床学院副院长孙权每天带领4名医护人员、4名辅导员、10余名党员志愿者,按照学校防控办核酸采集指令,在规定的时间内保质保量完成核酸采集工作,做到应检尽检。

教研部的朱雪峰、何畏、张文俊、徐艳4名老师克服困难,驱车往返七里坪等地取送物资和标本,按要求送检,确保采集时效。

核酸采样要让群众就近就便,医院科学优化核酸采样工作,精准施策。邵阳学院医学部常务副书记黄俊和核酸采集组一起,根

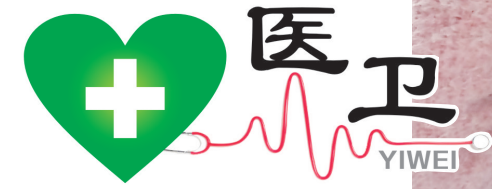
据校区防控实际,及时优化调整核酸采集工作方案,学生做到分栋、分层、分寝采集,教职工、家属做到分栋、分类采集,特殊人群上门采集等,并科学设立测温区、等样区、采样区、隔离区、间距线等。

同时,邵阳学院医学部和附属第二医院积极组织志愿服务,高效采集。住校辅导员带领学生党员志愿者每天坚守岗位,维持好采样队伍秩序,确保安全距离,督促教育学生做好核酸采集安全防护;西湖校区党员志愿者陈代武、孙双姣、马新华、曾立、刘静等同志每天连轴转,楼栋宣教、登记信息、主动服务、维持秩序,大大提高了采集效率。



11月20日,新宁县炭山镇深冲村深冲小学学生正在接受核酸检测采样。近日,该县教育局根据疫情防控指挥部复学要求,严格落实好常态化防疫措施,确保学生健康安全。

邵阳日报通讯员 石国兴 谭玉环 摄影报道



致我亲爱的战友

邵阳学院附属第二医院抗疫一线人员

杨玲 口述

我们是一起赴汤蹈火的战友,我们是一同共克时艰的姐妹,我们是一道守望初心的先锋。我们不惧风险,最先冲进疫情肆虐的中心,我们不辱使命,最后撤离烽烟散尽的战场。亲爱的战友们,我们终于能回来了。

10月16日凌晨,我们迎着旭日出发,响应指令奔赴邵阳县疫情防控的战场,背负着邵阳学院附属第二医院的荣誉,肩扛着“大白”医护的使命,心怀着力挽狂澜的担当,战斗在这里。不知不觉中,我们迎来了胜利的曙光。

作为这支采样突击队的副队长,我对所有队员始终心怀十分感激,感谢你们的配合、支持和奉献。

每次的工作安排,大家都积极认领,并主动互相支持互相帮助,初来时我曾苦恼要怎样快速记住大家的名字。到现在,你们每一个人兢兢业业的身影都深深地刻在我的脑海里:辗转四地现已经在集中隔离的娟姐,无时无刻为我们着想,只为我们平安回家;沉着冷静的青姐和薇姐,当我们初遇确诊病例时及时提供良策;本色男儿谭老师和黄老师,不论在何处都始终充当着保护我们角色;精细化管理的能手尹老师和钰媛,将医院6S的植入发挥到极致,将凌乱不堪的物资清理得井井有条;认真细致的芳芳和小方,说的少做的多,谏于言敏于行的你们追求将每一份工作做到完美;阳光朝气的“00后”佳欣和依萍,勇挑重担绽放青春风采;从始至终扛起后勤保障重任的子媛、丹丹、尹老师,是我们核酸采样队的战斗力源泉;还有老是念叨着要吃肉,采样工作完成得既迅速又规范的玉艳;还有甜甜,表现出了最强战力,身体不适,却在结束了10时到16时的上门采样后,仅仅吃碗泡面又开始长达5个小时的环境采样;还有轻伤不下火线,拖着受伤的身体继续奋战的刘欧、依萍、妮斯;还有工作能力快速提升的丹丹……很多面孔,很多感动。

我们这支出征时18人的队伍,有的中途转岗其他抗疫阵地,有的始终战斗在采样战场。所幸,大家都是好好的,我十分欣慰,大家也都是最棒的,我十分感动。

这段共同鼓励、共同支持、共同战斗的人生经历,将成为我们友谊的坚定基石,将成为我们未来战胜困难的坚强动力!

11月18日清晨,一场淅淅沥沥的冬雨,洗净了我们归途的尘埃,清新的空气弥漫在回家的路途。我们回来了,亲爱的战友们,祝大家一切安好!(邵阳日报记者陈红云 整理)

断崖式降温 警惕脑卒中来袭

邵阳日报记者 傅畅珺 通讯员 唐晓霞 舒建平

连日来,气温骤降,除了“冻手冻脚”的不适体感,这一时期往往还是脑卒中的高发期。为此,市第二人民医院脑血管二科主任蒋新作提醒大家,关注中风早期症状,避免脑卒中。

蒋新作介绍,脑卒中又称中风。作为一种急性脑血管疾病,脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性和出血性卒中。人体在寒冷的环境中,可能会使血管进一步收缩,外围阻力增加,可能会使血压再次升高,由于血液中的纤维蛋白增加,血液黏滞度也容易增高,易导致血栓形成,进而发展成脑卒中。同时,在寒冷的刺激下,脑血管侧支循环供血会受到影响,不能有效发挥其保护作用,易加重缺血性脑卒中的发生。那么,在寒冷环境中,应如何预防脑卒中呢?

防寒保暖 健康饮食

“冬季早晚温差大,外出时要选择防风保暖的衣物,尤其是头部、手部这些暴露在外部位一定要保暖,外出可以戴帽子、围巾、手套。”蒋新作说,冬季人体皮肤较为干燥,保暖内衣、秋衣秋裤应选择棉质宽松透气的材质。尽量避免穿着紧身的加绒秋衣秋裤,该类秋衣秋裤不仅透气性差,还会引发皮肤瘙痒,严重者可能会起风团、荨麻疹等。同时,秋衣秋裤过紧,会影响血液循环,容易造成下肢静脉回流不畅,导致下肢静脉曲张,严重者甚至可发展成脑卒中。

天气寒冷,人们饮食增加、运动减少。此时应多食保护心脑血管的食物:如山楂、黑木耳、红萝卜、芹菜等。同时,要合理搭配牛、羊肉等高蛋白食物的营养补充,防止出现营养不均衡或营养不良,饮食清淡,膳食均衡,才更健康。

适当控温 科学运动

“室内外温差太大,人体内的血管会剧烈收缩,从而导致血压升高,容易诱发脑卒中。”蒋新作提醒,开空调虽是冬季御寒的有效手段,但应选择适当的温度,

不宜过高。如果室内长期使用空调,要及时湿化空气,以免室内湿度过低,容易患呼吸系统疾病,降低自身免疫力。居家时,自然开窗通风至少2至3次,每次至少30分钟,以增加空气流通,净化室内空气。日常锻炼时,应避开早晚温度较低的时段,可选择散步、快走、慢跑、做操、八段锦、太极拳等有氧运动。

有效识别 合理预防

“如果卒中症状能够被早期识别,患者在发病4至5小时内及时送医,得到规范的血管再通治疗,多数可以明显恢复,甚至完全恢复。”蒋新作说。脑卒中中具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的“四高”特点。发生卒中后,发病急、病情进展迅速,每分钟大约有190万个脑细胞死亡,脑组织及其所支配的运动、语言、认知及情感等多个功能也将同步逐渐丧失,后果严重。因此,及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早诊治,治疗和康复效果也就越好。

“中风120”口诀可有效帮助进行脑卒中识别

“1”代表“看到1张不对称的脸”,观察有无双脸不对称、口角歪斜;

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”,伸直双臂并平行举起,观察是否单侧无力、抬不起来;

“0”代表“聆听讲话是否清晰”,通过对话观察是否言语不清、表达困难,甚至不会说话。

同时,部分患者可在早期时有明显预兆,如头晕,特别是突然感到眩晕;程度较为剧烈的头痛;双眼突然短暂地看不清眼前出现的事物;突然吐字不清或讲话不灵;肢体麻木,突然感到一侧面部或手脚麻木,或表现为舌麻、唇麻;不明原因突然跌倒或晕倒;短暂意识丧失;全身明显乏力,整天昏昏欲睡,不停打哈欠等。一旦发现或出现上述的任何突发症状,应高度怀疑脑卒中,立即拨打急救电话120,在专业神经内科医师指导下正规就诊。