

患者自我管理指导问与答

问题1：日常应该如何预防支气管扩张的发生呢？

答：支气管扩张的预防需要注意以下几点：①支气管扩张症与感染密切相关，应积极防治百日咳、麻疹、支气管肺炎、肺结核等呼吸道感染，积极治疗鼻窦炎、扁桃体炎等呼吸道感染；②幼年时期进行百日咳和麻疹疫苗的接种，以及每年接种流感疫苗，有利于预防支气管扩张的发生；③吸烟者予以戒烟；④加强营养，适当锻炼，增强抵抗力。

问题2：支气管扩张患者的家庭环境需要注意什么？

答：环境中的有害气体或物质可能诱发或加重支气管扩张患者的病情。支气管扩张患者家庭环境需要注意如下几个方面：①室内应多开窗通风，保持空气清新，温湿度适宜；②避免存放有刺激性气体的物质，如油漆、汽油、农药等；③勤洗、勤换、勤打扫，减少地毯、窗帘、被褥等纺织品中的螨虫及空气中的尘埃；④呼吸道比较敏感的患者，室内不宜养花、养宠物。

问题3：支气管扩张患者居家该如何自我监测病情？

答：支气管扩张患者自我监测病情主要包括：监测咳嗽咳痰情况、有无气促、有无发热、有无咯血等。如果出现发热、咳嗽加重、痰量增多或出现黄脓、咯血、呼吸困难等症状，应立即就医。同时保留所

有的病情资料，包括胸部 CT、肺功能检查报告、支气管镜检查报告、痰培养结果等，以便医生动态了解病情发展趋势。

问题 4：病情稳定期的支气管扩张患者如何进行体育锻炼？

答：支气管扩张患者在病情稳定期适当参加体育锻炼，可以增强机体抵抗力。需要注意以下几点：①选择天气晴朗、温湿度适宜、空气清新的地方进行，避免雾霾天气锻炼；②运动量不宜过大，不适合进行高强度的锻炼，可以选择太极拳、散步、慢跑等运动类型，膝胸运动、简易呼吸操等有利于支气管扩张症患者的康复；③运动过程中若出现胸闷、气促、心跳加速等不良反应，应立即停止运动，若休息后症状仍不能缓解，立即就近就医。

问题 5：哪些人不宜做支气管镜检查？

答：支气管镜检查的主要并发症有：出血、气胸、发热、低氧血症、喉痉挛、麻醉药反应等，偶见心脏骤停或死亡。以下人员不宜做支气管镜检查：①活动性大咯血者；②近期发生的心肌梗死或不稳定性心绞痛者；③麻药过敏，不能用其他药物代替者；身体状况极度衰弱者；⑤重心肺功能障碍、严重高血压和心律失常者；⑥凝血功能严重障碍以致无法控制出血者。