

患者自我管理指导问与答

问题 1：慢支患者如何进行居家自我管理？

答：慢支患者良好的自我管理，有助于减少急性加重，应做到以下几点：①尽早戒烟，避免接触二手烟；②烧柴草、煤炭、木炭做饭时，注意通风、改善排烟设施；③避免接触粉尘、烟雾等有害气体或颗粒；④注意保暖，防止受凉，避免呼吸道感染；⑤季节交替时、流感高发期，尽量少去人员密集的场所；⑥可接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗；⑦增强体质，加强营养，适当锻炼，可选择散步、慢跑等活动，但以不引起明显的呼吸困难为基础。

问题 2：如何根据不同性质的咳嗽选择止咳药？

答：选择止咳药的原则如下：

（1）轻度干咳、痰量很少：可选用复方甘草合剂等止咳糖浆类药物，可减轻炎症对黏膜的刺激，缓解咳嗽。

（2）剧烈干咳，咳嗽频繁，夜间加重：可选用可待因、枸橼酸喷托维林及右美沙芬片等。

（3）咳嗽伴痰液黏稠，且痰量较多者：可选用祛痰止咳药，如复方桔梗片、甘草合剂、溴己新和氨溴索等。

以上原则供参考。具体请遵医嘱用药，如有异常及时随诊。

问题3：正确的诱导排痰的方法是什么？

答：诱导排痰的方法如下：先用鼻深吸气，然后放松，用嘴呼气，重复1~2次，再深吸气，在吸气末收缩腹部，用力咳嗽。可以喝一杯温水，帮助湿化痰液。

问题4：哪些人需要做肺功能检查？

答：以下人员需要定期检查肺功能：①长期吸烟及二手烟暴露者；②慢性咳嗽和咳痰者；③呼吸困难者；④接触污染气体、粉尘等可能有职业性肺病者；⑤常暴露于生物燃料及厨房油烟等室内室外空气污染的环境中；⑥哮喘、可疑哮喘等呼吸道疾病患者；⑦先天性肺发育不良。

问题5：有没有居家可做的简易呼吸操？

答：适合居家做的简易呼吸操的具体步骤如下：

(1) 第一节：呼吸运动。①预备姿势：立正；②深吸气，同时两臂慢慢伸开抬起，与躯干成钝角；③呼气，两臂放下。

(2) 第二节：扩胸运动。①预备姿势：立正；②两臂抬起，肘部半屈，屈手握拳，手心向下，挺胸，同时两臂用力向后拉，恢复原来姿势；③再做一次；④两臂伸举，同时挺胸；⑤两臂放下。

(3) 第三节：体侧运动。①预备姿势：立正；②左脚向左跨一步当成左弓步，同时右手叉腰，左臂经体侧向上举带动上体向右侧屈；③向右做侧屈一次；④向右再做侧屈一次；⑤左脚蹬回，同时左臂经

体侧放下，右臂自然放下，还原成立正姿势。⑥~⑨同②~⑤，但方向相反。

(4) 第四节：腹式呼吸。①预备姿势：立正；②双脚分开，双手放在腹部，全身放松；③吸气时腹部用力鼓起；④呼气时用力收缩腹部。

(5) 第五节：踏步运动。①预备姿势：立正；②原地踏步动作。手和腿的动作尽可能幅度大一些。

问题 6： 什么时间接种流感疫苗最好？

答：由于接种疫苗后，通常需要一段时间抗体才能达到保护性水平，因而一般建议大家在流感流行季来临前接种疫苗。但对个体而言，只要还没感染，就可以通过接种疫苗来预防。与药物的预防与治疗作用不同，疫苗可以通过增强自身特异性的免疫力实现对流感的预防，保护时间更持久。接种后除了保护自身，也可以实现对家人的间接保护，因此家中如有婴幼儿、老年人，其他成员也应尽早接种流感疫苗。

问题 7： 如何科学戒烟？

答：吸烟是引起许多严重疾病的主要原因，戒烟有益于身体健康。

科学戒烟需做到以下几点：

(1) 树立戒烟信念。

(2) 建议看戒烟门诊，寻求医生专业帮助。

(3) 采取积极的戒烟行动：①确定戒烟开始日；②处理掉身边

与吸烟有关的所有物品；③找到替代吸烟的方法，如喝水、嚼无糖口香糖等；④改变不良习惯，保证充足睡眠，多吃蔬菜水果，参加体育锻炼；⑤限酒；⑥鼓励家人共同戒烟。

问题 8：雾化吸入治疗时有哪些注意事项？

答：雾化吸入治疗时应注意以下事项：

- （1）雾化治疗前及时清除口腔分泌物及食物残渣，以利于气溶胶顺利进入下呼吸道和肺内沉积。
- （2）治疗前 30 分钟尽量避免进食，以免因雾化过程中气雾刺激而出现恶心、呕吐等症状导致误吸。
- （3）雾化过程中不必刻意去用力呼吸，只需正常呼吸，间断配以深而慢的吸气，可使药液充分达到支气管和肺内。
- （4）雾化时间不是越长越好，每次雾化治疗的时间为 10～15 分钟。
- （5）雾化吸入治疗完成后应及时漱口，防止药物在咽部聚积。
- （6）雾化后应将雾化器、雾化面罩、呼吸管道进行必要的清洁和消毒，至少需要清水冲洗、擦干或晾干，专人专用，以免交叉感染。