

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防慢性呼吸衰竭加重呢？

答：慢性呼吸衰竭是可以控制的病，预防加重能让您过得更轻松。

主要方法有以下几点：

(1) 早日戒烟：吸烟是导致肺部疾病的重要因素，会加重气道阻塞。无论吸烟多久，戒烟都能改善肺功能，延缓病情进展。

(2) 改善环境：少接触灰尘、烟雾，空气差时别出门，家里别用刺激性的东西，比如油烟或香水。

(3) 预防感冒：感冒会让呼吸更费劲，少去人多的地方，每年打流感和肺炎球菌疫苗是不错的预防招。

(4) 注意膳食营养：多吃鸡蛋、鱼、蔬菜水果，少吃辣的、油腻的食物，保持体力和抵抗力。

(5) 合理运动：每天散散步、动一动，能让肺和身体更有劲，但别太勉强自己。

问题 2：腹式呼吸怎么做？

答：腹式呼吸有助于增加通气量，减轻呼吸困难，操作方法如下：

(1) 选择舒适姿势：可坐或躺，双手分别放在腹部和胸部。

(2) 缓慢吸气：用鼻腔缓慢吸气，让腹部像气球一样鼓起，尽量保持胸部不动，吸气时间为 2~3 秒。

(3) 缓慢呼气：用鼻腔或口缓慢呼气，腹部逐渐回缩，呼气时

间为 4~6 秒，像慢慢放气一样。

(4) 坚持练习：每天练习 10~15 分钟，吸气与呼气时间比为 1:2。刚开始可能不熟练，多练习即可掌握。

问题 3：家庭吸氧有哪些注意事项？

答：吸氧是慢性呼吸衰竭的重要辅助治疗手段，居家吸氧应注意以下几点：

(1) 遵医嘱使用：氧流量一般是 1~2 升/分钟，每天吸 15 小时以上，不可随意调节氧流量。

(2) 注意安全：吸氧时避免吸烟和靠近火源、热源，使用完毕后先关闭氧气开关，再拔掉电源插头。

(3) 保持清洁：湿化瓶每天更换水并清洁，鼻导管每周更换 1~2 次，防止细菌滋生。

(4) 观察效果：吸氧后若呼吸困难减轻、精神状态改善，说明吸氧有效。若出现头晕、嗜睡加重等情况，需及时就医。

问题 4：痰多咳不出来怎么办？

答：痰多且难以咳出会加重呼吸困难，可尝试以下方法：

(1) 多喝水：每天饮用 1~1.5 升温水，有助于稀释痰液，使其更容易咳出。

(2) 拍背排痰：让家人从背部下方往上轻轻拍打，每次 5~10 分钟，可在晨起和睡前进行，促进痰液排出。

(3) 雾化治疗：遵医嘱使用雾化药物（如生理盐水或祛痰药），通过雾化吸入帮助稀释痰液。

(4) 正确咳嗽：咳嗽时坐直身体，深吸一口气后用力咳出，避免躺着强行憋气，以免影响排痰效果。

问题5：怎么判断病情变严重了？

答：在家管理慢性呼吸衰竭至关重要，但若出现以下情况需及时就医：

(1) 呼吸困难加重：平时能正常活动，突然出现严重气喘，甚至夜间因呼吸困难憋醒，无法平卧。

(2) 痰液异常：痰液颜色从白色变为黄色或绿色，且伴有异味，提示可能存在感染加重。

(3) 精神状态改变：白天嗜睡、头晕、意识模糊，可能是二氧化碳潴留加重的表现。

(4) 下肢水肿或呼吸困难加重：出现脚踝水肿，或平卧时胸闷、喘息加重，提示可能合并心功能不全。