

一根吹不灭的“蜡烛”

2017-07-20原文

该文相关内容于7月4日刊登在《健康生活报》医周刊



「图解」

“杨大爷，您看我的手指，您把它想象成一根燃烧着的蜡烛，您试着用适合的力度，用嘴呼气，想象着能把蜡烛上的火焰吹倒，但是不能吹灭。”市中心医院呼吸科主管护士徐亚玲站在杨大爷身边，半弯曲身子，微笑着说。

「延伸阅读」

家住攀枝花市仁和区的杨泽生大爷因反复咳嗽、咯痰已长达5年时间，市中心医院呼吸科诊断为“慢性阻塞性肺病、慢性肺源性心脏病、慢性呼吸衰竭、右心功能不全”。入院后的杨大爷胸闷气紧症状明显，主管医师给予抗感染、止咳、平喘、强心、利尿等对症治疗。为加快杨大爷的康复和提高药疗成效，护理团队根据患者心累、气喘具体症状，对杨大爷进行呼吸操等相关健康教育知识的培训以及操作指导，住院一周后病情逐渐改善。

市中心医院呼吸科根据教材上关于呼吸操的理论介绍，结合实践操作需求，进行改良，让呼吸操更加易懂易学，便于操作。杨大爷按照日常作息，午休起床，第一件事就是完成呼吸操。而主管护士徐亚玲也是按照常规，下午3点准时巡视病房，一眼看见主管护士徐亚玲，很亲切地打招呼，问到：亚玲啊，你看我做的“缩唇呼吸”呼吸操标准吗？”主管护士徐亚玲站在杨大爷身边，半弯曲身子，微笑着对杨大爷说：“杨大爷，您看我的手指，您把它想象成一根燃烧着的蜡烛，您试着用适合的力度，用嘴呼气，想象着能把蜡烛上的火焰吹倒，但是不能吹灭。”杨大爷按照亚玲的表述非常标准地完成呼吸操的“缩唇呼吸”动作，并重复着练习。

呼吸科负责人介绍到：患者可利用家中的蜡烛进行吹蜡烛呼吸的练习，方法为先将点燃的蜡烛放置到有一定距离的地方，嘴缩小尽量用力去吹灭蜡烛。练习的目的是尽量将肺部残留的二氧化碳呼出，然后再吸入更多的新鲜氧气，这种呼吸练习方式尤其对合并有肺气肿的患者有重要作用。

中心医院呼吸科开展呼吸操主要针对慢性阻塞性肺病患者以呼吸操的方式进行呼吸功能锻炼方法的训练，教会患者在家中自行呼吸功能锻炼，从而达到增加患者通气功能，改善氧合，减轻患者胸闷气短等肺功能差的临床表现，最终达到降低病患住院天数，提高生活质量的目的。由于呼吸操这种锻炼方式简单、易学，患者也有很高的依从性，已经得到呼吸科慢性阻塞性肺病住院患者的广泛认同。

精选留言

暂无...