

肺炎康复期的家庭护理要诀

◎ 芦山县人民医院 卫正华

肺炎，这一常见的呼吸系统感染性疾病，不仅给患者带来急性期的痛苦，其康复期同样不容忽视。当患者从医院的病床转移到温馨的家庭环境中，家庭护理便成了促进康复、防止复发的关键一环。那么，在这段既充满希望又暗含挑战的康复旅程中，我们究竟该注意哪些方面呢？

环境营造：清新空气，温馨氛围

保持室内空气新鲜，每日至少开窗通风 2 ~ 3 次，每次 30 分钟以上，确保病毒、细菌不易滋生。避免使用地毯、毛绒玩具等易藏污纳垢的物品，减少过敏原。

保持室温在 18 ~ 22℃，湿度在 50% ~ 60%，过干或过湿都可能加重呼吸道负担。使用加湿器时，需定期清洁，以防细菌滋生。

绝对禁止吸烟，包括二手烟，烟雾中的有害物质会严重损害肺部功能。

饮食调理：营养均衡，助力康复

摄入足够的蛋白质，如瘦肉、鱼、蛋、豆制品，有助于修复受损的肺组织。每日蛋白质摄入量可根据体重调整，一般成人每公斤体重 1.0 ~ 1.5 克。

多吃新鲜蔬菜水果，如柑橘类、草莓、猕猴桃富含维生素 C，有助于增强免疫力。维生素 D 对肺部健康也至关重要，可通过适量晒太阳或补充剂获取。

每日饮水量不少于 1500 ~ 2000 毫升，有助于稀释痰液，促进排出。避免含糖饮料，以免加重咳嗽。

呼吸锻炼：科学呼吸，增强肺功能

每日进行腹式呼吸练习，吸气时腹部隆起，呼气时腹部下降，每次 5 ~ 10 分钟，每日 2 ~ 3 次。有助于提高肺活量，促进肺泡气体交换。

学会有效咳嗽，先深吸气，然后用力咳嗽，将痰液咳出，减少肺部感染风险。若痰液黏稠，可先雾化吸入生理盐

水，再咳嗽。

在医生指导下使用呼吸训练器，如激励式肺量计，通过设定目标值，逐步增加吸气量和呼气时间。

药物管理：遵医嘱，合理用药

抗生素仅在明确为细菌性肺炎时使用，足疗程，不可随意停药或减量。注意观察不良反应，及时就医。

根据咳嗽性质选用止咳化痰药，干咳用右美沙芬，有痰用氨溴索。避免滥用镇咳药，以免影响痰液排出。

辅助用药如免疫增强剂、抗氧化剂等，需在医生指导下使用，不可自行购买。

心理支持：关爱心灵，促进康复

肺炎康复期患者可能出现焦虑、抑郁情绪，家人应理解支持。鼓励患者表达感受，通过聊天、听音乐、阅读缓解压力。适度邀请亲友探望，但要避免过

度劳累。情绪问题若持续影响生活，应寻求专业心理咨询师或医生帮助。

定期复查：监测病情，及时调整

与医生制定详细的随访计划，包括复查时间、检查项目等。一般建议康复后 1 ~ 3 个月复查一次，包括胸部 CT、肺功能检查等。家中应备有体温计、血压计等基本医疗设备，定期监测生命体征。出现发热、咳嗽加重、呼吸困难等症状，应及时就医，不可延误。

生活细节：点滴之处，尽显关爱

患者保证每日有 7 ~ 8 小时的优质睡眠，有助于身体恢复。创造安静的睡眠环境，避免噪声干扰。

在医生指导下进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，增强体质。避免剧烈运动，以免加重肺部负担。

勤洗手，使用肥皂和流动水，减少病菌传播。咳嗽、打喷嚏时用手帕或纸巾遮住口鼻，防止飞沫传播。

肺炎患者的康复期是一个漫长而复杂的过程，需要家庭、医生、患者三方面的共同努力。通过营造清新的生活环境、合理的饮食调理、科学的呼吸锻炼、严格的药物管理、贴心的心理支持、定期的复查以及细致的生活照顾，我们可以为患者打造一个全方位的康复体系。☺

高血压病人如何做好生活护理

◎ 长宁县铜锣镇卫生院 何 敏

血压作为一种常见的慢性疾病，对患者的日常生活产生了不小的影响。为了有效控制血压，降低并发症风险，提高生活质量，高血压病人需要在多个方面进行综合管理。

合理饮食

高血压患者应严格控制食盐的摄入量，每日食盐摄入量应不超过 6 克。过多的盐分摄入会导致血压升高，不利于病情控制。在烹饪过程中，可使用低钠盐或限盐勺等工具来控制盐分的添加。同时，避免食用腌制、熏制、酱制等高盐食品。

高血压患者应减少脂肪的摄入，特别是动物脂肪和反式脂肪酸。这些脂肪会增加血液黏稠度，导致血压升高。优先选择植物油，如橄榄油、菜籽油等，并控制食用量。同时，避免食用油炸、油煎等高脂食品。

高血压患者应增加膳食纤维的摄

入，如多吃粗粮、蔬菜、水果等。膳食纤维有助于降低血脂、血糖，对控制血压有积极作用。保持饮食多样化，确保摄入足够的维生素和矿物质。

血压患者可以适量摄入优质蛋白质，如鱼、蛋、奶等。这些蛋白质有助于维持身体正常功能，但也要注意控制摄入量，避免过多摄入导致肾脏负担加重。

高血压患者应保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食。暴饮暴食会导致血压急剧升高，增加并发症的风险。可采用少食多餐的方式，减轻胃肠道负担，有利于血压控制。

规律运动

高血压患者可以选择散步、慢跑、游泳、瑜伽等中低强度的运动方式。这些运动方式有助于促进血液循环，降低血压。避免选择过于剧烈的运动方式，如快跑、举重等，以免导致血压升高。

运动强度以中等为宜，即运动时心率控制在最大心率的 60% ~ 80%（最大心率约为 220 - 年龄）。每次运动时间持续 30 ~ 60 分钟，每周至少进行 3~5 次运动。

在运动过程中，要注意安全，避免摔倒或受伤。特别是在进行户外运动时，要选择安全的场地和天气条件。避免在极端天气条件下运动，如高温、寒冷等。

遵医嘱用药

降压药物种类繁多，患者应通过专业医生的指导，选择适合自己的降压药物。避免自行购买降压药物或随意更换药物种类和剂量。

患者应按时服药，不要漏服或忘服。漏服或忘服药物会导致血压波动，不利于病情控制。可设置提醒或使用智能药盒等工具来帮助自己按时服药。

在服用降压药物过程中，要注意观察药物的副作用。如出现头晕、乏力、恶心等不适症状时，应及时就医咨询。避免与其他药物同时使用，以免发生药物相互作用。

定期监测血压

患者要关注自己的血压变化，及时发现血压升高的趋势。若血压持续升高或出现不适症状时，应及时就医咨询。

患者可以在家中自备血压计，定期监测血压。建议每天早晚各测量一次血压，并记录测量结果。若血压波动较大，可以每隔 4 ~ 5 小时进行一次血压测量。

患者还应定期到医院进行血压监测，以获取更准确的血压数据。在医院监测血压时，要遵循医生的指导，保持放松状态，避免紧张导致血压升高。

保持良好心态

患者要避免过度紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。这些情绪会导致血压升高，不利于病情控制。患者要保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。可通过参加社交活动、与家人朋友交流等方式来缓解紧张情绪。患者可以培养一些兴趣爱好，如绘画、养鱼、练字、听音乐等。这些兴趣爱好有助于转移注意力，缓解压力。

调整作息

患者应保持规律的作息习惯，每天按时起床和睡觉。避免熬夜和过度劳累。一般建议成年人每天睡眠 7 ~ 8 小时。睡前可泡热水澡或用热水泡脚，促进身体血液循环，有助于睡眠。

此外，患者应避免吸烟和饮酒等不良习惯。这些习惯会导致血压升高，不利于病情控制。☺