



教你如何照顾呼吸疾病患者

◎绵竹市人民医院 李 丽/毛水香

在空气污染问题日益凸显以及人口老龄化趋势不断加剧的当下，呼吸疾病患者的数量呈现出逐渐上升的趋势。许多呼吸疾病患者需要长期依赖家庭护理来缓解病情、提升生活质量。对于居家护理者而言，掌握科学有效的护理方法至关重要。

基础护理

做好呼吸疾病的基础护理，是保障患者健康、延缓病情进展的关键起始点。

了解常见呼吸疾病及其症状：呼吸疾病种类繁多，常见的有慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘、肺炎以及肺结核等。每种疾病的症状各有特点，但通常都伴有呼吸困难、胸闷、咳嗽及痰多等表现。比如，COPD患者常常感到持续的气短和慢性咳嗽，而哮喘患者在发作时会出现呼吸急促和喘息。准确识别这些症状，有助于居家护理者及时察觉患者病情变化，避免病情恶化。

定期监测患者的呼吸状况：对于患有慢性呼吸疾病的患者，居家护理者需定期监测其呼吸情况。监测内容涵盖呼吸频率、呼吸深度、氧饱和度等。这些数据能够直观反映患者的肺功能状况。若患者的氧饱和度持续低于正常范围，可能意味着需要氧疗支持。对于无法自行监测的患者，护理者可以借助便捷的氧气浓度监测仪、呼吸频率计等工具，准确判断患者的呼吸状况，确保患者得到及时干预。

提供适当的呼吸支持：部分需要长期呼吸支持的患者，居家护理者应根据医生建议，为其提供合适的呼吸支持设备，如氧气机、呼吸

机等。氧气机可帮助患者补充充足氧气，改善血氧水平，减轻呼吸困难症状。使用这些设备时，护理者要定期检查设备是否正常运行，清洁设备并更换氧气管道等附件。呼吸机的使用需根据患者的具体情况调整参数，确保使用时不会对患者气道造成不适。

环境管理

良好的环境管理对于呼吸疾病患者的康复而言，就如同肥沃的土壤之于幼苗的成长，起着不可或缺的支撑作用。

保持空气清新：呼吸疾病患者的居住环境应保持空气清新，避免空气污染物影响患者健康。家庭护理者应定期开窗通风，保持室内空气流通。若居住在空气污染较重的地区，建议使用空气净化器去除空气中的有害物质，如PM2.5、甲醛等。在患者的居住区域，应严格禁止吸烟及使用刺激性化学品、清洁剂，这些物质可能加重患者的呼吸问题，导致症状恶化。同时，护理者要避免有强烈气味的物品进入房间，如香水或空气清新剂，因为它们可能对敏感的呼吸道产生负面影响。

管理室内湿度：湿度过低或过高都可能对呼吸疾病患者产生不利影响。湿度过低会使呼吸道干燥，

增加咳嗽和喉咙不适；而湿度过高则可能滋生霉菌，使空气中的过敏原增多，加重过敏性哮喘等呼吸问题。护理者应使用加湿器或除湿器来调节室内湿度，保持室内湿度在适宜范围内。如果居住环境较潮湿，护理者应定期清洁空调和通风口，防止霉菌滋生。保持合适的湿度有助于缓解患者的不适，减轻呼吸系统的负担，从而改善患者的整体健康状况。

提供舒适的休息环境：安静、舒适的休息环境对于呼吸疾病患者至关重要。患者应尽量避免处于噪声、强光和过度拥挤的环境中。护理者可以为患者打造一个安静的卧室，调整床铺角度，帮助患者找到最舒适的休息姿势。如果患者因呼吸困难难以平躺睡觉，护理者可以适当抬高床头或为患者准备靠垫，保持其半卧位。同时，要保持卧室温度适宜，避免过冷或过热的环境，以防引发呼吸道刺激。

心理疏导

呼吸疾病患者往往因病情反复、身体不适等原因，容易出现焦虑、抑郁等不良情绪。这些负面情绪不仅会影响患者的治疗效果，还可能加重病情。因此，居家护理者要关注患者的心理状态，给予他们足够的关心和支持。可以通过与患者聊天、鼓励患者参加适当的活动等方式，帮助患者缓解心理压力，树立战胜疾病的信心。

对于呼吸疾病患者而言，居家护理是一项系统而细致的工作。通过科学合理的基础护理、环境管理和心理疏导，家庭护理者能够有效帮助患者减轻症状、提高康复速度。在这个过程中，患者的积极配合与护理者的耐心细致同样重要，双方共同努力，才能为患者营造一个温馨、安全的康复环境。☺