

远离呼吸困难：慢阻肺患者的日常防护指南

池州市第二人民医院 呼吸与危重症医学科 周伟

呼吸困难作为大众生活中较为常见的一类不适症状，多由呼吸系统疾病所引发，而慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）作为引起呼吸困难症状的主要疾病类型，需要患者在疾病发生后积极通过临床治疗及日常防护，改善呼吸困难等临床症状，这一点值得广大患者高度重视。

一、慢阻肺发病是如何引发呼吸困难的？

慢阻肺作为临床常见的可防治慢性呼吸系统疾病，患者发病后可逐步出现持续性气流受限及相关呼吸系统症状，而随着病情发展，患者可因自身慢性气道炎症、肺组织破坏及肺通气功能障碍病理变化进展引发呼吸困难表现，且生活中空气污染、吸烟等问题，可进一步加剧呼吸困难表现，需要在呼气时用力才能呼出肺部气体，故慢

阻肺患者呼吸困难症状为呼气型呼吸困难。受慢阻肺病情进展及原发性心脏病变等因素影响，部分慢阻肺患者可在合并低氧血症、肺心病等并发症后导致吸气、呼气受限同时发生，从而出现混合性呼吸困难表现，进一步影响患者日常活动功能及生活质量，需要重视慢阻肺的临床综合管理及生活防护。

二、慢阻肺发病后，如何做到积极生活防护？

由于慢阻肺临床发病机制较为复杂，且病情呈持续发展趋势变化，需要患者在确诊疾病后，积极接受临床药物治疗，通过不同症状针对性药物治疗配合，实现对病情、症状进展的积极缓解、控制。而在疾病防治管理中发现，药物治疗配合虽可对患者病情控制发挥积极作用，但日常生活中仍存在较多病情进展诱发因素，需要在治疗基础上指导

患者从以下方面做好日常生活防护，在缓解症状、减少病情急性发作同时，综合提升疾病控制管理效果。

1. 积极戒烟，远离二手烟

吸烟作为慢阻肺疾病发病、病情进展的主要影响因素，可在吸烟或二手烟吸入后，因尼古丁、焦油等有害物质损伤呼吸道及肺泡，从而由呼吸道炎症反应、通气功能变化等因素导致疾病的发生，且慢阻肺发生后患者仍无法积极戒烟，可随着吸烟时间的延长，加剧疾病症状表现。此外，如患者长期暴露于二手烟环境，同样可由相关有害物质，加重慢阻肺病情，故需要在患者自身积极戒烟同时，要求家属同样配合戒烟或不在室内环境中吸烟，尽可能创造无烟居家环境，减少疾病进展刺激因素。

2. 优化环境，维持空气质量稳定

受到慢阻肺发病后呼吸通气功能

障碍影响，患者日常生活期间需注重室内空气质量维持，应每天及时开窗通风，确保室内空气流通，增加新鲜空气，特别是需要冬季通风，确保每天通风时间不少于30分钟，为患者提供舒适室内空气质量。

除需注意积极通风外，还需针对其他空气质量影响因素做好调整，如北方农村地区，在冬季需要使用燃料燃烧取暖时，应在燃料燃烧时做好室内通风，尽可能减少室内烟雾及有害气体。在花粉高峰期、沙尘高发季节，需要在室内良好通风的同时，做好室内清扫，减少空气中杂质含量，维持空气质量。

3. 科学饮食，改善营养与免疫状况

在慢阻肺发病后，患者可由呼吸功能障碍增加日常活动中身体能量消耗，且疾病对呼吸系统免疫功能健康存在

明确负面影响，可由患者自身营养健康下降，增加疾病急性加重发病风险。基于上述情况，需要在慢阻肺日常饮食中，积极增加优质蛋白质食物摄入，如肉、蛋、奶等，维持自身营养及免疫功能健康，此外还需在日常饮食中积极摄入维生素、矿物质等营养物质，通过饮食改善气道炎症表现，修复损伤气道黏膜，而在饮食注意事项中，需积极控制日常钠盐、糖分摄入，尽量避免辛辣、油腻等刺激性食物。

4. 适度运动，提升肺功能与体质

受慢阻肺发病后肺通气功能障碍症状影响，多数患者可在日常活动期间或活动后出现不同程度呼吸困难表现，产生运动负面情绪，但合理的运动锻炼，则对于慢阻肺患者病后肺通气功能水平维护、提升具有积极影响，需要基于患者病情进展情况，合理开展运动指

导，以改善其健康质量。

针对呼吸困难症状较为严重的慢阻肺患者，可在家属陪同下进行户外散步、八段锦等缓慢运动锻炼，通过运动中呼吸节律调节，改善肺通气质量，并起到一定呼吸肌锻炼效果，尽可能做到每天20~30min的运动锻炼。

5. 提前预防，降低呼吸道感染风险

慢阻肺患者需在病情稳定期积极药物治疗配合同时，做好平时急性呼吸道感染疾病预防，可在呼吸道感染高发春、秋季积极接种流感、肺炎疫苗，以预防相关疾病风险，降低病情急性加重转化风险。

总之，慢阻肺患者的日常生活防护涉及多个方面，需要予以患者系统性防护配合，并要求患者积极配合，辅助实现病情的综合管理，有效延缓疾病进展。

手术时间短却需久候？术前术后环节大揭秘

安徽医科大学附属医院宿州院区(宿州市立医院)手术室 李娜

很多人住院手术时都有过这样的经历：手术通知早就下来了，家属一早就陪着病人等在病房门口，但等了半天，医生说“快轮到你了”，但是时间一点一点地过去，病人仍在等待。手术开始时只用了1个小时，但前面等待的时间却长达半天。手术时间并不长，为何病人要等待这么久？其实手术的“时间”不是医生动刀的时间，而是一场环环相扣、需要高度配合的“团队接力”。

一、手术不只是“动刀”那么简单

大众的想象里，手术就是医生进入手术室拿起手术刀开始操作，然后缝合结束。在医院实际操作中，这只是中间的一小段。手术如同一场“舞台剧”，手术医生是主演，麻醉师、器械护士、巡回护士、影像医生、消毒员、运送员等都是必须到场的“幕后团队”。每个环节都要做好充分的准备，否则哪怕少一个环

节没有衔接好，手术都无法顺利进行。

手术开始前，麻醉医师要对病人的身体状况进行评估，麻醉准备完毕后，还需监测生命体征的稳定。同时护士要准备好手术器械、敷料、消毒液，检查仪器是否完好。每一件器械、每一块布料都要达到无菌要求，如果发现污染，就要重新处理。准备工作并不只是几分钟就可以完成的事情，有时候手术的前期准备时间比手术本身还要长。

二、等待的背后，是复杂的“排班逻辑”

很多人以为手术是“一个病人做完再做一个”，其实医院的手术安排更像是一个多线并行的“流水线”。一间手术室一般要连续安排多台手术，每台手术的复杂程度、耗时、风险等级都不一样。医院必须预先排好顺序，让时间、人力、设备都能衔接好。但临床

情况往往不能完全按计划进行。有的手术中途发生突发情况，导致结束时间延后；有的病人突然出现体征波动，不能马上手术，只能暂缓麻醉；有的急诊手术插队，原计划的手术就得取消。这时后续的手术就会顺延。对外看是“久候”，对内其实是在进行动态调度。手术室运转如同机场的航班调度，一台手术延误，后面所有的安排都会受到影响。医生、麻醉师、护士、器械组都要重新安排时间，保证每台手术的安全。

三、术前准备，是医生对安全的“最后核对”

病人进入手术室之前，外科医生还要做一系列的核对工作。手术部位、手术方式、病人身份、手术同意书、影像资料、检验报告、过敏信息……这些都要一一核对。这一步常被病人误认为是“拖延”，其实是对安全的把关。世界

卫生组织提出过手术安全核查表，在手术前后逐项确认，防止出现错切、漏切、感染等问题。医生宁愿多花几分钟确认信息，也不能冒险让病人承担风险。当病人心里犯嘀咕“怎么还没开始”时，医生或许正对照病历、标记手术部位、确认麻醉状态。虽然这些动作很缓慢，但每一步都守护着安全。

四、手术后的“收尾”，同样耗时

手术刀放下并不意味着结束。手术结束之后，还有麻醉苏醒、伤口包扎、清点器械、清理手术间、送病人回病房等环节。麻醉的恢复有快有慢，有的病人很快就能清醒，有的则需要麻醉师持续观察血压、呼吸，看有无呕吐、气道阻塞等危险。器械护士清点所有器械、敷料，不能遗漏。所有器械都送至清洗、消毒、重新包装，供下一台手术使用。手术室也要彻底消毒、擦拭、更换床单，

整个过程大约二十到三十分钟。只有环境达到无菌要求，下一台手术才能进行。因此从上一台手术结束到下一台手术开始这段时间并不是浪费，而是保证安全所必需的步骤。

五、表面是“久候”，本质是“严谨”

手术延迟看似浪费时间，实则是一种严谨。任何缩短准备时间、减少核查步骤的做法都会产生风险。医生团队所花费的时间，就是为安全留余地。在医疗体系中，速度一直排在安全之后。病人再急，医生也不会为了赶时间而马虎行事。对于医务人员而言，每一台手术都是生命之托。那一点点等待，也许就是安全的缓冲带。

六、让等待更“透明”，让焦虑少一些

当然，病人存在等待焦虑。长时间没有信息最让人焦虑。目前，很多医院已经对手术信息传递方式进行了改

进。一些大型医院开设了“手术可视化系统”，家属可在大厅的大屏或者手机上看到手术的进程，“准备中”“手术中”“缝合中”“麻醉恢复中”，每个环节都清清楚楚。透明的管理可以缓解焦虑，也可以使公众更好地理解手术时间的真正含义。医院也在不断完善手术流程，合理排班，增加备用器械，强化协作培训，减少无谓的等待。但是医疗安全始终是底线，任何提速都不能以牺牲安全为代价。

总之，现代医学的精密程度，远远不是我们所能想象的。看似简单的胆囊切除手术背后涉及外科、麻醉、检验、影像、消毒供应、病房护理等多个部门。也许下次再手术时，就能更平静地看待。那段等待其实是一种安全的缓冲，是医生对生命的敬畏。在漫长的等待之下，隐藏着的是医学的严谨和人的温度。

微动消费 畅享淮北

2025个人消费发票抽奖火热开启

80万奖金池 最高赢10000元现金!

1 参与门槛

- 淮北个人消费者专属
- 零售/餐饮/住宿商户消费取得的全面数字化电子普通发票(不含代开发票)
- 单张发票≥150元
- 开票时间:2025.10.10-2026.1.3

2 奖项播报

- 特等奖(3名/期):10000元/名(税前)
 - 一等奖(10名/期):5000元/名(税前)
 - 二等奖(20名/期):2000元/名(税前)
 - 三等奖(150名/期):800元/名
 - 四等奖(400名/期):400元/名
- (共2期,每期40万奖金,人人有机会!)

3 3步轻松参与

- 消费索票:付款时主动向商家要符合要求的电子发票
- 信息登记:10月20日起,打开「相信」客户端→进入活动入口→填发票+个人信息(姓名/身份证/手机号)+传发票照
- 坐等开奖:每期结束后10个工作日,客户端直播抽大奖

4 重要提醒

- 兑奖须知:中奖后10天内,带身份证+发票到指定地点核验,奖金10个工作日到账
- 个税说明:奖金个税由主办方代扣代缴,到手金额无套路
- 维权通道:商家拒开发票?立即拨打12366举报

主办单位:淮北市商务局|淮北市财政局|淮北市税务局
参与渠道:「相信」客户端(扫码下载)|「淮北市商务局」微信公众号
活动最终解释权归主办方所有,调整以最新公告为准

淮北市2025个人消费普通发票抽奖活动

信息登记入口

2025年10月10日—2026年1月3日

一、如何下载「相信」客户端

在各应用商店搜索「相信」客户端进行下载

(版本:4.0.2)

相信客户端

相信

相信

相信

或打开微信扫一扫

扫描下方二维码

相信客户端

相信

相信

相信