

## 战胜灾害—致慢性呼吸系统疾病的患者

作成：2008/5/27

### 预防慢性呼吸系统疾病的恶化

灾害后, 由于环境・身心方面易发生变化, 疾病也会恶化。通过自我护理, 尽量防止病情的恶化。

#### 1. 调节生活环境

##### 1) 要注意炎热、寒冷等环境的变化。

酷暑、严寒会导致身体的疲劳、感冒, 造成病情的恶化。

●冷的时候, 要穿上袜子, 多穿些衣服, 多盖一条毛单, 注意不要着凉。另外, 可以准备一些保暖贴等能够保温的东西。

●炎热的时候, 白天要少外出。外出时要戴帽子, 注意防晒。

##### 2) 注意预防感冒

在集体生活中容易患感冒。由于灾后的疲劳、营养状况的恶化而造成身体抵抗力低下, 导致易患感冒。

●要戴口罩、勤漱口、勤洗手。

●感到发烧时, 要量体温。

●冬天要尽量接种流感疫苗。

##### 3) 要注意灰尘、发霉、壁虱

灰尘、发霉、壁虱会影响到呼吸系统的健康。

●要戴口罩、或使用手帕等, 注意不要吸入沙尘、灰尘。

●如果不经常晾晒被褥, 就会发潮、发霉, 也容易造成壁虱的繁殖。因此要注意被褥的卫生。

##### 4) 调整生活规律

规律的生活会促进身体所具有的恢复能力。灾后由于环境的变化、忙碌等引起睡眠不足、过度疲劳等, 容易导致生活规律的紊乱。

●要适当地运动和注意休息。

##### 5) 不要长时间保持同样的姿势

灾后有时不得不在车内或狭窄的场所生活。如果长时间采取同样的姿势, 将导致下肢静脉血液回流受阻, 甚至发生血栓。另外, 缺水也可使血液浓缩, 易发生血栓。如果血栓回流到肺部, 将堵塞肺部血管, 产生胸痛、憋气等症状。因此在条件允许的情况下, 每隔 1-2 个小时, 要尽量地活动活动下肢、或走一走, 动动腿。

要适当补充水分, 特别是出汗后和干燥的冬季, 要比平常更多地摄入水分。需要限制水分者, 可根据自己的情况适当补水。

#### 6) 利用社区的咨询窗口。

由于和以往的生活大不相同，灾后的生活中会有许多不便之处。

住房内的台阶、厕所的状况如何？

购物的地方远不远？

是不是过度劳累？

●除了家人，也可以积极有效地利用你所在的社区的咨询窗口。

### 2. 要注意营养

由于灾后的饮食不是很充足，因此，为了预防疾病的恶化，要注意营养。

●米饭等碳水化合物会增多，因此，也要注意多摄取些蛋白质，比如肉类。蛋白质会增强呼吸肌的功能。

●要多补充水分，注意不要脱水。

### 3. 防止压力的累积

因房屋受损、外伤、疾病、搬迁等生活环境的变化容易产生压力。因此，要提倡“保持稳定的情绪”、“要散散心”、“不要闷闷不乐”等。和健康的人相比，由于日常生活的不安定、担心是否能得到适当的医疗保健服务等等，透析患者所面对的压力要更多。

为减轻压力，可采取以下措施：

●向周围以及家人等可信赖的人倾诉压力。

●向主治医生、护士、保健师等医疗保健人员咨询。

●要参加社区举办的活动。回避与人交往，将使身体变坏、病情恶化。

●可以通过读书等兴趣爱好和业余活动调节心情。

### 药物的管理

灾后处于非常时期，往往由于药品缺乏，或忘了服药，而导致病情恶化。要尽量按要求服药，尽早到医院就诊。