

“阳康”后仍咳嗽咳 5个方法缓解咳嗽 帮助排痰

■指导专家:福建医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师邓朝胜 高血压中心蔡文钦副主任医师

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾
蔡文钦 副主任医师
福建医科大学附属第一医院高血压中心

吸与危重症医学科主任医师邓朝胜和高血压中心蔡文钦副主任医师表示,除了及时就医外,还要多饮水,可以在房间里放一个加湿器,以增加室内的湿度,更有利于排痰。

此外,还有一些缓解咳嗽、帮助咳痰,让呼吸更顺畅的方法,大家不妨学起来。

俯卧位通气

俯卧位通气能有效改善通气血流分布,使背侧萎陷的肺泡复张,使肺及气管内分泌物在重力作用下得到良好的引流,以及减少心脏和纵膈对下垂肺区的压迫,从而改善症状。

如果因病情实在不能俯卧位或者腹部疾患影响俯卧位,则争取侧卧位,病变重的一侧在上面,较轻的在下面。

俯卧位通气法:建议至少准备3个枕头,在胸前、头部、脚踝部位各放一个,枕头别太硬,双肩胳膊放松,至少俯卧位2小时再翻过来。

呼吸功能训练

呼-吸掌握在15秒左右;即深吸(鼓起肚子)3~5秒,屏住呼吸1秒,然后缓慢呼气(回缩肚子)3~5秒,屏住呼吸1秒,呼吸要深长而缓慢;每次5~15分钟,逐渐增加训练的时长和次数。

多练习可保证呼吸道通畅,提高呼吸肌功能,促进排痰和痰液引流。

有效咳嗽、咳痰

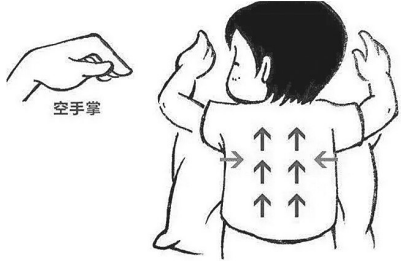
先深吸气,再憋气3秒以上,然后打开声门,迅速地将肺部深部分泌物咳出来。

拍背

手掌合成杯状,拇指紧贴其余四指,腕关节不动,利用肩肘关节带动手掌,使手掌平稳着落。

每分钟40~50次,力度均匀一致,由下至上,由外至内叩击。每次10~15分钟。切勿以掌心或掌根部直接拍背。

拍叩时要隔着衣物,力度适



中,达到排痰效果的同时又不引起病人疼痛。

正确漱口及清洗鼻腔 保持口腔卫生

三餐饭后、睡前及激素雾化吸入后,您需要进行漱口,可采用盐水、碳酸氢钠液或漱口液进行漱口,尽可能含漱口腔和咽喉部。把水含在口中,仰起头漱喉咙15秒,然后将水吐出。

清洗鼻腔

双手捧水,头下弯,将水吸入鼻孔内,清洁鼻腔。也可用鼻腔清洗器借助重力、吸力或压力作用将水送入鼻腔前部进行清洗。

□本报记者 刘伟芳

“阳康”后的患者,在经过一段时间休养后,虽表面上已转阴,但对可能出现的“后遗症”,仍需时间恢复。

最令人苦恼的还是咳嗽。
福建医科大学附属第一医院呼

(上接16版)



“根据国家相关的要求和规定,ICU区域里,一张病床平均最少配备0.8名医生,2.5名护士。而面对新冠重症病人,高龄、基础病多、起病急、病情重,救治这样一个重症病人的工作量是一般病人的五倍。可见,人力资源的需求量是非常大的,而这时候我们还分出了一支队伍在新创建的亚重症病区救治。”李玮说,“必须要守住!并且我们要尽可能降低病死率,尽力用我们的医疗技术挽救病人的生命。”

记者看到,两个年轻护士在咳嗽后互相拍背。重症高峰下,每一位医护化身天使,全院医务人员带着未愈的病体一起扛着,相互搀扶着应对重症高峰。

04

重症高峰下 “核心的核心”是“顶上去”的精气神

重症高峰下,对于医护来说,除了病人多,更紧张的是,最危急的情况时时都在发生,“顶上去”已经成为他们的本能反应。

在呼吸科、ICU大本营床位全满的情况下,从1月2日陆续新增的四个病区也全部住满。呼吸科叶玲、林劲榕、黄进宝、杨萍与重症医学科陈怀宇为主的高级职称医生分别带领从各科来支援的四五十名年轻医生、一百多名护士开展四个病区的救治工作。

1月3日晚上,呼吸科一区,一个病人一晚上心跳停了四次,每一次,医护都在第一时间飞奔到病人身边,心肺复苏、抢救。



援京归来第二天,郑青青护士即投入工作



叶玲一上午忙着门诊直到中午1点半

1月6日,叶玲中午1点多结束门诊,巡查完呼吸二病区的病人后,刚吃完饭就遇上病人需要插管抢救。

1月6日下午4点,陈怀宇主任从ICU“大本营”“抢了”两根气管镜回来,马上就给病人治疗,“病人等不了,痰出不来会堵死”。

值班医生通宵忙,非值班医生也要忙到凌晨一两点;每个病人每天至少要“挂”6瓶,责任护士一整天都在不停“接瓶”、不停观察病情,到每个床位一一指导病人俯卧位或趴位,最高气温仅14℃,护士们却忙得袖子都挽了起来……

在采访中,陈捷院长不禁热泪盈眶,他感动于,抗击疫情三年来,医务人员总是一声令下就冲在一线。

这其中也有,刚从北京支援回来的队员们。1月4日傍晚5点,他们刚下飞机就回到科室,决定全部放弃休息,投入临床工作。

黄进宝副主任医师是在当晚8点回到呼吸科“大本营”的,他第二天马上开赴新开设的呼吸科五区,带领团队投入战斗。

吴传兴是设备处的一名工程师,随着医院用氧需求加剧,他和其他工程师、采购人员等都加入了制氧机房的工作,24小时轮岗,即使右手被-180℃液态氧冻伤到红肿、起泡,依然坚守在岗位上。

设备处处长杨文芳说,因为大家都深深地知道,供氧就是全院的生命线,只有保证全院临床救治一线用氧的连续性和稳定性,才能保证病人的生命。

重症高峰,医务人员正是有着这股“顶上去”的精气神,支撑着他们坚守在最核心的位置。