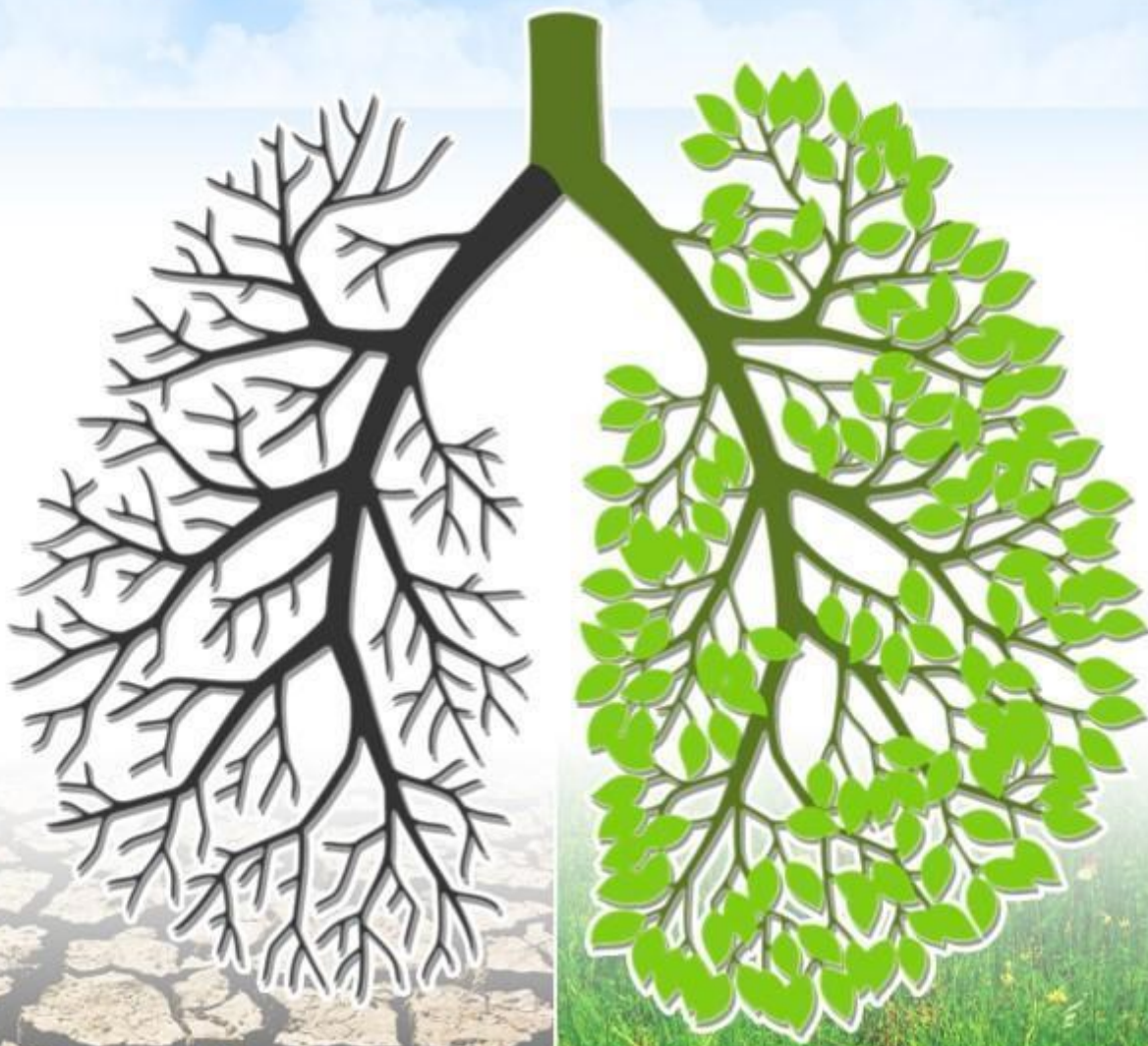


关注尘肺病 让爱与希望同在



关注尘肺病

让爱与希望同在



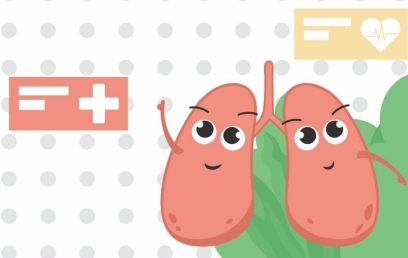
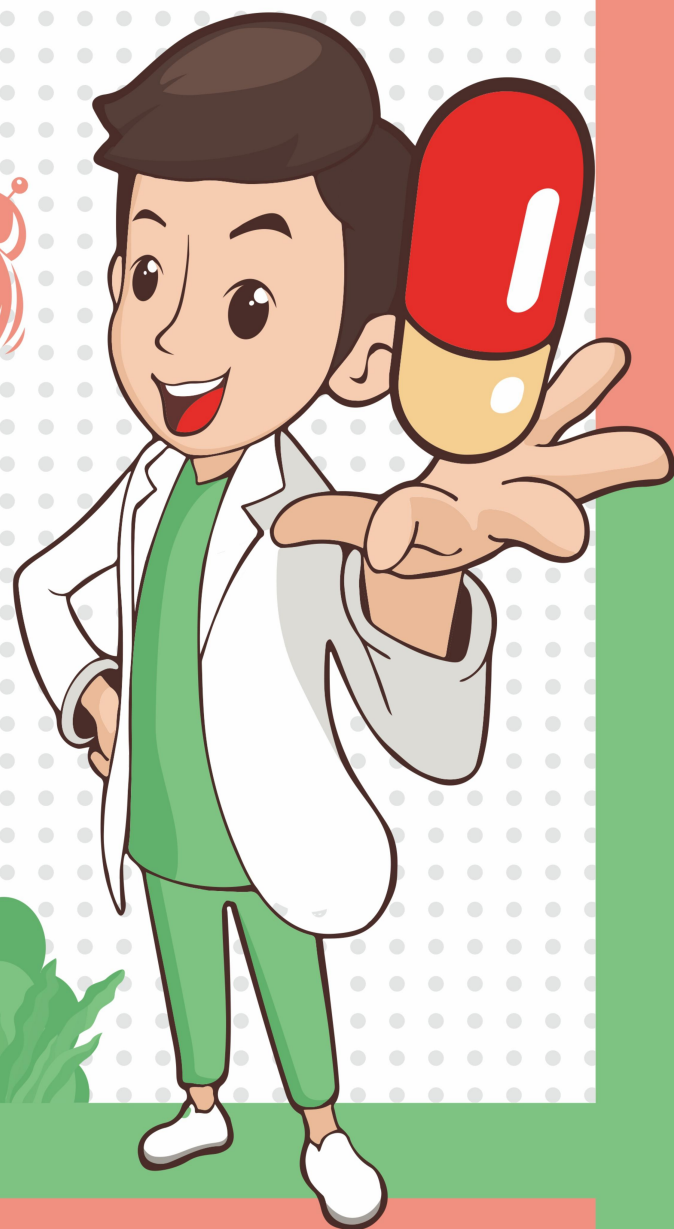
关注尘肺病

让爱与希望同在



尘肺治疗 不需要996 只需要 科学规范 治疗

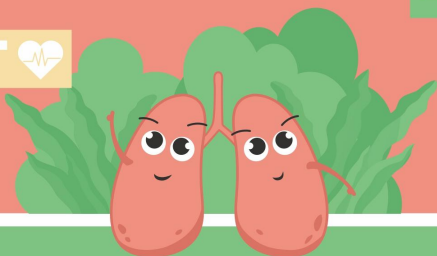
做好
健康管理
重视肺部
康复训练



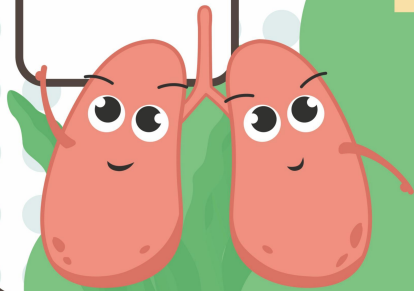
尘肺治疗 千万条 戒烟避尘 第一条



除了积极
科学治疗外
一定要
戒烟和避免
接触粉尘



正确认识尘肺病



● 什么是尘肺病？

尘肺病是由于在职业活动中长期吸入生产性粉尘（灰尘），并在肺内滞留而引起的以肺组织弥漫性纤维化（瘢痕）为主的全身性疾病。

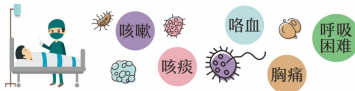


● 哪些行业作业人员易得尘肺？

从事以下行业，且不注重科学防护的作业人员。

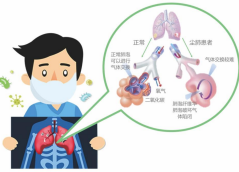
- 采矿业：各种金属矿山及非金属矿山的开采
- 金属制品业：铸造业、金属加工等
- 建筑业：建筑材料、耐火材料、玻璃、水泥制造业、搪瓷工业
- 金属冶炼业：金属冶炼
- 交通运输业：铁道、公路、水利电力行业中的隧道开凿

● 得了尘肺病，身体有什么症状呢？



● 得了尘肺病，是一种什么样的感受？

打开手机，按下秒表，屏住呼吸30秒……这就是尘肺病人每天的生活状态。尘肺病人每天都在窒息中渴望自由的呼吸，在煎熬中企盼着常人的生活。



● 那么，尘肺病人是不是就只能在正常人憋气30秒的状态下生活，等待生命的结束？？
NO! NO! NO!



职业病专家指出：

尘肺病人积极进行科学预防、治疗、呼吸康复训练，可以呼吸更加顺畅，寿命跟正常人基本无差别。

● 怎样进行科学预防呢？

加强防尘知识的宣传科普 **敬** 风 通风排尘

密闭尘源 **密** 水 湿式作业，防止粉尘飞扬

注意个人防护，使用除尘口罩 **护** 管 重视防尘工作，改善防尘设施

工艺改革 **革** 抽 定期对粉尘人员进行体检，测定粉尘浓度、检查设备

● 怎样进行科学治疗呢？

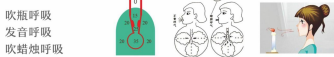
抗肺纤维化治疗，积极治疗并发症与合并症。



● 怎样进行科学呼吸康复训练呢？

● 缩唇呼吸训练

操作：吸气经鼻；呼气缩唇为吹口哨状，缓慢呼出
作用：增加气道阻力，减轻/防止小气道过早闭合
目的：改善通气换气，减少肺内残气量



● 腹式呼吸训练（仰卧位）

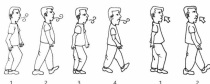
舒适体位：
微膝轻度屈曲
经鼻吸气，隆起腹部；
缩唇呼气，收缩腹肌，
横膈上抬



吸气：呼气 ≈ 1:2
1-2min → 2-4min

● 腹式呼吸训练（步行）

步行：
短距离 → 长距离、快速



吸气：呼气 ≈ 1:2 注意节拍

● 深呼吸训练法

目的：增加肺容量，使胸腔充分扩张
方法：经鼻深吸一口气，在吸气末，憋住气保持几秒，以便有足够时间进行气体交换，并使部分塌陷的肺泡有机会重新扩张；配合缩唇呼吸技术将气体缓慢呼出，使气体充分排出。避免过度负荷。



● 局部呼吸训练法

目的：针对某些区域可能出现换气不足，对肺部特定区域进行扩张训练。
方法：治疗师或患者把手放于需加强呼吸训练的部位，嘱患者深呼吸，吸气时在胸部局部施加压力。



科学治疗 顺畅呼吸 活力明天

