

## 科学认识电子喉镜

随着医学的不断发展,电子喉镜检查已成为耳鼻喉科医生临床诊断和治疗核心手段,它能直接观察人体咽喉和喉部的形态结构和病变情况,为医生治疗提供精准支撑,但就医过程中,不少人一听到“喉镜检查”就心生畏惧:喉镜是将一根管子伸进嗓子里吗?会不会很痛?其实,只要了解电子喉镜的检查过程,绝大多数人都会发现,这项检查远比想象中温和。

### 一、什么是电子喉镜

电子喉镜(又称软镜喉镜)是一种先进的光学数字检查设备。它的镜体轻巧、纤细且灵活,能轻松深入咽喉深处,医生可通过手柄控制镜头角度,实现多角度、全方位的细致观察。简单来说,它就像一台微型高清摄像机,能够穿透咽喉腔部位,捕捉细微的病变变化,从而为疾病的精准诊断奠定基础。

### 二、什么情况下需要进行电子喉镜检查

1. 声音嘶哑:声音嘶哑持续超过2周,尤其适用于年龄≥40岁,有吸烟饮酒史或反复出现声音嘶哑的人群;
2. 咽喉不适:长期存在咽喉异物感、堵塞感、灼热感或咽喉疼痛等症状的患者;
3. 其他相关症状:长期打鼾、鼻涕带血或伴有耳闷感等症的患者;
4. 异物卡喉:咽喉部被鱼刺、骨头等异物卡住时,可通过电子喉镜检查定位异物并同步取出。

### 三、电子喉镜检查前准备

1. 保持空腹:检查前需禁食4小时,

禁水2小时,目的是避免检查中咽喉受刺激引发恶心、呕吐,进而导致呛咳或误吸;急诊患者的禁食禁水时间需严格遵循医嘱。

2.告知病史:主动向医生说明既往病史、药物过敏史;若正在服用抗凝药等特殊药物,务必提前告知,此类情况可能影响检查方案制定或增加操作风险。

3.特殊人群说明:女性患者需告知医生是否处于月经期、孕期或哺乳期,这些特殊阶段可能影响检查耐受性,或对胎儿、婴儿产生潜在影响。

4.取下随身物品:检查前需取下假牙、项链、耳环等物品——假牙可能在检查中松动脱落,引发误吸风险;项链、耳环等物品可能干扰操作,或在检查中受损。

5.配合呼吸训练:按照医生指导进行放松训练,保持“深、长、匀、缓”的呼吸节奏,充分放松全身肌肉。

### 四、电子喉镜检查的全过程

1. 体位调整:患者可选择坐位或仰卧位,保持上身放松,双手自然放置。
2. 麻醉生效:经口腔喷入适量局部麻醉药,等待1-2分钟,待喉咙出现麻木感后开始检查。
3. 插入与观察:电子喉镜经一侧鼻腔缓慢进入,到达鼻腔后端(鼻咽部)时,患者

需用鼻子吸气,以充分暴露鼻咽腔,便于医生细致检查;检查完鼻咽部后,喉镜顺势进入口腔。进入口腔后,患者需配合医生用鼻或嘴反复做深呼吸、延长发“一”音(持续8-10秒)、伸舌等动作,确保喉腔充分显露,避免遗漏病变。

4. 检查结束:完成全部观察后,喉镜缓慢退出。

整个检查过程通常为5-10分钟;若检查中发现病变,需进一步观察或进行活检等操作,时间会相应延长。

### 五、会不会疼?真相是这样的——

初次接受电子喉镜检查的患者难免心生畏惧,核心顾虑多为“是否会疼”。其实,电子喉镜的直径极小(最细型号仅2.6毫米),镜身柔软光滑,配合局部表面麻醉,能最大程度减轻不适感。检查过程中,患者并不会感到疼痛,多数人仅会出现轻微酸胀或异物感——这是因为喉部属于高敏感区域,部分患者在镜头接触时可能出现短暂咳嗽、干呕、流泪等反应,这是身体的自然应激反应,无需紧张。

有经验的医生在检查前会给予具体指导,比如轻轻张口、缓缓吸气、放松颈部等,这些细节能大幅缓解患者的恐惧;操作中,医生也会根据患者的实时反应调整镜头角度和推进速度,帮助喉部肌肉放

松。只要患者保持平稳呼吸、积极配合引导,检查通常能顺利完成。对于鼻腔敏感或有慢性鼻炎的人群,医生会灵活选择另一侧鼻腔、经口腔进入或使用更细的喉镜,以进一步减少不适。

### 六、电子喉镜检查后注意事项

喉镜检查后一般不影响日常活动,若使用了局部麻醉药,需等待2小时后再进食、饮水,防止发生误咽。检查当天患者需避免食用过烫、辛辣、坚硬的食物,避免刺激咽喉黏膜。若出现轻微咳嗽、干痒或异物感,可通过饮用温水或用淡盐水漱口缓解。极少数患者可能出现轻微鼻出血、咽喉红肿等情况,通常可自行缓解。

检查后患者应适当休息,避免剧烈运动和过度用嗓;患者剧烈运动可能加快血液循环,增加咽喉部出血风险;过度用嗓会加重咽喉部疲劳与不适感。若出现咽喉疼痛加剧、呼吸困难、喘憋或大量咯血等异常情况,需立即就医。

### 七、结语

电子喉镜的发展是人类医学智慧的缩影。从最初的简易反光镜到如今的电子高清摄像系统,它让医生拥有了“透视”咽喉的能力。短短几分钟的检查,能帮助患者尽早发现咽喉部病变,为诊断和治疗争取宝贵时间。希望通过本文的介绍,能帮助大家消除“镜”心理,在需要时积极配合医生完成检查,为自身健康保驾护航。(安庆市太湖县人民医院内镜中心 侯媛媛)

生指导下进行锻炼,切勿用力过猛。例如,中老年人适宜的动作包括坐位腹式呼吸、缓慢吹气、站立深呼吸等,可锻炼呼吸肌群;不适宜的动作则为快速屏气、剧烈用力吹气、长时间憋气,这些动作可能引发头晕或气促。患有心血管等疾病或存在呼吸困难的人群,开始锻炼前需先评估自身身体状况,选择节奏舒缓的锻炼方式。无论哪类人群,关键在于长期坚持、保持稳定的呼吸节律。

### 五、结语

呼吸是生命最基本的节律,却常被人们忽视。肺功能锻炼并非高强度运动,而是可日常坚持的健康管理方式。每天仅需10分钟,就能有效增强呼吸肌群弹性,提升呼吸协调性,保障身体获得稳定的氧气供给,健康的呼吸,不仅是气息的顺畅,更是全身代谢与免疫平衡的体现。从今天起,给自己留出10分钟练习呼吸,让肺部重新焕发生机,让健康从每一次深呼吸开始。(霍山县医院内二科 叶晓云)



在快节奏的现代生活中,随着久坐生活方式的普及,空气污染的加剧以及呼吸道疾病的高发,肺功能下降正逐渐成为普遍的健康问题。长期缺乏呼吸锻炼会导致肺活量下降、气体交换效率降低,进而引发呼吸浅促、运动后气促等症。好消息是,每天只需进行10分钟的科学肺功能锻炼,就能有效提升呼吸肌的力量,改善肺通气效率,让呼吸更加顺畅、身体更有气力。

### 一、肺功能下降的常见原因

肺功能受多种因素影响。首先是长期缺乏运动,现代人长时间坐在电脑或手机前,呼吸浅表,肺部下叶无法得到充分扩张,造成肺泡通气不足。其次是空气质量问题。长期处于粉尘、二手烟、雾霾等环境中,会损伤支气管上皮细胞,降低肺组织的弹性。最后,年龄增长会导致肺组织弹性纤维减少,膈肌运动幅度变小,影响肺的通气功能。

### 二、10分钟肺功能锻炼的核心内容

1. 腹式呼吸训练(3分钟)  
腹式呼吸是基础且有效的肺部锻炼方式。可采取坐姿或仰卧位,放松肩部,双手轻放于腹部。吸气时缓慢扩张腹部,让空气充满肺部下部;呼气时轻轻收腹,将空气全部排尽。整个呼吸过程要缓慢而有节奏,每次吸气和呼气的约为4至6秒。每天练习3分钟,可增大膈肌的活动幅度,改善肺部下叶的通气状况,提高呼吸

效率。长期坚持能缓解气促、焦虑和胸闷等症状。

### 2. 缓慢深呼吸训练(3分钟)

深呼吸能增加参与气体交换的肺泡数量。站立或坐直身体,吸气时尽力扩张胸腔,使胸部、肩部略有抬起,然后缓慢呼出,呼气时间为吸气时间的2倍。可在早晨起床后或户外空气清新处进行,避免在空气污染或封闭的环境中练习。深呼吸能促进肺泡扩张,减少肺内残气量,提升血氧饱和度,对慢性支气管炎、轻度哮喘患者均有一定的缓解作用。

### 3. 吹气练习(2分钟)

吹气是强化呼吸肌群的训练方法。准备一个空矿泉水瓶或气球,用鼻吸气后,嘴对着瓶口缓慢吹气,尽量拉长呼气时间。该练习能增强腹部及肋间肌的力量,让呼吸更加顺畅,减少肺内残气量,吹气训练可改善肺活量和气道排痰能力,适合长期久坐、吸烟人群或呼吸道功能较差的患者。

### 4. 阶段性屏气训练(2分钟)

屏气训练可提升肺部耐力,改善氧气利用效率。深吸一口气后屏气3至5秒,再缓慢呼出,反复做5至10次。练习时切勿过

度憋气引发头晕,初期需以身体舒适度为度。长期坚持可提升肺组织弹性,增强对二氧化碳的耐受性,让人在运动或高原环境中更易保持平稳呼吸。

### 三、辅助性锻炼与日常养护

1. 坚持规律的有氧运动,如快走、游泳、骑车、瑜伽等,保持稳定的呼吸节奏。
2. 保持正确的坐姿与站姿,避免长时间弯腰驼背,保证胸腔拥有充足的扩张空间。
3. 保证膳食均衡,摄入足量优质蛋白质、维生素C和维生素E。
4. 每日开窗通风,保持室内空气清新,减少灰尘与污染物堆积。
5. 室内可使用空气净化设备,定期清洗空调滤网和床上用品。
6. 坚决戒烟,远离二手烟环境,减少对呼吸道的刺激。
7. 适度晒太阳,增强机体免疫功能,助力呼吸免疫系统健康。

### 四、不同人群的锻炼建议

年轻健康的成年人,可将10分钟的训练作为预防性手段,提升身体素质并调节情绪;中老年人需循序渐进,初期以腹式呼吸为主,后续再逐步增加深呼吸和吹气练习的时长;慢性呼吸道疾病患者应在医

## 每天10分钟肺功能锻炼法

## 脑梗死溶栓护理避坑指南

脑梗死发病突然、进展迅速,溶栓治疗是挽救患者生命、降低后遗症发生率的关键手段,而规范的护理协作,更是防范治疗风险、提升康复效果的重要保障。不少照护者因缺乏专业知识,易陷入护理误区,不仅会影响治疗效果,还可能引发安全隐患。本文结合临床护理经验,整理实用的溶栓护理方法,帮助大家避开陷阱,科学照护脑梗死患者。

### 一、溶栓前:精准备,避开“延误雷区”

溶栓治疗有严格的时间窗口,救治越及时,患者康复概率越高,因此溶栓前的准备工作必须迅速精准,杜绝任何拖延。照护者需牢记,一旦发现患者出现肢体麻木、言语不清、头晕嗜睡等脑梗死症状,需立即拨打急救电话,切勿等待或擅自给患者喂药,以免错失最佳治疗时机。

等待急救人员期间,应尽量让患者平躺,解开衣领与腰带,保持呼吸通畅,切勿随意移动患者,尤其避免晃动头部,防止脑部损伤加重。同时,提前整理患者既往病史资料,如是否患有高血压、糖尿病、心脏病等,便于医护人员快速掌握病情、制定溶栓方案。此外,需安抚患者情绪,避免因惊慌焦虑导致血压升高,影响后续治疗。

### 二、溶栓中:密切观察,避开“风险雷区”

溶栓治疗期间,患者可能出现出血、过敏等突发情况,照护者需在医护人员指导下,密切观察患者状态,及时捕捉异常信号,避免风险加剧。护理核心是关注患者意识状态,若发现患者出现烦躁不安、意识模糊、嗜睡或昏迷等情况,需立即告知医护人员。

同时,观察患者皮肤、黏膜是否有出血迹象,如皮肤瘀斑、牙龈出血、鼻出血等;留意呕吐物与排泄物,若出现呕血、黑便等情况,需及时报告。此外,需配合医护人员监测患者血压、心率等生命体征,切勿擅自调整输液速度,也不要让患者自行翻身、起身,防止因体位变化引发不适。照护者自身也需保持镇定,严格遵循医护人员指导,切勿擅自行动。

### 三、溶栓后:科学照护,避开“康复雷区”

溶栓治疗结束后,并不意味着护理工作的终结,反而进入更为关键的康复护理阶段。此阶段需兼顾并发症防范与患者肢体、语言功能恢复,同时避开康复认知误区。

饮食护理方面,需遵循清淡、易消化、营养均衡的原则,避免给患者食用辛辣、油腻、过咸的食物。同时,注意控制喂食速度,防止呛咳与误吸。对于无法自行进食的患者,需在医护人员指导下进行鼻饲,严格控制鼻饲量与速度。喂食后,不要让患者立即平卧,可适当抬高床头,降低反流风险。

肢体康复方面,患者病情稳定后,需尽早协助开展被动康复训练,如活动肢体关节、按摩肌肉,预防肌肉萎缩与关节僵硬。训练需遵循循序渐进的原则,避免用力过猛,根据患者恢复情况逐步增加训练强度,切勿急于求成。语言康复方面,若患者存在言语障碍,可多与患者沟通交流,从简单发音、词语入手,耐心引导,鼓励患者表达自身想法,避免患者因自卑拒绝交流。

### 四、日常防护:长期坚持,避开“复发雷区”

脑梗死患者溶栓治疗后,仍存在复发风险,因此日常防护至关重要。照护者需协助患者养成良好生活习惯,从根源上降低复发概率。需监督患者按时服药,切勿擅自增减药量或停药。定期陪同患者复查,以便及时调整治疗方案。

同时,协助患者调控情绪,避免情绪剧烈波动,保证充足睡眠,避免过度劳累。鼓励患者适当参与户外活动,如散步、打太极等,增强体质,但需避免剧烈运动。此外,需定期监测患者血压、血糖、血脂,协助患者养成低盐、低脂、低糖的饮食习惯,戒烟戒酒,从生活细节着手,做好长期防护。

### 五、结语

脑梗死溶栓护理的核心在于“及时、精准、科学”,从溶栓前的快速筹备到治疗中的风险监控,再到康复期的细致照护与长期防护,每一环都容不得疏忽。照护者掌握专业护理方法,避开常见误区,既能为患者治疗与康复保驾护航,也能减轻自身照护压力。愿这份护理指南为大家提供实用参考,助力患者早日康复,远离复发风险。(霍邱县人民医院神经内科 秦国菊)

## 商务部:

# 德国总理默茨将率高规格经贸代表团访华

新华社北京2月24日电(记者 谢希瑶 黄楠铭)商务部新闻发言人24日表示,德国总理默茨将率高规格经贸代表团访华,来自汽车、化工、生物制药、机械制造、循环经济等德优势领域的约30家头部企业高管随访,充分体现了德方对深化双边经贸关系的强烈意愿。中方高度重视对德经贸合作,正与德方积极筹备中德经济顾问委员会座谈会等活动,

为双方企业建言献策、共谋合作搭建沟通对话平台。

有记者问:德国总理默茨将于2月25日至26日对中国进行正式访问。请问双方届时在经贸领域将有哪些活动安排,有望取得哪些成果?如何评价中德经贸关系发展现状及未来合作前景?商务部新闻发言人作出上述回应。

据悉,中德建交50多年来,双边经贸

合作不断深化。德国一直是中国在欧洲最大贸易伙伴和外资来源国,两国产业深度融合,合作基础不断巩固。近年来,中德贸易额保持在2000亿美元以上,双向投资存量超过650亿美元,均占中国与欧盟总体规模的近1/4。

发言人表示,今年是“十五五”开局之年,我们欢迎德方企业抓住中国高水平对外开放带来的新机遇,继续巩固传

统领域对华合作,同时深挖清洁能源、人工智能、生物技术、工业数字化等新兴领域合作潜能,将“合作机遇”变成实实在在的“合作成果”。中方愿与德方一道,通过对话沟通增进了解互信,支持自由贸易,维护以规则为基础的多边贸易体制,以实际行动推动中德经贸合作高质量发展,切实发挥对中德、中欧关系“压舱石”和“推进器”作用。

## 外交部:

# 将为世界带来策马奔腾的无限活力

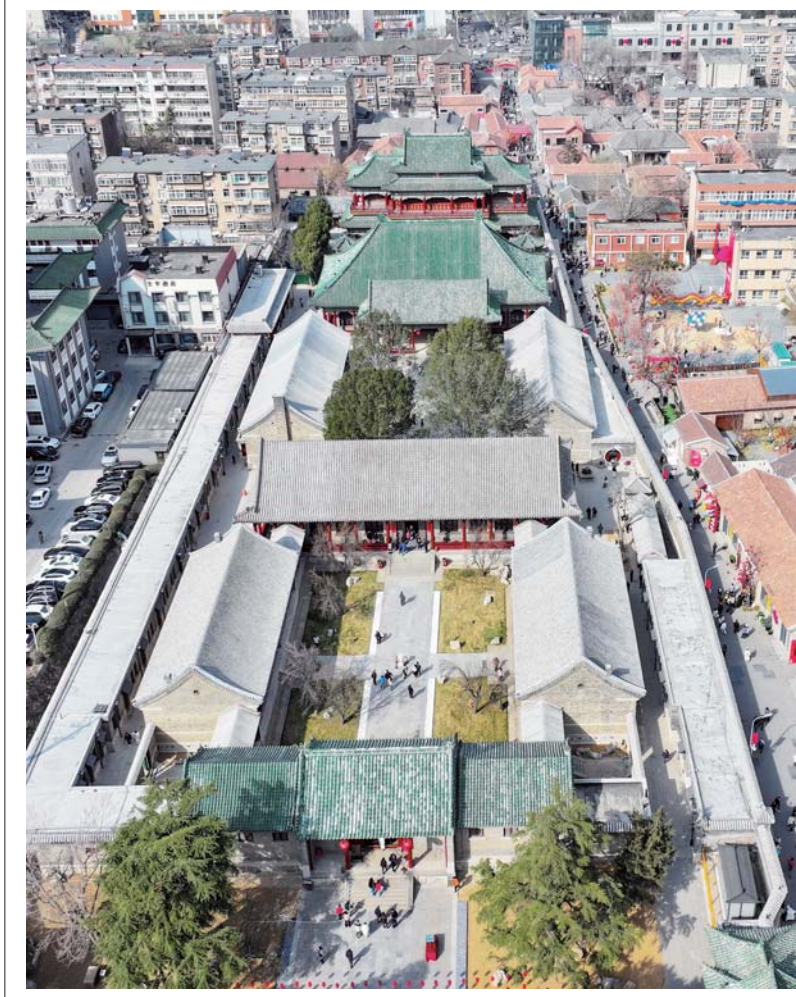
新华社北京2月24日电(记者 邵艺博 万倩仪)外交部发言人毛宁24日表示,喜庆欢乐的马年春节昭示着中国行稳致远、兴旺发达的美好前景,也将为世界带来策马奔腾的无限活力。

当日例行记者会上,有记者问:中国春节今年继续“圈粉”世界,全球各地都举行了形式多样的庆祝活动。数据显示,春节期间入境游人次同比增长了一番,外国游客春节机票预订量同比激增超400%。发言人有何评论?

毛宁说,马年春节恰逢9天长假,中国大江南北欢乐祥和、团圆喜庆。不少外国朋友来到中国,逛庙会、包饺子、写春联,沉浸式品味中国“年味”,体验传统与科技融合的“数字化过年”,通过春节感受中国人的生活方式,了解和睦包容、和而不同的中国文化。

毛宁表示,春节不仅是中国的传统节日,也成为全球共享的文化盛事。“喜庆欢乐的马年春节昭示着中国行稳致远、兴旺发达的美好前景,也将为世界带来策马奔腾的无限活力。”

## 山东古建筑博物馆向公众开放



2月24日拍摄的山东古建筑博物馆(无人机照片)。

经整体修缮保护,位于济南市新街的山东古建筑博物馆近日向公众开放。山东古建筑博物馆依托万善会馆旧址济南南院设立,是山东省首座收藏、研究、展示中国传统建筑构件、技艺及发展历史的专题性博物馆。万善会馆旧址济南南院始建于1934年,建筑群由四进院落构成,是全国重点文物保护单位。

新华社记者徐逸绘 摄

## 遗失

遗失朱梦琪出生医学证明,编号:U340461713,声明作废。

遗失方爱云位于新华小区二期35栋1402室拆迁补偿协议和结算证明,证号:2022338,声明作废。

遗失郝悦悦出生医学证明存根,出生证编号M340027286,声明作废。