

漫天飞絮成隐患 慢阻肺患者如何做好呼吸康复?

记者 刘威

1

慢阻肺患者 做好呼吸康复很关键

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种以持续气流受限为特征的慢性呼吸系统疾病,患者本身气道敏感、肺功能较弱,对外界刺激的抵抗力更差。

虽然杨絮本身无毒,但对慢阻肺患者来说,危害可不小。“杨柳絮质地轻盈、纤维细小,极易被吸入呼吸道,黏附在黏膜上。更麻烦的是,它还会成为‘移动的过敏原载体’,吸附花粉、霉菌等物质,进一步加重慢阻肺患者气道炎症和痉挛,极易诱发咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等症状,甚至导致病情急性加重。”张洁解释。

很多慢阻肺患者存在一个误区:“只要不发作,就不用管,吃药就行。”但实际上,药物只能缓解症状,无法改善已经下降的肺功能,也无法解决患者“动则喘”“无力活动”的问题。对于慢阻肺患者来说,呼吸康复训练不仅是缓解症状的手段,更是保护改善肺功能、减少急性发作、提升生活质量的关键。

但呼吸康复训练也不是自己能瞎练的,应由专业医生、呼吸康复治疗师根据患者的年龄、肺功能水平、身体状况制定,这样才能练得更安稳、更有效。

2

躲开飞絮 是呼吸康复的第一步

避免飞絮刺激,是慢阻肺患者呼吸康复的前提。只有减少气道受到的外界刺激,才能为呼吸训练和身体调理打下基础,具体可从以下几方面做好防护。

银川杨柳絮高峰时段多为每日10时至16时,慢阻肺患者应尽量少在这个时段外出。

外出时最好佩戴N95或医用外科口罩,同时佩戴护目镜,防止飞絮入眼、入鼻。回家后应立即更换衣物、洗脸、漱口,并用生理盐水冲洗鼻腔,清除残留的飞絮和过敏原,减少气道刺激风险。

杨柳絮高发期,尽量关闭门窗,避免飞絮进入室内;选择上午10点前或下午4点后空气清新的时段,开窗通风15~30分钟,保持室内空气流通。也可使用空气净化器或新风系统,过滤空气中的污染物,同时维持室内湿度在40%至60%,防止呼吸道黏膜干燥。

目前银川已进入杨柳絮盛飞期,轻盈的白色絮状物随风飘散,看似浪漫,却成为慢阻肺患者的“呼吸隐患”,这段时间也是慢阻肺患者急性加重的高峰期。

宁夏医科大学总医院康复医学科主治医师张洁表示,对于慢阻肺患者而言,面对飞絮侵扰,科学开展呼吸康复,做好日常防护与调理,才可能安稳度过这段特殊时期。



制图:刘威(AI辅助生成)

3

科学训练,让呼吸更舒畅

很多慢阻肺患者觉得既然室外飞絮飞舞,那就干脆在家静养吧!其实不然,对慢阻肺患者来说,长期静养会导致痰液淤积和肺功能进一步下降。在室内规律地开展呼吸训练,能有效改善慢阻肺患者的通气功能,增强呼吸肌力量,缓解气短、胸闷等症状,提升活动耐力。张洁具体介绍了几种核心训练方法。

●**腹式呼吸训练:**训练时可采取卧位、坐位或立位,放松肩颈肌肉,一手放在胸口,一手放在腹部。用鼻子缓慢吸气,感受腹部逐渐鼓起,再用嘴巴缓慢呼气,感受腹部内收,将肺部内

的气体尽量排出,吸气与呼气时间比为1:2或1:3,每次训练10~15分钟,每日2~3次。长期坚持能有效增强膈肌力量,改善呼吸深度。

●**缩唇呼吸训练:**当患者感到胸闷、气短时,可随时开展缩唇呼吸,能防止小气道塌陷,帮助排出肺部残余气体。训练时闭口用鼻子吸气,然后将嘴唇缩成吹口哨的形状,缓慢呼气4至6秒,让气体均匀排出,每次练习5~10分钟,每日可多次进行。

●**有效排痰法:**做完缩唇呼吸后,深吸一口气,屏住3秒,身体前倾,用腹部的力量进行短促有力的咳嗽,此时痰液更容易排出。

4

做好日常调理,保护肺功能

呼吸康复离不开日常调理,合理饮食、规范用药和良好的生活习惯,都能帮助慢阻肺患者从容应对飞絮挑战。

慢阻肺患者需长期遵医嘱用药,能有效控制气道炎症,减少急性发作次数。飞絮季可提前咨询医生,根据病情调整用药方案,切勿因症状缓解而擅自停药、减药;同时随身携带急救药物,如支气管扩张剂,若出现胸闷、呼吸困难加重等情况,应及时用药并就医。

建议慢阻肺患者遵循“高蛋白、易消化、少食多餐”的原则,多摄入瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等;多吃菠菜、西蓝花、猕猴桃等新鲜果蔬,补充维生素,增强气道黏膜抵抗力;每天保证1.5~2升的饮水量(医生限制饮水的情况除外),有助于痰液稀释排出;避免食用辛辣、油腻、易产气的食物,防止腹胀挤压膈肌,影响呼吸。

此外,慢阻肺患者还需严格戒烟,避免接触二手烟、油烟等刺激性气体,并保持良好的心态。

慢阻肺患者不宜进行剧烈运动,可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动,从每次10分钟开始,逐步增加至20至30分钟,每周3至4次,运动时以不出现明显呼吸困难为宜。

小贴士

居家“微运动”,呼吸更自在

●**上肢训练:**举小哑铃或一瓶矿泉水。上肢肌力增强能直接减轻呼吸负担。

●**下肢训练:**原地踏步。不要小看这个动作,在飞絮高发的日子,慢阻肺患者可以在客厅边看电视边踏步。建议每天累计踏步30分钟,可以分次完成,以不引起严重气喘为准。

●**吹气球法:**深吸一口气,将气球吹大(不要吹爆),能有效锻炼呼吸肌的力量。

温馨提示

飞絮季,慢阻肺患者需密切关注自身症状,若出现咳嗽、咳痰加重、痰色由白变黄、胸闷、气短明显,或出现嘴唇发紫、头晕、乏力等情况,提示病情可能加重,需立即减少活动,及时去医院就诊。同时,建议患者每半年到医院进行一次肺功能检查,了解病情进展,便于调整康复方案。