

# 慢阻肺病人的冬季自我管理

曾本鑫

宜宾市第三人民医院呼吸内科 644000

[中图分类号] R473.2 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 08-106-01

“慢阻肺”即为慢性阻塞性肺部疾病，主要表现为慢性支气管炎以及肺气肿等。慢阻肺病人通常具有咳嗽、咳痰症状，并且时常伴有气喘、呼吸困难等情况。病情较为严重的患者，还有可能出现头痛、意识障碍甚至是肺源性心脏疾病等情况。而由于冬季气候较为寒冷，慢阻肺病人因免疫力下降等原因极易感染，这种情况下慢阻肺疾病的发作及复发率大大提升。为此，慢阻肺病人在冬季做好自我管理十分重要。今天，我们就来看一下与之相关的护理保健措施。

## 1 积极预防感染

因感染而引起的慢阻肺患者病情发作是十分常见的，为此该类病人应在冬季做好防感染措施。据临床治疗分析，引起病人感染的因素通常包括病毒感染以及细菌感染。针对病毒感染，慢阻肺病人需要在冬季降温或是流感到来之前做好流感疫苗接种以及防寒保暖工作，有效防止感冒等情况的发生。而具有糖尿病等心血管疾病的老年患者，更加需要做好流感疫苗以及肺炎疫苗的接种工作。针对细菌感染，医学研究发现引发慢阻肺的主要病菌为肺炎球菌。为此，可通过接种肺炎球菌疫苗提高患者自身免疫力。

## 2 合理用药，及时就诊

在感染及慢阻肺极易发生的寒冷冬季，病人需要做好日常服用药物的注意事项。通过遵医嘱按时、按量服用茶碱类、沙丁胺醇或是支气管舒张剂等药物，有效防治病情复发。还可通过服用冬虫夏草制剂或是祛痰止咳药物增强自身免疫力，有效缓解病情症状及感染情况。此外，一旦患者出现剧烈的咳嗽、咳痰或是呼吸困难加重、神志不清、高烧不退等症状，应当及时去医院就诊。

## 3 科学调理饮食

慢阻肺病人的日常饮食应以清淡且富含维生素、蛋白质等的食物为主，例如豆制品、鱼类、牛羊肉等。同时，可多

食用一些新鲜水果、蔬菜。注意避免食用辛辣刺激或是含有过高热量、过高碳水化合物食物。在冬季仍需保持多喝水的习惯，有效防止因冬季气候干燥而出现的人体缺水状态。通过多喝水，有效防止病人机体免疫力降低情况的发生。对于慢性支气管炎患者而言，多喝水还能够起到稀释痰液、促进痰液排出的效果。

## 4 做好防寒保暖工作

冬季气温骤降，可能会引发病人呼吸道防御功能降低、病毒侵入、细菌感染、感冒发烧等情况。并且，因吸入的气体较为寒冷且湿化不足，病人还有可能出现痰液黏稠、气道不畅以及慢性炎症等等。为此，做好防寒保暖工作十分重要。例如，在降温及外出时及时添加衣物、带好口罩、手套、围巾、帽子等保暖物品。通过取暖及加湿设备，将房间内的温度有效控制在 16℃~22℃ 之间；湿度保持在 45% 左右等等。

## 5 适当运动，坚持锻炼

通过坚持适量运动等加强慢阻肺病人的身体素质及免疫力，抵抗力，能够帮助他们减少感染等情况的发生。在坚持锻炼的情况下，提高病人上呼吸道对于冬季寒冷气流的适应能力，并通过散步、慢跑有氧运动增加患者的肺活量，改善患者的活动能力及生活质量。

## 6 养成良好生活习惯

养成良好的作息规律，避免过度疲劳并且确保充足的睡眠；及时戒烟、戒酒，有效降低慢性支气管炎的发生概率或是缓解慢阻肺症状；通过及时清洁、定时开窗通风等确保居住房间内的环境卫生、空气质量等等。此外，通过改善紧张、焦虑等不良治疗心理或情绪，也能够帮助患者增强治疗信心。

综上，慢阻肺病人应在气候较为寒冷的冬季严格做好自我管理。通过积极预防感染、合理治疗用药、养成饮食、运动等的良好生活习惯，有效防止感染等病情加重情况的发生。

(上接第 105 页)

放低枕头。将枕头调节到适合的高度，以免由于枕头过高而导致呼吸受阻的现象，建议选择软点、有弹性的枕头，以利于呼吸通畅。

适度按摩。临睡前可按摩一下指尖、虎口的部位，通过刺激穴位的方式缓解一天的疲劳。大拇指指甲掐按食指指尖，靠外侧，距离指甲缝隙 2mm 左右的地方，多按压一会儿。

宜清淡为主，多吃蔬果，合理搭配膳食，注意营养充足。做到不要太油腻。不要有过多的动物性食品和烟熏油炸食品。不要太咸。合理膳食，可促进人体新陈代谢，增强抵抗力，每日 4-6 两为宜。蔬菜、水果类含丰富的矿物质、维生素和纤维素；增强人体抵抗力，畅通肠胃，每日最少应吃 1 斤。

米、面等谷物主要含淀粉，即糖类物质主要为人体提供热能，满足日常活动所需，每日约 5-8 两为宜。具体饮食建议需要根据症状咨询医生，合理膳食，保证营养全面而均衡。饮食宜清淡为主，戒除烟酒、咖啡，忌辛辣刺激性食物。

喝花椒水。花椒 5-10 粒，睡前用开水泡一杯水，待水凉后服下（花椒不服下），连服 5 天，可缓解睡眠呼吸暂停综合症。

饮食调理。术后患者咽痛明显、吞咽困难者应在术后 3 天内给予温凉流质或半流质饮食为妥。

## 三、睡眠呼吸暂停的预防

说到预防的话，其实睡眠呼吸暂停的预防简单来说，就是从源头根治。因为大多数患者都是家族遗传和自身原因，所以日常锻炼，均衡饮食，不过度疲劳，尽量戒烟戒酒即可。