

慢阻塞性肺疾病的日常防护

钟邦焱

江安县中医医院内四科(老年病科) 644200

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2021)01-094-01

很多人都对慢阻塞性肺疾病不太了解,由此导致许多患有慢阻塞性肺疾病的患者错过最佳的治疗时期,从而对身体产生更多的危害。实际上,在临床上慢阻塞性肺疾病是由很多种因素所引起非常常见的呼吸系统多发病之一,严重危害着患者的身体健康。

1 慢阻塞性肺疾病的分类

医学上,慢阻塞性肺疾病主要分为三大类:慢性支气管炎、肺气肿以及支气管扩张症。(1)慢性支气管炎。慢性支气管炎是由感染或者非感染因素导致的气管和支气管粘膜以及周围组织的慢性肺特异性炎症,是一种多发病,临床表现为反复咳嗽、咳痰时伴有喘息,每年至少持续三个月,连续两年以上,就易转变成慢性支气管炎。45岁以上、吸烟、在空气严重污染的地区生活或工作,患有此病的几率会更高。(2)肺气肿。肺气肿是呼吸细支气管远端(包括呼吸细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡)的气腔弹性减退,过度膨胀,残气量增多,肺泡间隔被破坏的一种病理状态。早期肺气肿没有表现症状,后期会出现劳力性气促以及咳嗽,严重时还会出现呼吸衰竭,降低生活质量。(3)支气管扩张症。支气管扩张症是在不同病因下,导致支气管及周围肺组织发生慢性炎症,从而导致气管壁被破坏,然后发生官腔变性和扩张。它的临床表现为慢性咳嗽、咳痰,严重者出现咳出大量脓痰以及痰中带血。

2 慢阻塞性肺疾病进行日常防护的重要性

当今世界,慢阻塞性肺疾病已经成为致死率第四的疾病,并且随着未来经济的发展,各种环境不良因素的增加以及吸烟的人数增多,慢阻塞性肺疾病的发病率也会逐渐增加。

在我国气候严寒的北方地区,慢阻塞性肺疾病患病率和死亡率居于我国首位,患有慢阻塞性肺疾病后,除了要配合医生的药物治疗外,患者在日常生活中的防护必不可少,做好了防护,后期的治疗效果会事半功倍。有研究表明,冬季作为呼吸系统疾病的高发季,出门佩戴口罩防护用具的人,其患有呼吸系统疾病的概率远远低于不佩戴任何防护用具的人;经常吸烟的人患病概率是不吸烟者的两倍及其以上;经常运动的人比不运动的人,身体抵抗力更强,患病几率更小;并且当患有慢阻塞性肺疾病的人做好这些防护,比不做防护的人,治疗效果更加显著,康复时间明显缩短。所以慢阻塞性肺疾病的日常防护真的非常重要。

3 慢阻塞性肺疾病的日常防护措施

3.1 戒烟

慢阻塞性肺疾病的日常防护中,首当其冲的就是一定要戒烟,吸烟是引起慢阻塞性肺疾病的主要原因,烟雾中的有害物质直接损伤呼吸系统,加重病情,二手烟的危害甚至比一手烟更大。

有数据显示,全世界每年因吸烟出现肺部疾病并且死亡的人数高达250万人之多,并且长期吸烟者的肺部致癌率比不吸烟者高出10-20倍,气管炎发病率高出2-8倍,并且吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病比不吸烟家庭多,在吸烟

家庭中5岁以下的儿童,44.5%会出现呼吸道症状,远远高于不吸烟家庭的33.5%。

3.2 保持室内空气清洁

大多数的人,除了小部分时间是在室外,其余大部分时间都在室内渡过,所以室内的空气质量非常重要。室内经常保持空气的流通性,可以为呼吸系统提供一个好的呼吸环境,室内可以常备空气净化装置,对空气中存在的有害物质进行过滤净化,给呼吸提供干净健康的空气。

3.3 预防感冒

很多人一到冬季,就极易感冒,然后引发咳嗽,身体抵抗力低的人,呼吸道很容易被病毒和细菌感染,从而引发肺炎或者支气管炎。所以在冬天严寒的时候,要及时增添衣服,谨防着凉感冒,还可以适当的进行一些耐寒训练,增强身体的抵抗力。

3.4 保持适当的运动

有研究表明,长期坚持适当的运动,可以提高人的机体免疫力,改善肺部功能。但是运动量应当以不产生气促或者其他方面的不适为前提,并且不能到空气污染严重的地方进行运动锻炼,但是此法只适用与正常人以及病情较轻的人,病情严重的人需要卧床休息。

3.5 规律生活,保持心情舒畅

要保持有规律的生活习惯,坚持早睡早起,不要熬夜,中午最好睡午觉,保持心情舒畅,保持平和的心态。

3.6 补充营养

病人在病发时,常由于营养不良而导致免疫功能低下。营养不良会降低呼吸肌肌力,这种情况下病人容易发生呼吸肌疲劳,严重者甚至会出现呼吸衰竭;免疫功能降低,会加大肺部感染的几率,因此在日常生活中,需要保持一个良好的饮食习惯,均衡饮食。原则上需要少食多餐,严格控制钠盐的摄入量,多食用高蛋白、高热量以及多维生素易消化的食物,忌生冷、辛辣,吃清淡和有营养的食物,合理调配饮食。

3.7 家庭氧疗

合理的家庭氧疗,能够起到改善病人呼吸功能和降低缺氧性肺动脉高压、减轻右心负荷的作用,并且提高病人的生活质量以及五年以上的存活率。长期的家庭氧疗,是医学上的低流量吸氧,流量小且不会发生中毒的危险。目前在家庭氧疗中使用的氧浓缩装置,非常的简易方便。

慢性阻塞性肺疾病是一种良性的,并且可以预防和缓解的疾病,欧美国曾先后制定慢阻塞性肺疾病的防治指南,我国也在2007年的时候,制定了《慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)诊治规范》,所以为了患者的生命安全,一定要多了解慢阻肺的相关知识,加强在日常的防护,从而对病情起到一个防控作用。在日常生活中,做好以上的防护,不仅能够对慢阻塞性肺疾病进行很好的防控,还能改善人的体质,降低其他疾病发生的几率,使生活质量得到提升。