

秋冬来临，慢阻肺的注意事项看过来

邓存杰

成都市龙泉驿区第二人民医院 四川成都 610108

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-116-01

肺，是人体重要的器官，是气体交换的场所，为全身的器官提供充足的氧气，是维持生命活动必不可少的一部分。但是肺也比较脆弱，如果因某些因素而出现器质性损伤或者功能性损伤，就会使得患者无法很好的呼吸，身体就会出现严重的伤害，慢阻肺就是一种常见的肺部呼吸系统疾病。很多人在患上慢阻肺后由于缺乏相关知识，会走入一些误区或者采取一些错误的行为，导致病情被耽误，身体受到更大的损害，甚至发生死亡的严重后果。所以，为了避免这种情况的发生，本文将带大家一起来了解一下慢阻肺的注意事项，以此帮助患者更好的恢复身体健康，解决病症。

慢阻肺是什么

首先来了解一下慢阻肺的概念。所谓的慢阻肺是指慢性阻塞性肺疾病，通常是由于一些刺激性气体或者有害颗粒物长期刺激而造成肺部发生损伤引发的疾病。这种病症会让患者的气道受到阻塞，这样气体就会难以进出肺部，使得患者气短、胸闷甚至呼吸困难。并且由于病菌与有害颗粒物或气体的刺激，会引发肺部出现排斥反应，造成患者慢性咳嗽，影响了患者的生活。需要注意的是，慢阻肺是无法治愈的，所以只能靠日常做好防护工作，才能够稳定病情，确保患者的生活质量。

慢阻肺的注意事项

1. 坚持用药

对于慢阻肺患者来说最需要注意的就是要坚持用药。慢阻肺是一个慢性病症，并且无法治愈，所以需要长期服用药物来缓解病症，确保患者的身体健康。比如支气管扩张剂能够帮助患者扩张气道，有效帮助气体进出肺部，缓解气短；那些祛痰药能够帮助促进痰液咳出，有效缓解不适感；还有一些患者的慢阻肺病症会突然性发作，这就需要借助抑制剂或者糖皮质激素来预防急性发作。

2. 注意保暖

由于慢阻肺患者的肺部功能有所损伤，在秋冬季节更容易受到冷空气的刺激，产生进一步危害，所以慢阻肺患者在寒冷的时候要多添衣物，注重保暖，避免感冒。这样也能够防止肺部出现炎症，有效保护了肺部。

3. 环境卫生

对于慢阻肺患者来说，要保持居住环境的卫生，经常开窗通风，这样能够避免病菌的滋生，也能够让患者吸入的空气

更加清洁，有效保护了肺部，降低感染的风险。

4. 良好习惯

慢阻肺的产生也和很多患者的不良生活习惯有关，一些患者有吸烟的习惯，烟中的尼古丁会严重损害肺部健康，所以慢阻肺患者要及时戒烟，保持一个良好的生活习惯，避免肺部受到更多的伤害。

5. 坚持锻炼

慢阻肺患者的肺部由于受到损伤，所以其呼吸能力会有所下降。所以患者要在日常生活中坚持锻炼，这样不仅能够锻炼身体，提高身体抵抗能力，预防肺部感染，还能够增强心肺功能，使得肺部功能得以恢复，有效提高了呼吸强度。需要注意的是，锻炼的时间和量要有所控制，这样才能避免身体过度劳累，也不会因为过多的心跳加速产生的呼吸急促导致或引发慢阻肺的急性发作。对于一些不便于锻炼的患者来说，可以通过呼吸操来进行呼吸功能的恢复，有效预防病症的进一步损害。

6. 健康饮食

对于慢阻肺患者来说，其饮食结构也要有所注重。在日常生活中尽量保持饮食的清淡，因为过于油腻或者刺激性的食物会使得血液变得粘稠，影响身体机能的正常运作，不利于肺部康复，甚至还会由于受到刺激而产生咳嗽，加重病情。在饮食选择方面也可以食用一些富含营养元素的食物，保障身体所需，并且滋养身体，提高身体的免疫力。

7. 家庭氧疗

慢阻肺患者由于需要长期治疗，所以在家中可以进行氧疗。这种方法是通过面罩或者鼻导管让患者能够吸入更多的氧气，对于患者来说，能够有效解决缺氧症状，及时缓解病症，并且保障了生活质量，是一个非常好的日常治疗措施。

8. 定期复查

慢阻肺由于是一种长期病症，所以患者要定期的去医院进行身体的复查，根据检查结果来掌握病情，从而有针对性的进行接下来的治疗，大大提高了治疗效果。

9. 心理疏导

由于慢阻肺病症时间较长，治疗也需要长期进行，所以很多患者会产生一些心理障碍，这时候就需要家人和医生进行心理疏导，帮助患者正确的面对疾病，乐观的接受治疗。

(上接第 115 页)

步、快走、打太极拳等，其中的散步是国际公认最适合老年糖尿病患者的运动方法，餐后一小时内散步三十分钟是首选的锻炼方式，不仅能够提高物质代谢率，还能够改善糖代谢。但需要注意的一点是，运动强度一定要量力而行，不建议过度运动。

二、放宽血糖控制

对于患病时间较长、具有多种危险因素的老年糖尿病患者，严控血糖水平会增加心血管疾病的发生率以及死亡率。所以我们有理由认为，老年糖尿病患者的血糖控制应该酌情放宽，空腹血糖小于 7.8mmol/L，餐后两小时血糖小于 11.1mmol/L 即为适宜。

以上就是关于老年糖尿病患者的治疗方法，希望能够帮助到您。最后衷心祝愿全天下的老年人朋友们能够幸福安康。