

慢阻肺怎么保养提升肺功能，记住 4 要 4 不要，从生活中这些细节做起

汪贵仙

宜宾市第一人民医院呼吸与危重症医学科 644000

【中图分类号】R563

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-090-01

慢阻肺是现阶段临床一种常见并且可以预防的疾病，持续呼吸道症状以及气流受限，是慢阻肺患者的主要特征。以上症状的出现，由有毒颗粒或气体引起，会导致气道、肺泡出现异常。

一、为什么会发生慢阻肺

我们对慢阻肺的发病机制进行了多年的研究，发现慢阻肺的发生机制无外乎以下三点：(1) 吸入有害颗粒或气体，导致肺内氧化应激失衡并出现炎症反应。(2) 炎症细胞激活后会释放炎性介质，继而对肺结构造成破坏，最终促进或加重炎症反应。(3) 胆碱能神经受体分布异常，导致的自主神经功能紊乱。

二、慢阻肺主要发生于哪些人群？

长期吸烟的人群是慢阻肺的主要发生对象，90% 的慢阻肺患者都由吸烟所致，吸烟时间越长，慢阻肺发生率越高。随着我国人口老龄化进程的加剧，慢阻肺给家庭和社会带来了沉重负担。那么发生慢阻肺后怎么办？采取哪些措施才能保养并提升肺功能？众所周知，保持健康的肺功能才能改善自身的预后，而以下的“4 要 4 不要”内容，可以帮助你提升肺功能。

三、慢阻肺延缓肺功能下降的“4 要”

众所周知，延缓肺功能下降是慢阻肺患者保证生活质量的关键和根本，而这种需要重点强调的，就是患者日常生活中的调理和保养。现在就为大家归纳“4 要”内容。

1. 要遵医嘱坚持药物治疗

这里的持续药物治疗主要适用于病情处于稳定期的慢阻肺患者，而药物维持治疗的根本目的，在于减少病情的急性发作、减轻慢阻肺的临床症状。稳定期的慢阻肺患者，所用的治疗药物以糖皮质激素、气管舒张剂最为常见。糖皮质类激素的抗炎作用显著，用药后可加强平滑肌细胞及内皮细胞的稳定性，抑制机体免疫反应并降低抗体合成，继而减少过敏活性介质释放量的同时抑制合成支气管收缩物质，继而有效降低平滑肌的收缩反应，最终发挥支气管解痉目的。支气管舒张剂的选择性较高且特异性较强，药物的使可选择性的抑制平滑肌 M3 受体，继而在短时间内改善肺通气功能，控制患者临床症状；且临床研究证实，支气管舒张剂的长期使用，也不会导致患者出现耐药性，因此支气管舒张剂治疗慢阻肺疾病的安全性较高。

2. 要来院定期复诊

慢阻肺是典型且常见的终身性疾病，所以出院后患者的定期复诊工作至关重要，可确保医生准确并详细的了解患者近期的身体情况，并以此为根据来调整药物治疗及后期的康复训练。

3. 要在生活中坚持肺康复锻炼

锻炼可以保证肺功能的维持和恢复，所以慢阻肺患者在日常生活中更应该坚持肺康复锻炼。例如最典型的有氧训练，有氧是一种典型的长距离耐力训练，在肺康复锻炼中至关重要，不仅可以提高慢阻肺患者的心肺运动耐力，还能强化

肌肉力量，继而改善其活动能力。二我们经过多年的研究发现，对病情处于稳定期的慢阻肺患者来说，有氧运动持续 8-10 周，可有效减轻患者呼吸困难等症状，继而改善机体的肺通气状态。间歇式训练，在慢阻肺患者的康复锻炼中，高强度的间歇运动被广引，不仅可以延长患者的运动时间，还能明显提高机体的代谢水平。而国际间歇式训练推荐方案：运动 30s 休息 20s，单次训练 30min 即可，每周训练确保至少 3 次。抗阻训练，主要目的是训练人体肌肉，可减少机体能量消耗；哑铃、杠铃等器械都是我们日常生活中最常见的抗阻训练方式，在有氧训练的基础上配合抗阻训练，可改善肌肉质量并提高其力量。

4. 要加强饮食营养

慢阻肺的病程一般都比较长，并且很多患者的病情容易反复发作，所以即便是在安静状态下的慢阻肺患者，机体也会呈现高代谢状态，如果此时患者的营养补充不足，甚至会造成其呼吸肌群功能下降，继而加重呼吸困难症状。我们需要告知家属，叮嘱其为患者尽量准备高蛋白、高热量食物，注意饮食清淡易消化，适量调整碳水化合物、白质以及脂肪含量比例。

四、慢阻肺延缓肺功能下降的“4 不要”

1. 不要吸烟

相信很多患者朋友们都明白，戒烟并且减少粉尘吸入，是现阶段有效预防慢阻肺的重要措施。经大量临床研究证实，绝大多数慢阻肺患者的发病，均与自身长期抽烟有很大的关系；并粗有权威数据证实：约有 20% 的吸烟者，较不吸烟的人群来说，更容易罹患慢阻肺。所以控制病情的第一步就是戒烟，并且戒烟也是保护肺功能的根本措施。从另一方面来说，吸烟也是很费钱的，所以戒烟也是目前最经济的治疗措施。很多项研究分析，在戒烟一周后，绝大多数患者的咳嗽、咳痰症状已经有了明显的改善，而部分远期症状较严重的患者，病情也得到了缓解。

2. 不要自行更改或中断治疗药物

慢阻肺是长期疾病，所以患者的药物治疗至关重要，而很多使用药物治疗后出现不耐受的患者，会私自更改或中断药物治疗，记住，千万不要这么做，您觉得药物服用后身体出现不适时，一定去医院咨询自己的主管医生。

3. 不要盲目吸氧

很多患者觉得自己的呼吸功能比较弱，所以想要去吸氧，但是在这里要很负责的告诉大家，如果您没有明显的呼吸困难、气促症状（表明身体并不缺氧），千万不要盲目吸氧，因为盲目吸氧有可能会对您出现氧中毒。

4. 不要感冒

感冒由病毒、细菌感染所致，但不论是病毒还是细菌，都会加重患者的病情并造成肺功能的下降。由此可见，慢阻肺患者在日常生活中要想维持肺功能，就需记住并尽量做到“4 要 4 不要”，才能改善肺功能的同时保证生活质量。