

慢阻肺、肺气肿日常该如何护理

李 劼

宜宾市第一人民医院 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-096-01

一、慢阻肺、肺气肿是什么病？

慢阻肺 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 和肺气肿 (Emphysema) 是两种与呼吸系统相关的慢性疾病。

(一) 慢阻肺 (COPD)

慢阻肺是一种慢性阻塞性肺疾病，主要特征是气道慢性炎症和气道阻塞。它通常是由长期吸入有害物质，特别是烟草烟雾引起的。烟雾、空气污染和职业性粉尘等因素也可能导致慢阻肺。慢阻肺的主要症状包括气短（呼吸困难）、咳嗽、咳痰和胸闷。病情逐渐恶化，可导致肺功能下降和日常活动受限。

(二) 肺气肿 (Emphysema)

肺气肿是一种慢性肺部疾病，特征是肺组织的气泡破裂和气道扩张。长期吸烟和其他有害物质的暴露是主要的诱因，导致肺部的气道壁受损和弹性组织破坏。肺气肿破坏了肺部的正常结构，使气体在呼气时难以完全排出。患者常常出现呼吸困难、持续性咳嗽、咳痰和肺功能减退等症状。

需要注意的是，慢阻肺和肺气肿通常相互关联，并被统称为慢性阻塞性肺疾病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)。两者常常同时存在，共享类似的病因和症状。然而，肺气肿更强调肺组织的结构破坏，而慢阻肺更强调气道炎症和阻塞。准确的诊断需要医生进行综合评估和相应的测试，如肺功能测试和影像学检查。

二、导致人们患慢阻肺、肺气肿的因素有哪些？

①吸烟：长期吸烟是最主要的致病因素，大约 80% 至 90% 的慢阻肺和肺气肿患者与吸烟有关。烟草烟雾中的有害物质会引起气道炎症和气道阻塞，导致肺功能下降。

②环境因素：长期接触空气污染物，如工业废气、化学物质、灰尘和有毒气体，也会增加患慢阻肺和肺气肿的风险。此外，室内空气污染也可能对呼吸系统产生不良影响，如烹饪烟雾、煤炉烟雾和霉菌等。

③遗传因素：一些人可能存在基因上的易感性，使他们更容易患上慢阻肺和肺气肿。例如，缺乏一种名为 α -1 抗胰蛋白酶 (α -1 antitrypsin) 的蛋白质，会增加肺气肿的风险。

④职业暴露：长期从事某些职业，如矿工、农民、建筑工人、焊工等，暴露于粉尘、化学物质或有害气体中，增加了患上慢阻肺和肺气肿的风险。

⑤慢性支气管炎：慢性支气管炎是慢阻肺的一种常见形式，长期的气道炎症和痰液堆积会导致气道阻塞和肺功能下降。

⑥其他因素：空气污染、呼吸道感染、家族史、营养不良和气候因素等也可能对慢阻肺和肺气肿的发生起到一定的影响。

因此，预防和管理这些疾病需要采取综合措施，如戒烟、避免有害环境暴露、定期检查和及时治疗。

三、慢阻肺、肺气肿日常护理的要点有哪些？

慢阻肺和肺气肿是密切相关的慢性阻塞性肺疾病，其日常护理要点相似。以下是针对这两种疾病的日常护理要点：

①戒烟戒断：戒烟是最重要的一步，对于吸烟者尤其如此。吸烟是引发和恶化慢阻肺和肺气肿的主要因素，戒烟能够减

缓疾病进展并改善呼吸症状。

②药物治疗：按照医生的建议正确使用药物，包括吸入的支气管扩张剂（如 β 2- 受体激动剂和抗胆碱药物）以及吸入类固醇。药物能够帮助扩张气道、减少炎症和缓解症状。

③呼吸训练：学习正确的呼吸技巧，如腹式呼吸和缓慢而深的呼气。

④定期锻炼：进行适度的有氧锻炼，如散步、游泳或骑自行车。锻炼能够增强心肺功能、提高肌肉耐力和改善整体健康状况。

⑤避免呼吸道刺激物：尽量避免吸入空气污染物、化学物质和有害气体，如烟雾、粉尘、化学气体和强烈的气味。

⑥定期随访和检查：定期与医生进行随访，按时进行肺功能测试和其他必要的检查。及时调整治疗方案，监测病情变化。

⑦应对急性加重：了解急性加重的症状，如突然加重的呼吸困难、咳嗽、痰的变化等。在出现急性加重时，及时联系医生并根据医嘱采取相应的措施。

⑧管理情绪和心理健康：慢阻肺和肺气肿可能对情绪和心理健康产生负面影响。寻求支持、参加支持小组或寻求心理辅导，以应对情绪困扰和焦虑。

请注意，具体的护理方案还应根据个体情况和医生的指导来制定，及时与医疗专业人员沟通，以获得最佳的个性化护理。

四、慢阻肺、肺气肿患者日常要注意哪些饮食宜忌？

①宜摄入高营养食物：选择富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷物、低脂肪蛋白质（如鱼、鸡肉、豆类）和健康脂肪（如橄榄油、坚果），有助于提供身体所需的养分。

②宜保持适当的体重：肺气肿患者应根据医生或营养师的建议，控制体重。过度肥胖会增加呼吸负担，而过度消瘦可能导致肌肉无力和免疫力下降，所以保持适当的体重有助于减轻症状和改善身体功能。

③宜分餐多餐：慢阻肺和肺气肿患者可采用分餐多餐的方式，减少一次性进食的量，避免过度饱腹压迫肺部，使呼吸更加轻松。

④忌过度饱餐：避免大量摄入食物，尤其是油腻、高盐和高脂肪食物。过度饱餐会导致胃胀、压迫膈肌，加重呼吸困难。

⑤忌高盐饮食：减少食盐摄入，尽量避免加工食品、罐头食品和咸味零食，因为高盐摄入可能导致体内水分潴留，增加呼吸困难。

⑥忌易产生气体的食物：避免摄入易产生气体的食物，如豆类、洋葱、大蒜、辣椒、碳酸饮料和含有酵母的面包等。这些食物会增加腹胀和胃肠气体，加重不适感。

⑦忌咖啡因和酒精：咖啡因和酒精可加速水分丧失，导致脱水，并可能刺激呼吸道，增加呼吸困难。因此，减少或避免咖啡、茶和含酒精饮品的摄入。

因此，饮食调整应根据个体情况和医生或营养师的指导进行。每个人的营养需求和饮食限制可能会有所不同，故与专业医疗人员进行咨询是很重要的。