

老年慢阻肺治疗生活管理注意事项

张德森

都江堰市人民医院呼吸科 611830

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-087-01

慢阻肺是一种常见的呼吸系统疾病，尤其在老年人中更为常见。对于老年慢阻肺患者来说，合理的生活管理是非常重要的。下面，我们将为您介绍一些科学的注意事项，帮助您更好地管理慢阻肺，提高生活质量。

1 合理用药

按照医生的指导，正确使用药物是管理慢阻肺的重要环节。常见的药物包括支气管扩张剂和吸入类固醇。要按时按量使用药物，避免漏服或过量使用。同时，要定期复查，根据病情调整药物剂量。

2 避免刺激物

慢阻肺患者应尽量避免吸烟和二手烟，因为烟草烟雾会刺激呼吸道，加重症状。此外，还要避免接触有害气体和粉尘，如油漆、清洁剂、花粉等，以免引发呼吸道炎症。

3 防感染

慢阻肺患者由于呼吸道功能受损，更容易感染呼吸道疾病。因此，要注意防止感染的发生。保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免与感染者密切接触。在感冒季节或空气污染较重的环境中，尽量减少外出，佩戴口罩等。

4 紧急处理

慢阻肺患者在发生急性加重时，需要及时采取紧急处理措施。这包括使用急救药物、采取呼吸急救措施、就医就诊等。患者和家人应该提前了解紧急处理的方法和步骤，并随身携带急救药物和相关医疗文件。

5 呼吸训练

呼吸训练是管理慢阻肺的重要手段之一。通过正确的呼吸技巧，可以帮助患者更好地控制呼吸，减轻呼吸困难。常见的呼吸训练包括腹式呼吸、唇齿呼吸和肺活量训练等。可以向医生或呼吸治疗师咨询，学习正确的呼吸技巧。

6 疫苗接种

慢阻肺患者容易受到呼吸道感染的影响，因此接种疫苗是非常重要的预防措施。接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗可以减少感染的风险，降低病情的严重程度。

7 定期监测症状

慢阻肺患者应该定期监测自己的症状变化。注意观察呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状的频率和严重程度。如果症状有明显变化或加重，应及时向医生报告，以便及时调整治疗方案。

8 定期进行肺功能测试

肺功能测试是评估慢阻肺病情和治疗效果的重要手段。患者应定期进行肺功能测试，以了解肺功能的变化情况，并根据测试结果调整治疗方案。

9 定期接受康复训练

康复训练是慢阻肺患者管理疾病的重要组成部分。定期接受康复训练，包括呼吸训练、肌肉锻炼等，可以提高身体的适应能力和生活质量。

10 定期检查药物剂量

慢阻肺患者在长期用药的过程中，药物剂量可能需要调整。定期与医生讨论药物剂量的调整，以确保药物的疗效和安全性。

11 家庭支持

慢阻肺患者需要得到家人的支持和关爱。家人可以帮助患者管理药物、监测病情、提供情绪支持等。同时，家人需要了解慢阻肺的相关知识，与医生一起参与患者的治疗和管理。

12 心理支持

慢阻肺患者常常伴随着焦虑、抑郁等心理问题。因此，要寻求心理支持，与家人、朋友或专业心理咨询师交流，减轻心理压力，保持积极的心态。

13 合理休息

慢阻肺患者需要合理安排休息时间，避免过度劳累。在感觉疲劳时，要及时休息，避免过度活动，以免加重呼吸困难。

14 社会支持

慢阻肺患者可以寻求社会支持，加入慢阻肺患者协会或社区组织。与其他患者交流，分享经验和建议，互相支持和鼓励，有助于应对疾病带来的困难和挑战。

15 环境适应

慢阻肺患者对环境的适应能力较差，容易受到气候变化和气温波动的影响。在寒冷的天气中，要注意保暖，避免寒冷空气的直接吸入。在炎热的天气中，要避免长时间暴露在高温环境下，以免加重呼吸困难。

16 合理运动

适度的运动对于慢阻肺患者非常重要。根据医生的建议，选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等。运动可以增强肺部功能，提高心肺耐力，减少呼吸困难。但要注意避免剧烈运动，以免加重症状。

17 合理饮食

饮食对于慢阻肺患者的管理至关重要。建议选择低脂、高纤维的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和瘦肉。避免过多摄入盐分，以减少水肿和呼吸困难。此外，要保持适当的饮水量，以保持身体水分平衡。

18 定期随访

定期随访是管理慢阻肺的重要环节。定期复查肺功能，了解病情变化，及时调整治疗方案。同时，与医生保持良好的沟通，及时报告症状变化，以便及时处理。

综上所述，老年慢阻肺患者的生活管理需要综合考虑定期监测症状、避免过度劳累、定期进行肺功能测试、遵循医嘱、健康管理计划、定期接受康复训练和定期检查药物剂量等方面。这些补充的注意事项可以帮助患者更好地管理慢阻肺，提高生活质量。但请记住，这些建议应在医生的指导下进行，并根据个人情况进行调整。