

有效防止气道阻塞，那些你该知道的生活小技巧

万小琴

成都市第七人民医院呼吸与危重症医学科 610000

〔中图分类号〕R563 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-088-01

气道阻塞是很多呼吸道疾病患者都会面临的问题，包括哮喘、慢性阻塞性肺病（COPD）等。气道阻塞不仅会引起呼吸困难，还可能导致其他健康问题。因此，掌握一些生活中的小技巧，有助于有效防止气道阻塞，让我们在日常生活中能更轻松地应对呼吸问题。

首先，了解并尽量避免过敏原是一个重要的生活技巧。过敏原是诱发气道阻塞的一大因素。日常生活中，常见的过敏原包括尘螨、花粉、宠物毛发、霉菌等。我们可以采取一些简单的措施来减少这些过敏原的影响。例如，使用防尘螨的枕套和床垫，定期清洗床上用品，特别是在换季的时节。此外，避免在过敏高发的季节外出，或者佩戴口罩，以减少花粉的吸入。同样，保持家中适度的湿度，定期清洗空调和除湿机，也能减少霉菌的滋生。

家中的清洁工作不能忽视，却也要方法得当。我们经常用到的一些清洁剂和化学物品，可能会刺激呼吸道，导致气道阻塞。因此，尽量选择天然成分的清洁用品，使用过程中保持通风，或者佩戴口罩，减少化学物质的吸入。这些细节都可以在无形中帮助保护我们的气道健康。

饮食在维持气道健康方面也扮演着重要角色。均衡的饮食可以提供充足的营养，增强身体的抵抗力。多摄入富含抗氧化剂和维生素的食物，例如新鲜的水果和蔬菜，有助于减轻气道的炎症反应。同时，避免摄入高盐、高糖和高脂肪的食物，这些食物可能会加重身体的炎症反应。

运动也是提升气道功能的有效方式之一。简单的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，能增强心肺功能，帮助气道保持通畅。当然，运动时也需要注意一些细节，避免在空气质量较差或温度过低的环境中进行锻炼，通过一些热身活动让身体逐渐适应运动强度。这样可以减少环境因素对气道的刺激，进一步降低气道阻塞的风险。

家有宠物的家庭，需要采取一些额外的措施来减少宠物毛发对气道的影响。定期给宠物洗澡、梳理毛发，并保持宠物活动区域的清洁，有助于减少毛发和皮屑在空气中的传播。此外，让宠物远离卧室和经常活动的区域，可以有效降低毛

发的影响。

关心心理健康同样不可或缺。生活中的压力和情绪变化对呼吸系统有一定影响。长时间的焦虑和紧张情绪可能会诱发或加重气道阻塞。因此，通过一些放松技巧，如深呼吸、冥想和瑜伽，能够帮助我们调节情绪，减轻压力。保持良好的心态，不仅对整体健康有利，也有助于维持气道的通畅。

戒烟和减少二手烟暴露是防止气道阻塞的另一项重要措施。烟草烟雾对气道的刺激极大，是导致气道疾病和阻塞的重要原因之一。因此，戒烟不只是对吸烟者自身有益，对家人和朋友也同样重要。家庭成员之间相互支持，可以更有效地推进戒烟计划，营造一个无烟的健康环境。

在一些特殊的季节和天气情况下，空气质量可能较差，如雾霾天或者沙尘天气，这时尽量减少外出，或者在户外活动时佩戴防护口罩，以减少有害颗粒对气道的刺激。同时，可以利用空气净化器来改善室内空气质量，确保呼吸到的空气尽量干净。

掌握正确的呼吸方法也能帮助减轻气道阻塞的症状。慢而深的呼吸，可以增加肺部的氧气交换，帮助放松气道。对于一些患者，可以学习并练习腹式呼吸，这是通过有节奏的腹部起伏来完成呼吸的方式，有助于增强肺功能和气道通畅。

家庭中若有气道阻塞病史的人员，陪同他们定期复查很有必要。这不仅帮助监控病情的发展，还可以及时调整生活和治疗方案，防患于未然。家属的理解和支持，也是患者克服困难的重要力量，合理安排生活和工作，有助于减少气道阻塞的影响。

和医生保持良好的沟通能够获得更多关于气道健康的建议。这些日常生活的小细节，尽管看似不起眼，却可能在关键时刻发挥重要作用，帮助你远离气道阻塞的困扰。

总而言之，防止气道阻塞需要多方面的努力，从环境卫生、饮食、运动、心理健康到家庭支持，每一个细节都需要我们关注和调整。通过这些行之有效的生活小技巧，能够更好地保持气道通畅，享受自由呼吸带来的舒适生活。

（上接第 87 页）

也同样高于对照组。血脂水平异常不仅会加重病情，对患者的预后也极为不利，血脂水平增高会增加心血管疾病发生率，而且心血管并发症是导致糖尿病患者死亡的重要因素之一，因为大量脂质沉积在血管壁加速了动脉粥样硬化病变的进程，动脉硬化病变会进一步引发肾功能损伤、眼底损伤及冠心病等疾病，这也是糖尿病相关并发症的病理基础^[3]。

综上所述，糖尿病患者进行血脂水平检测不仅可作为病情严重程度的评价指标，而且可为提前预防糖尿病并发心

管疾病提供可靠依据，在降糖治疗同时，及时对其血脂水平进行干预和调节。

〔参考文献〕

- [1] 李海光. 糖尿病患者进行血脂检验的临床价值分析[J]. 中外女性健康研究, 2017, 7(11):46-52.
- [2] 林琳, 卢秋香. 分析血脂检验对糖尿病患者的临床诊断价值[J]. 临床心身疾病杂志, 2016, 22(z1):386-387.
- [3] 吴美亚. 血脂检验对糖尿病患者的临床价值分析[J]. 中国社区医师, 2017, 33(29):104-106.