

慢阻肺，你慢着点！谈谈应对慢性阻塞性肺病的那些方法

聂丹

成都西区医院 610081

〔中图分类号〕R563.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2024)09-079-01

慢性阻塞性肺病，听名字就有点“气喘吁吁”的感觉。这个慢阻肺啊，说白了，就是一种让人呼吸不畅的长期肺部问题，呼吸的时候总觉得胸口好像压着块大石头。大多数人一听到这种病，脑子里立马就浮现出那些不停咳嗽、气短、上气不接下气的画面。确实，慢阻肺的症状可以让人很不舒服，但其实生活中有许多方法可以帮助我们应对这些困扰，让生活不至于因为慢阻肺而一落千丈。那么，接下来就来聊聊那些“对付”慢阻肺的小妙招吧。

首先，我们得从“呼吸”这个关键点说起。慢阻肺患者的呼吸道往往有一些顽固的炎症反应，这些炎症会使气道变得狭窄，就像是高速公路突然变成乡村小道，空气进出都费劲。这时候，就需要大家“慢着点”，深呼吸可不是一个简单的事儿。对于慢阻肺患者来说，学习和掌握一些呼吸技巧是非常有帮助的，比如腹式呼吸和缩唇呼吸。腹式呼吸能够更好地使用横膈膜，而缩唇呼吸则可以减缓呼吸的速度，延长呼气的过程，让气道有更充裕的时间进行气体交换。简单来说，就是让每一口呼吸都“物尽其用”，不白费力气。每天抽点时间练习这些呼吸方法，不仅能帮你缓解气短的症状，还能增强对呼吸的控制感，让生活轻松一点。

除了呼吸练习，生活中的“动静结合”也非常重要。慢阻肺听起来可能让人觉得运动是个负担，但事实并非如此。适度的身体活动对慢阻肺患者来说反而是一种帮助，当然这里说的运动可不是高强度的那种，而是像散步、太极拳或者轻微的室内锻炼这类温和的运动。通过适量的运动，可以提高身体的耐力，让肺部的功能得到适当的锻炼，这对减轻气短的症状很有帮助。同时，运动还能够促进全身的血液循环，有助于改善新陈代谢，让你感觉更有活力。记住，一定要根据自己的身体状况循序渐进，不必和别人比拼速度或者强度，量力而行才是关键。

当然，说到慢阻肺的管理，就不能不提到环境的问题。大家都知道，空气污染和吸烟是导致慢阻肺的常见原因之一，所以在日常生活中，尽量避免接触有害的空气污染物，保持室内空气清新，就显得特别重要。如果你在雾霾天或者空气质量较差的地方活动，可以考虑戴口罩减少有害颗粒物的吸入。

家里最好定期清洁，尤其是灰尘多的地方，避免刺激性气味和烟雾。对慢阻肺患者来说，空气的质量就像是食物的新鲜度，都是不可忽视的细节。

另外，饮食对慢阻肺的影响也不容小觑。平时的饮食需要均衡、健康，不要忽视水果和蔬菜的摄入，因为它们富含维生素和抗氧化剂，有助于增强免疫力。对慢阻肺患者来说，保持适度的体重也很重要，因为过重会增加呼吸的负担，而过瘦又会影响到身体的免疫功能。如果体重有些“超标”，可以通过调整饮食结构和适度运动来慢慢减重，但切记要控制速度，过快的减重反而会让身体吃不消。

在日常管理之外，慢阻肺患者还需要关注季节变化对症状的影响。比如，寒冷的冬季可能会加重症状，因此可以提前做好保暖措施，尽量避免在温度特别低的时候外出。如果确实需要出门，不妨多穿些保暖的衣物，围巾不仅能保暖，还能在一定程度上防止冷空气直接吸入肺部。夏季的湿热也可能让呼吸变得不舒服，所以保持适当的室内湿度也是个不错的选择。如果有条件的话，可以使用空气加湿器来调节空气湿度，或者在干燥的时候放几盆水在房间里，都是能让呼吸变得顺畅的小妙招。

对于慢阻肺患者来说，定期的体检和医生随访是管理病情的基础。尽管慢阻肺不会像普通感冒那样说来就来，说走就走，但通过定期监测肺功能，了解疾病的进展情况，可以及时调整管理策略，避免病情突然加重。当然，这也需要患者的配合，积极遵循医生的建议，按时服用药物，做好自我管理。这并不是一个负担，而是对自身健康的重视。毕竟，生活的质量是我们自己可以掌控的，哪怕有慢阻肺这个“同行者”，也可以把它变成一个听话的“慢车”而不是拉不住的“脱缰野马”。

总体来看，慢阻肺的管理需要从多方面入手，呼吸训练、运动调节、环境保护、饮食健康以及心理调适，都是我们可以采用的策略。这种病虽然听起来复杂，但通过日常的点滴关爱，我们完全可以让生活保持自己的步调，不被疾病牵着鼻子走。慢阻肺虽然“慢”，但生活依然可以充满活力。

(上接第 78 页)

4.4 不要过度劳累

患病以后要避免重体力的劳动，需注重劳逸结合，多休息养病。并且，对于办公室长期坐着的患者，要经常活动下，避免对外阴血液循环造成影响。

4.5 生活方面的注意事项

得上外阴白斑以后，要保持局部的干爽，穿一些透气性好的衣物，尤其是内裤。内裤也要勤换勤洗，并且和其他的

衣物分开。如果生活中经生活干预以及用药治疗后仍然无改善，且病情持续加重，建议去医院继续检查接受相关的治疗。

通过上述文章的阅读，相信大家已经知道了外阴白斑是什么以及预防的方法。对于患上外阴白斑的患者，也了解到怎样护理外阴白斑。除了这些，治疗外阴白斑时也要定期去医院复查，防止病情的复发或者是加重，以此让疾病彻底远离自己。