

慢阻肺与日常生活的相处之道

肖建英

甘孜藏族自治州新龙县人民医院 626800

【中图分类号】R563

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 03-087-01

慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）这个不速之客，常常出现在中老年人的生活中，就像一位略显挑剔的房客，总是对生活的方方面面指指点点。而与其抗争，不如学会与它和平共处，通过生活的点滴细节来改善我们的呼吸质量和生活品质。

首先，营造一个舒适的居住环境是与慢阻肺和谐相处的起点。想象一下，清晨的第一缕阳光透过窗帘轻柔地洒在房间里，这不仅是一种浪漫，更成为增强空气流通的契机。定期开窗通风，保持空气清新。同时，要尽量减少室内粉尘与污染，可以考虑使用空气净化器，以确保空气质量，使每一次呼吸都是心旷神怡的体验。

而说到饮食，慢阻肺患者不妨来看一场精彩的胃内“营养秀”。高蛋白低脂肪的食物如鱼、瘦肉和豆制品能提供足够的能量支持，同时有助于增强免疫力。多吃新鲜的水果和蔬菜，不仅因为它们色彩斑斓的维生素和矿物质宝库，它们还犹如天然清道夫，助力排除体内多余的自由基。

饮食上还可以添加一些中药茶饮，在传统中医的博大精深中，陈皮、麦冬和西洋参常被用于滋阴润燥，有时候一杯简单的中药茶饮就像一位体贴的老友，默默安慰着不安的呼吸道。再加点生姜红枣水，甜甜的暖流让整个人都舒服起来。

生活中少不了“动一动”，但在慢阻肺患者眼中，这运动宛如一场需要精细安排的社交沙龙。选择一些温和的运动，比如散步、太极或游泳。每一次轻缓的运动，都能提高肺部的活力，同时也是交给快乐荷尔蒙的一封请柬。当然，记得根据身体条件量力而行，过度锻炼就像过量糖霜的蛋糕，不仅无益，还可能起到反作用。

至于作息，这可能就像调整昼夜变换的时间表。保持规律的作息，早睡早起，别忘了打造一个舒适的卧室——温暖的色调、柔和的床品，小夜灯可以柔柔地道一声晚安，在安稳的睡眠中，呼吸也变得顺畅。

情绪管理则是这一切的潜台词。慢阻肺患者的心情就像是与天气共鸣的风筝，需要在稳定中偶尔放飞一下。寻找让自己保持愉快心情的方法，或是阅读一本带你周游世界的小说，或是参加一个生动有趣的爱好小组。当生活节奏放慢，快乐也会小步走近。

家属在这个过程中扮演着至关重要的角色。他们的陪伴与

理解是患者康复旅程上的坚实后盾。日常交流中，多一些鼓励和赞美；情绪波动时，少一些批评与指责，家人的爱是最有效的镇静剂。

在慢阻肺的日常管理过程中，我们难免会遇到一些常见的误区，这些误区可能既来自于对疾病理解上的偏差，也可能来自于对治疗过程中细节的忽视。了解并避开这些误区，有助于更好地与慢阻肺和谐共处。

首先，一个较为普遍的误区是，当症状减轻时，患者可能会假设自己可以减少药物的使用。然而，慢阻肺是一种慢性疾病，遵循医生的长期治疗计划是保持病情稳定的重要方法。即使症状有所缓解，也不要轻易中断或更改药物使用，擅自调整用药只会让肺部健康再度“荡秋千”。

在运动方面，一些患者可能会因为担心诱发不适，而完全避开任何形式的活动。事实上，适度的运动对于慢阻肺患者是十分重要的。它不仅能改善心肺功能，还能提高生活质量。选择适合个人健康状况的运动方式，循序渐进地增加运动强度，同时密切关注身体反应，以免造成不必要的负担。

饮食上，不少人认为慢阻肺患者需要极其严苛的饮食控制，甚至对所有喜爱的美食敬而远之。实际上，合理和均衡的饮食安排才是关键。无需过度限制，但一定要注意适量，切忌暴饮暴食，这对于任何健康状况下的人来说都是不错的建议。

另一个常见的误区是，对于中药和传统疗法的盲目依赖，认为这样能够完全替代现代医学。中药和传统疗法可以作为辅助手段提供帮助，但不应被视作唯一的治疗方法。合理地结合中西医的优势，积极与专业医师沟通，是维持健康和舒适状态的明智之举。

在情绪管理方面，患者和家属可能忽视慢阻肺对心理健康的影响。长期的慢性疾病管理可能引发情绪低落或焦虑，忽视这些情绪可能导致负面循环。因此，必要时不妨寻求专业心理支持，或者与家人朋友分享心声，共同应对挑战。

最后，不要忘记戒烟是对抗慢阻肺的重中之重。虽然这似乎是显而易见的，但一些患者可能低估了吸烟对病情的负面影响。无论症状严重与否，都应坚定地踏上无烟生活的路途，每一步都是向健康生活的一种承诺。

（上接第 86 页）

苦且无法忍受的事情。其实站在科学的角度讲，新手妈妈在坐月子期间是可以根据个人的身体情况利用热水进行身体擦拭的，同时，也是可以利用姜水在月子期间洗一两头。通过这些清理手段，可以使产妇的身体保持清爽干净，从而保持心理上的愉悦，有助于新手妈妈的产后恢复。

3.2 注意伤口清理

关于伤口清理方面，无论是顺产还是剖宫产的新妈妈都会有伤口。在进行伤口清理时，如还在医院，就需要注意每天两次由护士用高锰酸钾进行冲洗。如出院后，也要注意每天

用烧开的水晾温对伤口进行两次冲洗。在用温水对伤口进行冲洗的时候要重点注意一定要用烧开的水，将烧开的水放冷晾温。

3.2 注意保暖和避寒

孕妇在生产后要对保暖和避寒引起重视，新妈妈因为生产时伤了元气，比起一般人会更容易觉得冷，而秋冬季节的温度比较低，在秋冬季生宝宝的亲妈妈一定要注意多穿衣服，尤其是室内外温差大的时候，开门关门都需要时刻注意，要避免寒气进入新妈妈体内，从而防止各种疾病的发生。