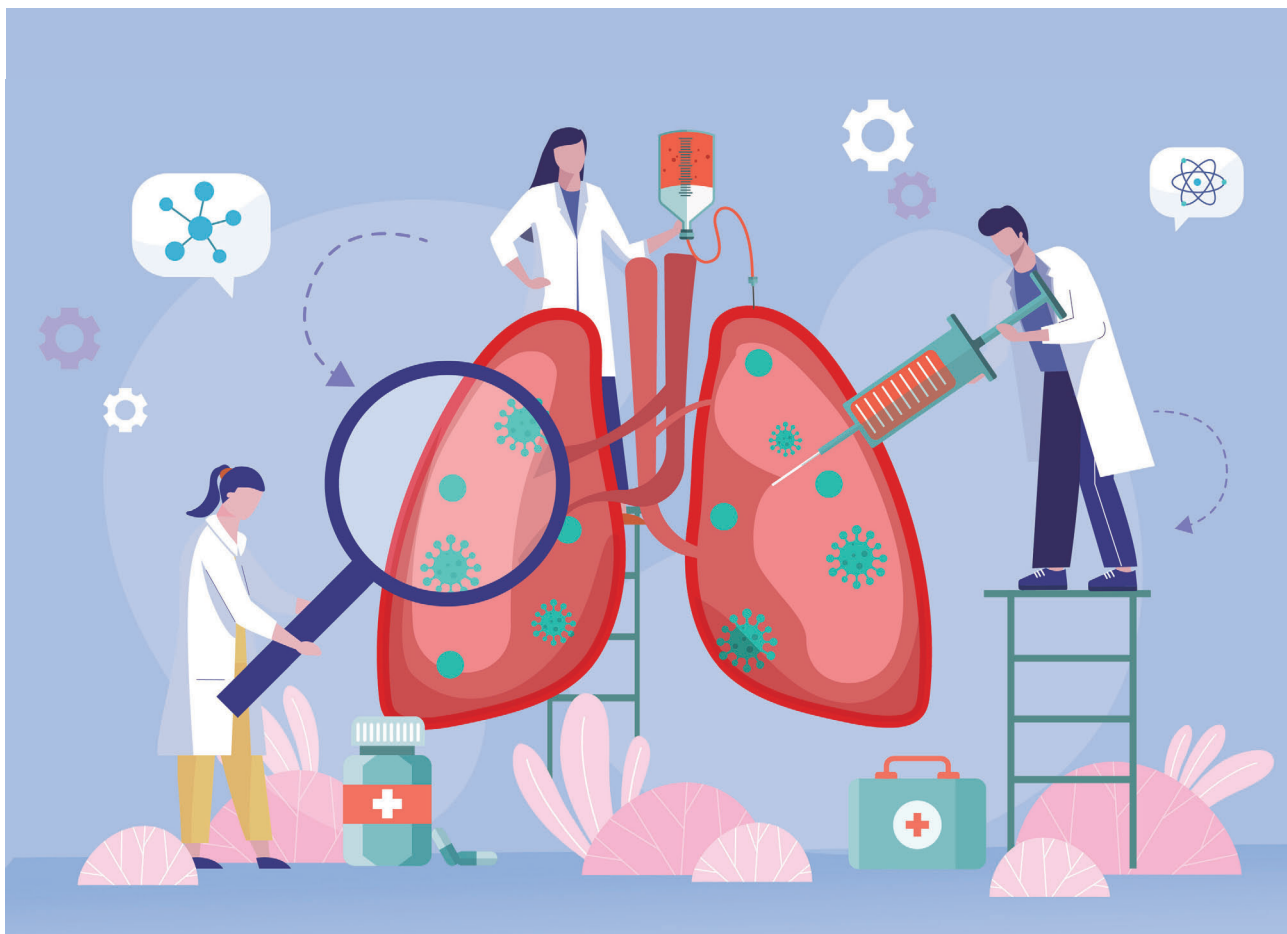


关注慢阻肺，让呼吸更轻松

文 / 北京市大兴区高米店街道社区卫生服务中心 石维维



关键词：慢性阻塞性肺疾病；支气管舒张剂；祛痰药；居家护理

清晨遛弯时，总因阵阵咳嗽停下脚步；爬楼梯时胸口发闷，仿佛压了块石头……这些常被误解为“年纪大了都这样”的身体信号，其实可能是慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）在悄悄靠近。慢阻肺是一种常见的以慢性咳嗽、咳痰、气短、呼吸困难为主要特征的疾病。接下来，就让我们一起了解慢阻肺，学会如何让呼吸变得更轻松。

一、慢阻肺的常见症状与诊断方法

1. 常见症状

（1）慢性咳嗽、咳痰

咳嗽是慢阻肺的早期表现，患者常在晨起时咳嗽明显，还会咳出白色黏液痰。随着病情进展，患者往往会出现全天持续咳嗽。当合并感染或病情急性加重时，痰量常明显增多，痰液也可能不易咳出。



(2) 气短或呼吸困难

气短或呼吸困难是慢阻肺的标志性症状，最初只在体力活动后（如快走、爬楼）出现。随着病情加重和肺功能下降，患者在轻微活动后甚至在静息状态下也会感到气短、胸闷。

(3) 全身性症状

慢阻肺常伴有全身性症状，如乏力、食欲减退及体重下降等。若未接受规范诊治，病情持续进展可能导致肺动脉高压，进而引发呼吸衰竭、肺性脑病等并发症，出现神志改变等严重症状。

2. 诊断方法

慢阻肺的诊断需结合多项临床资料综合判断，主要包括危险因素暴露史、典型症状、体征以及肺功能检查结果等。需要注意的是，必须排除其他可能引起类似症状与肺功能改变的疾病，方能最终确诊慢阻肺。

二、慢阻肺的治疗

虽然慢阻肺目前尚无法治愈，但是通过规范用药和定期复查，可以有效控制症状，还能延缓疾病进展。若不及时干预，肺功能将持续下降，并可能造成不可逆的肺结构与肺功能损害。

1. 药物治疗

药物治疗应在医生指导下，根据具体病情进行选择。常用药物包括以下几类：

(1) 支气管舒张剂

适用于存在支气管痉挛症状的患者，可有效缓解呼吸困难等症状。临床常用药物包括：

- β_2 受体激动剂，如沙丁胺醇、福莫特罗、沙美特罗；
- 抗胆碱能药，如异丙托溴铵、噻托溴铵；
- 茶碱类药物，如氨茶碱、多索茶碱。

【提醒】以上药物可单独或联合使用，患者务必在医生指导下规范用药。

(2) 祛痰药物

慢阻肺患者还可能出现痰液黏稠、咳痰困难的状况，此时可选用祛痰药物以促进痰液排出。临床常用的药物有盐酸氨溴索、羧甲司坦等。

(3) 联合治疗

如果患者病情较重，可联合使用糖皮质激素与长效 β_2 受体激动剂。这种方案可有效减轻症状，有利于稳定病情。

2. 氧疗

当慢阻肺患者的血氧饱和度较低（低于88%）时，

就需要进行氧疗。长期氧疗可以显著改善患者的生活质量,并有助于延长生存期。

三、慢阻肺患者的居家护理

1.严格戒烟

慢阻肺患者必须彻底戒烟,因为香烟燃烧后的有害物质会直接损伤呼吸道黏膜,导致气道分泌物增多。此外,慢阻肺患者也应避免处于二手烟环境中。

2.坚持肺康复训练

长期进行肺康复训练有助于增强肺泡与支气管弹性,促进气体交换,从而减轻呼吸困难与缺氧感。肺康复训练主要包括呼吸功能训练、有氧运动训练及抗阻力训练。

3.饮食调节

(1)保证优质蛋白摄入

慢阻肺患者能量消耗较多,因此应多摄入鸡蛋、瘦肉、鱼类、奶制品等富含优质蛋白质的食物。

(2)适量摄入健康脂肪

脂肪可高效提供能量,且代谢产生的二氧化碳较少。建议适当食用深海鱼、牛油果、坚果、橄榄油等富含健康脂肪的食物。

(3)控制碳水化合物摄入

米饭、馒头、面条等碳水化合物在体内代谢会产生较多二氧化碳,过量摄入可能导致二氧化碳潴留,加重呼吸困难症状。建议减少主食摄入量,并做到粗细搭配,例如在米饭中加入燕麦、玉米等粗粮。

(4)避免辛辣刺激食物

慢阻肺患者平时应忌口,尽量不吃葱、蒜等辛辣刺激的食物。这类食物会进一步刺激气管黏膜,引起干咳、心慌、气短等不适。

(5)少食容易产气的食物

慢阻肺患者应减少食用萝卜、豆类、香蕉、甘蓝、碳酸饮料等容易产气的食物或饮品。这些食物可引起腹胀,导致患者呼吸困难的症状加重。

(6)少食多餐,避免过饱

由于慢阻肺患者呼吸功能受限,一次进食过多可能会导致呼吸困难加重。因此,建议少食多餐,每餐食量适中,以七八分饱为宜。这样既能保证营养摄入,又不会给身体造成过大负担。

4.保证充足睡眠

充足的睡眠有助于慢阻肺患者恢复体力,还能提高抗病能力。建议慢阻肺患者每日保持7至8小时的睡眠时间,并通过以下方法提高睡眠质量:

- 建立规律的睡眠习惯,每天尽量在同一时间上床和起床。

- 营造安静、舒适的睡眠环境,保持卧室温度、湿度适宜。

- 睡前避免饮用咖啡、茶等含咖啡因的饮料,也不宜进行剧烈运动。

5.积极预防感染

感染易导致慢阻肺病情加重,日常应注重预防。以下为预防感染的重要措施:

- 保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手(尤其在接触食物、药品前后)。

- 按医生建议接种流感疫苗及肺炎疫苗。

- 尽量减少前往人群密集的室内公共场所,如确需前往,应科学佩戴口罩。

- 避免与有感染症状者密切接触,不共用餐具、毛巾等个人物品。

6.注重环境管理

良好的生活环境对于慢阻肺患者至关重要。建议保持室内空气清新,避免环境中出现烟雾、扬尘、化学气味等刺激物。具体可采取以下措施:

- 使用空气净化器,定期清洁地毯、窗帘,减少过敏原。

- 若家中有宠物,应定期进行清洁,减少宠物皮屑、毛发对呼吸道的刺激。

- 避免使用刺激性强的清洁剂和香水,选择温和、无刺激的替代品。

- 户外活动时,尽量选择空气质量较好的时段,避免在雾霾天或花粉季节长时间外出。

7.坚持定期复诊

慢阻肺属于慢性进展性疾病,患者除坚持长期规律治疗外,还需要严格遵循医嘱,定期到医院进行随访。建议每3个月到医院随访一次,每6个月复查肺功能,以便医生及时评估病情变化,从而调整治疗策略。

我场与人

本文编辑:王佳昕