

呼吸困难？ 可能是慢性阻塞性肺疾病在作怪

文 / 北京市丰盛中医骨伤专科医院 范益铠 胡子卿 李海涛

在我们的日常生活中，呼吸困难这一症状常常被忽视，很多人只是简单地认为是运动过度或者暂时的疲劳所致。然而，这背后可能隐藏着一种严重的疾病——慢性阻塞性肺疾病（COPD）。它不仅影响患者的呼吸功能，还可能引发一系列并发症，严重影响生活质量。本文将详细介绍COPD的概念、诱因、中医药预防和治疗方法，以及中西医结合的治疗策略，帮助大家更好地了解 and 应对这一疾病。

一、COPD是一种什么病

COPD是以气流受限为特征的肺部疾病，这种气流受限不完全可逆，且呈进行性发展。COPD的发生与肺部对有害气体或有害颗粒的异常炎症反应密切相关。随着病情的反复发作和急性加重，患者的肺功能逐渐下降，日常活动期间甚至在休息时也会感到气短。在秋冬季节，由于气温下降和空气情况改变，COPD的症状往往会加重，表现为呼吸困难、咳嗽和痰多等。

二、COPD的诱因有哪些

COPD的诱因可以分为外因和内因两部分。

外因主要包括吸烟、吸二手烟、空气污染、职业暴露和营养不良。其中，吸烟是COPD最主要的风险因素，长期吸烟会损害肺部组织，导致慢性支气管炎和肺

气肿。即使不吸烟，长期暴露于二手烟环境也会增加患COPD的风险，尤其是对于儿童和不吸烟的成年人。此外，长期暴露于室外空气污染（如工业废气、汽车排放）和室内空气污染（如使用煤炭、木材取暖和烹饪产生的烟雾）也会增加COPD的患病风险。某些职业，如矿工、建筑工人、化工厂工作人员等，可能接触到有害气体、粉尘和化学物质，因此患COPD的可能性更高。营养不良也可能影响肺部健康和免疫系统，增加呼吸系统疾病的发生风险。

内因主要包括遗传因素、年龄、反复呼吸道感染和哮喘。某些遗传性疾病，如 α_1 抗胰蛋白酶缺乏症，会增加个体患COPD的风险。COPD在中老年人中更为常见，这是因为随着年龄的增长，肺部功能逐渐下降，患病风险增加。在儿童时期，频繁的呼吸道感染可能会对肺部发育产生负面影响，增加未来患COPD的风险。有哮喘病史的人在成年后可能更容易发展为COPD患者，尤其是在哮喘未得到控制的情况下。

三、中医药预防及治疗

中医药治疗COPD强调整体观念和个体化治疗。中医认为，COPD的发生与肺的阴阳失调、气血不足有关。肺为“娇脏”，易受外邪侵袭。此外，脾、肾、肺之间的相互关系也非常重要。脾主运化，肾藏精，肺为气之



主,三者的功能升降失调可能导致呼吸问题。

COPD的主要病机包括外感风寒、风热,痰湿内盛,以及气虚和阴虚。外邪侵袭会导致肺气阻塞,产生咳嗽、喘息等症状。体内痰湿积聚,阻碍气道,导致呼吸困难。长期的肺部病变可导致气虚、阴虚,表现为乏力、咳嗽、咳痰等。

在治疗方面,中医药有多种方法。

1.常用中药与方剂

常用中药包括止咳化痰药(如川贝母、百合、杏仁等)、舒肺药(如麻黄、薄荷、桔梗等)、益气药(如人参、黄芪、党参等,用于气虚患者)和滋阴药(如枸杞、冬虫夏草、知母等,用于阴虚患者)。经典方剂包括二陈汤(主要用于化痰止咳,适合湿痰阻肺的患者)、补肺汤(用于肺气虚的患者,增强免疫力)、清肺饮(适用于肺热咳嗽、痰多的患者)和百合固金汤(用于阴虚咳嗽,有滋阴润肺之效)。

2.针灸和推拿

针灸和推拿也是中医药治疗COPD的重要方法。针灸通过刺激特定腧穴(如肺俞、尺泽、合谷、气海等)来改善肺功能,从而缓解症状。推拿通过特定的推拿手法,刺激相关经络,促进气血循环,改善肺部功能。推拿治疗应结合患者的具体病情,注意手法轻柔,以免加重病情。

3.饮食调养

中医强调饮食对健康的重要性,适当的饮食调理对于COPD患者的康复至关重要。建议患者选择清淡易消化的饮食,如米粥、蔬菜汤等;避免油腻和辛辣食物。多吃富含维生素的食物,如新鲜水果和蔬菜,增强

免疫力。同时,保持水分摄入,适量饮水可以帮助稀释痰液,促进排痰。

4.生活方式调整

戒烟是防治COPD最有效的措施之一,能够显著减少有害物质的摄入。另外,可以根据个人的体力和病情,适度进行呼吸训练和运动,如慢走、打太极拳等,有助于增强肺活量。保持良好的心理状态也很重要,焦虑和抑郁可能加重病情。建议采取适当的放松和减压方法(如冥想、瑜伽等),改善整体健康状态。

四、中西医结合治疗

中西医结合在COPD的治疗中越来越受到重视。通过融合中医的整体观念与西医的现代技术,可以更全面地管理疾病。在药物联合使用方面,西医通常使用支气管扩张剂、抗炎药物和吸入类固醇治疗COPD;而中医药可以通过中药辅助治疗,帮助减轻症状、改善肺功能。例如,在西药治疗的基础上,加入适当的中药方剂,可以增强疗效并减少不良反应。

监测与评估也是中西医结合治疗的重要环节。西医通过影像学检查(如CT、X光)和肺功能测试来评估病情,而中医可以通过望、闻、问、切的方法进行整体评估,综合考量患者的体质和症状,从而制订个体化的治疗方案。

康复治疗方面,西医的康复训练(如肺康复、呼吸训练)可以与中医的气功、太极等相结合,帮助患者改善肺功能,增强体力,提升生活质量。

五、结语

中医药治疗COPD不仅关注症状的缓解,更强调整体调理和预防。结合个人的体质和生活方式进行综合管理,能够帮助患者改善生活质量,减轻病痛。随着对中医药理论与实践的深入研究,越来越多的证据表明中医药在COPD的治疗中具有积极作用。

总之,中医药在COPD的治疗中,提供了一种独特且有效的治疗思路。通过发挥中医的整体观念、与西医结合进行个体化治疗,可以为COPD患者提供更全面的护理与治疗方案。随着研究的不断深入和临床应用的推广,期待中医药未来能在改善COPD患者生活质量和延缓病程方面发挥更加重要的作用。**药物与人**