

# 关注呼吸健康, 守护生命之源

文 / 陕西省安康市白河县人民医院 许艳丽



**关键词:** 呼吸健康; 呼吸系统; 空气污染; 生活习惯; 防护措施

呼吸健康是维系生命运转的基础。那么, 哪些因素正在悄悄损害我们的呼吸系统呢? 对此又该如何有效应对呢? 接下来, 我们将逐一分析影响呼吸健康的主要风险, 并介绍科学实用的防护措施, 希望可以帮助大家远离呼吸系统疾病。

## 一、认识我们的呼吸系统

想守护好呼吸健康, 首先得弄清楚呼吸系统到底是怎么运作的。这套系统的核心组成部分包括鼻腔、咽、喉、气管、支气管和肺, 每个部位各司其职, 共同完成气体交换。

呼吸时, 空气先从鼻腔进入。鼻腔可不只是一条简

单的通道——鼻毛和黏膜分泌的黏液能过滤空气中的灰尘、花粉等杂质, 还能把干冷的空气变得温润, 减少对下游器官的刺激。如果长期用嘴呼吸, 就如同舍弃了这层防护, 导致杂质和冷空气直接侵入咽喉和气管, 容易引发不适。

过滤后的空气经咽喉进入气管, 气管又分为左、右主支气管, 分别连接双肺。支气管不断细分, 最终连通肺泡。肺泡是气体交换的关键场所——氧气从肺泡壁渗入血液运往全身, 二氧化碳则从血液排入肺泡, 随呼气排出体外。

这套流程环环相扣, 任何一个环节出问题, 都会影响呼吸效率, 进而干扰全身正常运转。

## 二、损害呼吸系统的风险因素

### 1. 外部环境因素

对呼吸系统健康威胁最大的因素，莫过于空气污染。例如，雾霾中的细颗粒物能通过呼吸进入气管、肺泡，短期会引发咳嗽、咽干，长期则会损伤肺泡功能，导致慢性呼吸道疾病。再如，汽车尾气、工厂废气、装修产生的甲醛与粉尘、冬季燃煤烟雾等，也都是伤肺的“元凶”。

此外，换季时气温、湿度骤变，容易诱发感冒、支气管炎。花粉、尘螨、宠物毛发等过敏原，还可能引发过敏反应，长期反复接触甚至会诱发哮喘。

### 2. 自身生活习惯因素

吸烟会严重损害呼吸系统。香烟燃烧产生的烟雾中含有多种有害成分（如尼古丁、焦油等），会直接刺激呼吸道黏膜，引发充血、水肿。长期吸烟还会持续削弱呼吸道的防御屏障，极易诱发慢性支气管炎、肺气肿等疾病。更危险的是，这些物质会持续损伤肺泡细胞，大幅增加肺癌的发生风险。二手烟、三手烟的危害同样不容小觑，对老人、儿童、孕妇等抵抗力较弱的群体伤害尤甚。

此外，长期熬夜、过度劳累会降低免疫力，削弱黏膜修复能力，容易引发呼吸道感染。经常食用辛辣、油腻食物，或挑食、偏食导致的营养不良，也会间接加重呼吸道负担，诱发呼吸系统问题。

## 三、日常防护措施

### 1. 做好环境防护，远离污染和过敏原

空气污染严重时，如遇到雾霾天气，应尽量减少外出。如果必须外出，务必佩戴防护效果达标的口罩，有效阻挡空气中的细颗粒物。回家后及时洗手、洗脸，更换外衣，避免将室外的污染物带入室内。

室内环境同样关键。应养成勤通风的习惯，每天定时开窗，排出污浊空气，引入新鲜空气，减少细菌、病毒滋生。家中如有人吸烟，须让其到室外吸烟，避免二手烟、三手烟的危害。装修时应选择环保材料；装修后不要立即入住，需充分通风，待甲醛等有害气体浓度降至安全标准后再入住。

过敏体质者应注意远离过敏原。春季花粉浓度较高时，应减少外出；若需外出，应佩戴口罩和护目镜。家

中应定期清洁，勤洗床单、被罩，减少尘螨滋生。如果家里养宠物，应定期给宠物洗澡、驱虫，避免宠物毛发引发过敏。

### 2. 养成良好生活习惯，增强自身抵抗力

戒烟是守护呼吸道健康的首要任务，平日里还应主动避开二手烟、三手烟的危害。戒烟固然不易，但只要坚持下来，呼吸会逐渐变得顺畅，呼吸道状态也能逐步好转，患呼吸道疾病的概率会大幅降低。若自己难以戒除，不要硬扛，可请家人监督，或咨询医生，用科学方法戒烟，成功率会更高。

保证充足睡眠也很关键。避免熬夜透支身体，每天尽量睡够7~8小时，身体才能充分恢复，呼吸道黏膜的防护能力也随之提升。工作与休息应合理安排，避免过度劳累，做到劳逸结合。

饮食上应注意营养均衡。白菜、菠菜等新鲜蔬菜，以及苹果、梨等水分充足的水果，富含维生素和矿物质，有助于增强免疫力，建议多吃。辛辣、油腻及生冷食物应尽量少吃或不吃，以免刺激黏膜，加重身体负担。同时，每天饮水1500~2000毫升，能让黏膜保持湿润，缓解咽干等不适，促进痰液排出，降低呼吸道感染的风险。





### 3. 坚持适度运动, 锻炼呼吸功能

适度运动能增强免疫力, 也能锻炼呼吸功能。建议选择适合自己的有氧运动, 如快走、慢跑、游泳、打太极拳等, 这些运动能增强心肺功能, 让呼吸系统更加健康。需注意: 运动时应选择空气清新的环境, 避免在空气污染严重的地方运动; 运动强度要适中, 避免过度运动加重身体负担。慢性呼吸系统疾病患者, 运动前最好咨询医生, 选择合适的运动方式和强度。

### 4. 定期检查, 做到早发现与早治疗

许多呼吸系统疾病早期症状并不明显, 容易被忽视; 等到症状明显时, 病情往往已较重。因此, 定期体检, 尤其是进行呼吸功能检查, 非常重要。建议每年体检一次; 长期吸烟、有慢性呼吸道疾病家族史、长期在粉尘环境中工作的人群, 应适当增加检查频率。

平时若出现咳嗽、咳痰、胸闷、气喘、呼吸困难等症状, 应及时就医, 切勿拖延。很多人认为咳嗽、感冒是小问题, 随便吃点药就行, 殊不知长期反复咳嗽可能是慢性支气管炎、哮喘等疾病的信号, 若不及时治疗, 病情会逐渐加重, 影响呼吸功能, 甚至危及生命。

## 四、常见呼吸问题的科学应对方法

### 1. 普通感冒与咳嗽

普通感冒多因病毒感染所致, 常伴有咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状。一般情况下, 普通感冒不需要特殊治疗, 注意休息, 多喝水, 保证营养摄入, 身体通常会自行恢复。

若咳嗽较为严重, 影响休息, 应及时就医, 在医生指导下使用药物。需要特别注意的是, 切勿盲目服用抗菌药物。抗菌药物对病毒感染无效, 滥用还会导致耐药性。

### 2. 喉咙干痒、有异物感

喉咙干痒、有异物感, 通常与空气干燥、用嗓过度或呼吸道受到刺激有关。出现这种情况时, 多喝水保持喉咙湿润, 或适量饮用蜂蜜水、冰糖雪梨水, 都能有效缓解喉咙不适。同时, 要避免大声说话或唱歌, 让声带充分休息。若症状持续不缓解, 可能提示患有慢性咽炎等疾病, 应及时就医。

### 3. 气喘与胸闷

出现气喘、胸闷, 既可能是哮喘、支气管炎等疾病

发作,也可能是剧烈运动或情绪激动后的正常生理反应。若由运动或情绪激动引起,休息后通常可自行缓解。但若为不明原因的气喘、胸闷,或症状持续不缓解,甚至逐渐加重,务必及时就医,查明原因并接受治疗。有哮喘病史者应随身携带急救药物,以备不时之需。

## 五、特殊人群的防护重点

### 1.老年人

老年人的呼吸系统功能随年龄增长逐渐衰退,抵抗力较弱,相比年轻人更容易出现慢性呼吸道疾病,且病情往往更严重。因此,建议老年人努力做到以下几点:①注意保暖,避免受凉;②减少在空气污染严重或天气骤变时外出;③保持规律作息;④均衡饮食;⑤可适当做一些温和运动,如散步、打太极拳等;⑥定期体检,关注呼吸功能变化。

### 2.儿童

儿童的呼吸系统尚未发育成熟,抵抗力较弱,容易受到病毒、细菌及过敏原侵袭,从而引发感冒、支气管炎、哮喘等疾病。家长可从以下几个方面入手,守护儿童的呼吸健康:①根据天气变化及时给孩子增减衣物;②避免带孩子去人多拥挤、空气污染严重的场所;③督促孩子勤洗手,养成良好卫生习惯;④保证充足睡眠;⑤合理膳食,保证营养均衡。若孩子出现咳嗽、气喘等症状,应及时就医,切勿拖延。

### 3.孕妇

孕妇的身体负担较重,呼吸功能会受到一定影响,且孕妇的健康状况直接关系到胎儿的发育。因此,孕妇应从以下几个方面加强防护:①远离空气污染区域及吸烟环境;②确保睡眠充足;③饮食结构合理,营养摄入均衡;④可适当进行温和运动;⑤定期产检,关注自身与胎儿健康。

### 4.慢性病患者

部分慢性病(如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病)患者呼吸系统的抵抗力相对较弱,更容易出现呼吸问题,而这些慢性基础疾病还可能使呼吸问题进一步加重。这类人群应严格遵医嘱治疗基础疾病,远离各类呼吸道风险因素,定期进行呼吸功能检查。若呼吸问题加重,应及时就医。

## 六、结语

呼吸健康直接关系着我们的生活品质与全身健康。外界的污染,自身的不良生活习惯,都可能损伤呼吸系统。然而,只要建立正确的防护观念,做好环境防护,养成良好习惯,坚持适度运动,定期体检,就能守护呼吸健康,远离呼吸系统疾病。

关注呼吸健康不是一句口号,而是一种生活态度。让我们从自身做起,守护自己与家人的健康。

**我们与人**

本文编辑:王佳昕

