



# 慢阻肺患者的康复秘籍

◎苍溪县元坝镇中心卫生院 宋容丽

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺，COPD），犹如隐匿在日常生活中的“呼吸杀手”，悄然侵蚀着患者的肺部功能，让每一次呼吸都变得沉重而艰难。据统计，我国慢阻肺患者数量众多，且发病率呈逐年上升趋势，给患者身心及家庭都带来了沉重负担。但别怕，科学有效的康复护理能够成为患者对抗病魔、畅享自由呼吸的有力武器。

## 认识慢阻肺：知己知彼

慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的肺部疾病，气流受限多呈进行性发展，与气道和肺部对有害颗粒或气体的慢性炎症反应增强有关。常见的症状包括慢性咳嗽，起初可能仅为间歇性，晨间明显，随病情进展整日频繁咳嗽；咳痰，一般为白色黏液或浆液性泡沫样痰，清晨排痰较多，合并感染时痰量增多、变黏稠且呈脓性；气短或呼吸困难，这是慢阻肺的标志性症状，早期在劳累时出现，后逐渐加重，日常活动甚至休息时也会感到气促，严重影响生活质量。

## 日常起居护理：打造舒适呼吸环境

居住空间要保持空气清新、温暖且湿润。室内温度宜控制在22~24℃，湿度维持在50%~60%。可使用加湿器，但要注意定期清洁，防止滋生细菌。每日开窗通风2~3次，每次30分钟左右，让新鲜空气置换室内污浊空气。

患者的床铺应选择软硬适中，高度适宜的款式，方便患者起卧。床头可适当抬高，帮助患者呼吸更顺畅，减轻夜间呼吸困难带来的憋闷感。

## 呼吸功能锻炼：唤醒沉睡的肺动力

**缩唇呼吸：**这是慢阻肺患者最基础且有效的呼吸锻炼方法。患者闭嘴经鼻吸气，然后缩唇缓慢呼气，呼气时间是吸气时间的两倍左右，如吸气2秒，呼气则4~6秒。缩唇程度以能将距口唇15~20厘米处的蜡烛火焰吹倾斜而不灭为宜。通过这种方式，可增加气道内压力，防止小气道过早陷闭，利于肺泡气体排出。

**腹式呼吸：**患者取舒适体位，全身放松，将一只手放于胸前，另一只手放于腹部。吸气时，腹部隆起，感受膈肌下降，手随之上升；呼气时，腹部下陷，膈肌回升，手下降。呼吸频率保持在每分钟6~8次，每次练习10~15分钟，每日2~3次。腹式呼吸能够增强膈肌活动度，提高肺通气量，改善呼吸功能。

## 运动康复：动起来，为呼吸赋能

**有氧运动：**病情稳定的患者可选择散步、太极拳、八段锦等运动。以散步为例，初始阶段可在平坦道路上缓慢步行5~10分钟，每天1~2次，之后根据身体耐受情况逐渐延长时间、加快速度，但要注意

避免过度劳累，运动时心率以不超过（170~年龄）次/分为宜。有氧运动能增强心肺功能，提高机体耐力。

**上肢力量训练：**慢阻肺患者因呼吸困难，上肢活动往往受限，导致肌肉萎缩。可进行简单的上肢操，手持轻哑铃（0.5~1千克）做屈伸、上举等动作，每组10~15次，每日2~3组；也可以利用弹力带进行拉伸练习。强化上肢力量有助于患者在日常生活中更轻松地完成穿衣、洗漱等活动，减轻呼吸负担。

## 营养支持：为身体注入抗“阻”能量

慢阻肺患者由于呼吸做功增加，身体消耗较大，合理的营养至关重要。饮食应遵循高蛋白、高热量、高维生素、易消化原则。多摄入瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品等优质蛋白质丰富的食物，为肌肉修复与维持体力提供原料；多吃新鲜蔬菜水果，如橙子、菠菜等，补充维生素C、维生素E等抗氧化物质，减轻肺部炎症反应；主食可适当增加粗粮比例，保证膳食纤维摄入，预防便秘，避免因用力排便加重呼吸困难。同时，少食多餐，避免一次性进食过多增加胃肠负担，影响呼吸。

## 心理呵护：驱散阴霾，重燃希望

长期受慢阻肺病痛折磨，患者极易产生焦虑、抑郁等不良情绪，而这些负面情绪又会进一步加重呼吸困难症状，形成恶性循环。家人与医护人员要给予患者充分的关爱与鼓励，耐心倾听他们的痛苦与担忧。患者自身也可通过听音乐、阅读、与病友交流等方式转移注意力，放松心情。

慢阻肺的康复护理是一场持久战，每一个细节、每一次坚持都在为畅快呼吸积蓄力量。患者只要将这些康复护理要点融入日常生活，持之以恒，就一定能逐步改善呼吸状况，重拾生活的信心与美好。☺