



4招助慢阻肺患者平稳过冬

◎四川省凉山彝族自治州金阳县疾病预防控制中心 姚付美

秋冬季节一到，寒潮裹着流感来袭，慢性阻塞性肺疾病（COPD，简称慢阻肺）患者就容易陷入“喘不上气、老要住院”的困境。数据显示，冬季慢阻肺急性加重的风险比夏季高40%，而且每一次急性加重，都可能让肺功能衰退得更快。想科学应对季节变化带来的挑战？下面从环境管理、症状监测、康复训练、紧急应对四个维度，给大家分享实用的护理方法。

环境管理：给肺造个“舒服的家”

温度湿度要拿捏好：冬季室内外温差大，容易诱发气道痉挛，建议把室温控制在18~22℃，湿度保持在50%~60%。用加湿器时，每天都要换水、清洗，防止军团菌滋生；最好配个湿度计监测，别让环境太潮湿导致霉菌长出来。

空气净化避刺激：过滤污染物，选带HEPA滤网的空气净化器，每天开6~8小时，重点过滤PM2.5、花粉和宠物皮屑；远离“隐形杀手”，别用香水、空气清新剂；做饭时一定要开抽油烟机，减少油烟刺激；地毯、窗帘这些地方容易积尘，要定期清洁；谨慎用取暖设备：别直接用煤炉、炭火取暖，避免一氧化碳中毒；用电暖器时，要和它保持1米以上的安全距离，防止干燥空气灼伤呼吸道。

出门防护有讲究：错峰出行，雾霾天尽量上午10点后再出门，这时候空气中的污染物浓度相对较低一些；戴N95口罩（过滤效率≥95%），再用围巾护住口鼻，戴眼镜防风，减少冷空气直接刺激呼吸道；随身携带急救包，包里要装短效支气管扩张剂（比如沙丁胺醇）、便携式血氧仪，还有写着急救联系方式的卡片。

症状监测：早发现慢阻肺“变坏”的信号

每天做好“三测一记”

测血氧：安静状态下，如果血氧饱和度<90%，要警惕缺氧问题。

测呼吸频率：正常成年人每分钟呼吸12~20次，要是超过25次，可能提示病情加重了。

测痰液性状：如果咳出黄绿色脓痰、痰中带血，或者痰量突然增多，都得及时去看医生。

记症状日记：把咳嗽的频率、喘息的程度，还有活动时的耐力变化记下来，给医生调整治疗方案提供参考。

打对疫苗筑防线

流感疫苗：每年9—11月接种，能降低50%以上的急性加重风险。

肺炎球菌疫苗：推荐接种13价结合疫苗或23价多糖疫苗，65岁以上的患者尤其要注意。

新冠疫苗：按要求完成基础免疫和加强针接种，减少新冠和慢阻肺叠加发病的风险。

吃药用药要精细

规范用吸入装置：用定量气雾剂时，要配合储雾罐；用干粉吸入剂（比如信必可）时，要“快吸慢呼”，每次用完后记得漱口。

氧疗遵医嘱：需要长期在家吸氧的患者，每天要保证15小时以上

的低流量吸氧（1~2L/min），别自己调高氧浓度，不然可能致氧中毒。

备足“救命药”：随身携带短效支气管扩张剂，规律服用长效药物（比如噻托溴铵），别擅自停药。

康复训练：让肺更有劲儿

练呼吸操，强呼吸肌肉

缩唇呼吸：用鼻子吸气，嘴唇撅成吹口哨的样子慢慢呼气（呼气时间是吸气的2倍），每天练3组，每组10次。

腹式呼吸：平躺着，双手放在肚子上，吸气时让肚子鼓起来，呼气时让肚子收回去，配合缩唇呼吸一起做，能增强膈肌力量。

呼吸操：把扩胸、弯腰、下蹲这些动作加进来，形成“吸气—做动作—呼气”的循环，提高通气效率。

适度运动，提升耐力

步行训练：从每天5分钟开始，慢慢增加到30分钟，运动时要保持能正常说话的强度（心率不超过110次/分）。

太极拳/八段锦：动作缓慢，能调整呼吸节奏，增强心肺功能。

上肢训练：用弹力带做手臂拉伸，减轻呼吸时辅助呼吸肌的负担。

吃对营养，帮身体修复

高蛋白饮食：每天按每公斤体重摄入1.2~1.5克蛋白质，比如鸡蛋、鱼肉、豆制品，帮助肌肉合成。

多吃抗氧化食物：多吃深色蔬菜（像菠菜、紫甘蓝）、水果和坚果，对抗身体里的氧化应激。

少食多餐：每天吃5~6顿，避免吃完饭后肚子胀，压迫膈肌影响呼吸。

出现下面这些情况，一定要立刻去医院：持续喘息，躺着都难受；意识模糊或者老想睡觉；嘴唇变成青紫色（发绀）；安静状态下血氧饱和度<85%。☹