



慢阻肺患者的四季保养指南

◎成都市龙泉驿区中医医院 陈 玲

慢性阻塞性肺病（慢阻肺）是一种常见的呼吸系统疾病，通常伴随长期的咳嗽、咳痰和气喘等症状。随着季节的变化，患者的症状可能会有不同的变化，科学合理的季节性保养对于慢阻肺患者来说至关重要。

春季保养

春季是慢阻肺患者调养身体的关键时期，通过科学的生活方式调整，能有效提升身体状态、预防病情反复。

增强体力活动：春季气温渐暖，适当户外运动能增强慢阻肺患者的肺部功能与体力。患者可依自身状况选散步、慢跑、瑜伽等低强度运动，注意把控呼吸节奏，循序渐进增加运动量，以此提升身体耐力与免疫力。

避免过敏原：春季花粉、灰尘等过敏原肆虐，慢阻肺患者呼吸系统敏感，易受刺激致病情加重。建议避开晨曦、黄昏等花粉浓度高时段外出，室内保持通风但莫开窗过多，以防室外过敏原侵入。

合理饮食：春季气候多变，温差较大，因此患者应增加温热类食物的摄入，如粥、汤等，避免生冷食物刺激呼吸道。多吃富含维生素C的水果，如橙子、柠檬、草莓等，有助于增强免疫力。少量多餐可以避免大餐后食物难以消化导致的不适。

夏季保养

夏季气候炎热潮湿，对慢阻肺患者的健康挑战不小，做好针对性保养工作，能助力患者舒适度夏、稳定病情。

防止中暑：高温天气会加重患者的呼吸困难，保持凉爽的环境

非常重要。避免长时间暴露在高温下，应在空调或风扇等设备的帮助下维持室内温度在适宜范围。外出时要穿戴透气的衣物，佩戴帽子和太阳镜，避免直接暴露在阳光下。

增加水分补充：夏季气温高，身体容易失水。慢阻肺患者要增加水分的摄入，保持呼吸道的湿润，减少因干燥引发的呼吸不畅。每日应至少饮用2000ml的水，最好是清水或温开水，避免含糖或含咖啡因的饮料。

注意防潮：夏季湿气较重，空气中的水分较多，这可能导致患者出现痰多等问题。为了避免这种情况，可以保持室内空气的干燥，可以使用除湿机或空调调节湿度。室内的通风要好，但要避免潮湿的环境。

秋季保养

秋季天气转凉且气候干燥，是慢阻肺病情容易波动和呼吸道疾病多发的时节，患者做好秋季保养，能更好地抵御外界不利因素，维持病情稳定。

注意防寒保暖：秋季气温波动较大，早晚温差较大，慢阻肺患者应注意及时增添衣物，特别是晚上或清晨时，要避免冷空气刺激呼吸道。佩戴围巾、帽子等防寒衣物，可以有效减少寒冷空气对气道的刺激。

调整饮食习惯：秋季是干燥的季节，患者应增加滋润类食物的摄

入，如梨、柿子等水果，可以润肺生津，帮助缓解因气候干燥引起的咳嗽症状。避免食用辛辣刺激性食物，减少对呼吸道的刺激。

增强免疫力：秋季是流感等呼吸道疾病的高发期，慢阻肺患者容易受到感染而加重病情。加强免疫力显得尤为重要。保持规律的作息，避免过度劳累，增加富含蛋白质、维生素的食物，如牛奶、鸡蛋、蔬菜等，增强身体抵抗力。

冬季保养

冬季严寒且室内外环境变化大，对慢阻肺患者而言是充满挑战的季节，做好冬季保养，能有效降低病情加重风险，保障患者安然过冬。

注意室内空气质量：冬季由于室内采暖系统工作，空气湿度较低，可能导致呼吸道干燥。慢阻肺患者应保持室内湿度，避免空气过于干燥。可以使用加湿器，或者在室内放置湿毛巾，保持空气湿润，减少干燥空气对呼吸道的刺激。

避免外出时受寒：冬季寒冷天气容易引发呼吸急促等症状，外出时应尽量避免在寒冷环境中待太久。穿戴厚重保暖的衣物，佩戴口罩，避免冷空气直接进入呼吸道。在寒冷的环境下，尽量避免剧烈运动，防止因剧烈的呼吸不畅引发病情加重。

定期复查与治疗：冬季也是感染性疾病的高发期，尤其是呼吸道感染。慢阻肺患者应定期复查，确保疾病的管理处于良好状态。按时服用药物，避免自行停药或调整药量。在冬季出现咳嗽、痰多等症状时，应及时就医，避免感染加重病情。

慢阻肺患者需依四季气候特点调整护理。合理饮食、适量运动、及时防护与科学用药，可减缓病情、规避季节不适。各季挑战虽不同，但患者保持警惕、科学保养，就能更好控病，拥抱健康充实生活。☺