



支扩患者每天必做的呼吸训练

◎成都市龙泉驿区中医医院 宁娟

支气管扩张症（简称支扩）是一种常见的慢性呼吸道疾病，患者的气道在反复感染或炎症作用下发生扩张，导致长期咳嗽、咳痰及呼吸困难等症状。支扩患者的呼吸道功能常受到损害，日常生活中呼吸训练变得尤为重要。合理的呼吸训练不仅能有效改善肺部通气功能，还能帮助患者增强身体免疫力，减少感染的发生频率。支扩患者每天必做的呼吸训练在日常护理中占有重要地位，帮助患者控制症状，改善生活质量。

深呼吸训练

深呼吸训练是支扩患者改善肺部功能、提升呼吸质量的重要辅助手段，以下将详细介绍其方法、机制与注意事项。

基本方法：深呼吸训练的基本方法非常简单，患者可以坐在椅子上，保持身体直立，放松肩膀。然后，缓慢地吸气，尽量让气息进入肺部底部，感受腹部的扩张。吸气时，保持胸部尽量不动，将气息带到腹部，深深吸入空气。吸气结束后，停顿1~2秒钟，再缓慢地通过口腔或鼻子将空气呼出。每次训练时，建议患者进行5~10次深呼吸，逐渐增加训练的次数和持续时间。

生理机制：深呼吸训练能够有效增加肺泡的通气量，使气体交换更加顺畅。支扩患者由于气道的扩张，往往伴有肺部功能衰退，肺泡通气能力减弱。通过深呼吸训练，患者能够帮助气体进入那些较少活动的肺泡区域，提高肺部的氧气摄取能力，并有效地排出二氧化碳。深呼吸能够调节呼吸节律，降低因病情引起的焦虑感和不适感，帮助患者保持良好的精神状态。

注意事项：尽管深呼吸训练对支扩患者有益，但在进行深呼吸训练时也有一些注意事项。训练时需要避免过度吸气，尤其是在初期训练时，不要强行深吸气，以免引发气道刺激或引起咳嗽。患者应保持环境安静，避免周围环境的干扰，确保训练过程中的呼吸平稳。训练过程中，若出现呼吸困难或胸闷等症状，应立即停止训练，并寻求专业医生的建议。坚持每日的呼吸训练，患者能够在不断的练习中感受到肺部功能的改善。

腹式呼吸训练

腹式呼吸训练是支扩患者优化呼吸模式、强化肺部功能的有效途径，下面将具体阐述其操作方法、生理原理及训练要点。

基本方法：腹式呼吸训练的方法相对简单，患者可以在平躺或者坐姿下进行。将一只手放在胸部，另一只手放在腹部。开始时，深吸一口气，注意让气息进入腹部，感受腹部的膨胀，而胸部应保持稳定，不发生过多运动。吸气时，腹部自然向外扩张，呼气时，腹部则轻轻向内收缩。整个过程中，患

者应尽量避免胸部的起伏，保持腹部的呼吸节奏。每次进行腹式呼吸时，可以从5分钟开始，逐步增加到15分钟，早晚各进行1次。

生理机制：腹式呼吸训练的核心在于通过横膈膜的运动增强肺部的通气能力。支扩患者的肺部气道常出现气流不畅的情况，通过腹式呼吸可以促使横膈膜充分下移，从而增加肺底部的气体交换。腹式呼吸训练能够激活肺泡深处的气体交换区，促进氧气的吸入与二氧化碳的排出，增强肺部的排痰功能，并减轻呼吸困难。腹式呼吸还能够有效促进肺部的自我修复功能，减少支扩症状的加重。

注意事项：腹式呼吸训练的效果依赖于呼吸节奏的正确控制。在进行腹式呼吸时，患者应避免用力过度，避免因过度吸气而导致胸腔不适。训练环境应保持安静，避免嘈杂声的干扰，以确保患者能够专注于呼吸的节奏。在训练过程中，患者应注意感受腹部的运动，而非胸部的变化，这样可以避免出现胸式呼吸的错误方式。如果患者在进腹式呼吸时感到不适或呼吸困难，应立即暂停训练，并咨询专业医生的建议。

对于支扩患者来说，呼吸训练是日常护理中至关重要的一部分，能够显著改善肺部通气功能，缓解症状，并提升生活质量。深呼吸训练和腹式呼吸训练是两种常见且有效的方法，通过逐步练习，患者可以增强肺活量，改善气体交换，减少呼吸困难和慢性咳嗽的发生。患者在进行呼吸训练时需注意方法的正确性和适度，避免过度训练引发不适。定期的呼吸训练和专业医生的指导相结合，有助于支扩患者更好地管理病情，享受更健康、更有活力的生活。😊