

慢阻肺患者 需做好日常护理

◎成都锦欣中医院 张雪倩

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺，COPD）是一种常见的呼吸系统慢性疾病，主要表现为气流受限，患者常有咳嗽、咳痰、气促等症状。慢阻肺病程长，易反复发作，严重影响患者生活质量。科学的日常护理对控制病情、防止急性加重具有重要作用。

慢阻肺患者的日常护理原则

1. 控制环境因素

慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）患者的病情容易受到外界环境刺激的影响，尤其是烟草烟雾、空气中的粉尘和污染物等有害物质，会加重气道炎症反应。患者应避免主动和被动吸烟，远离二手烟环境，减少对呼吸道的刺激。同时，居住环境的空气质量对病情控制至关重要，应保持室内通风良好，但应避免在空气污染严重的日子开窗。建议使用空气净化器，过滤空气中的有害颗粒物和过敏原，特别是在秋冬季节和空气质量差的天气时更应注意。此外，减少接触花粉、宠物毛屑等常见过敏原，有助于降低呼吸道过敏反应，预防急性加重。

2. 健康饮食调理

慢阻肺患者应重视饮食的科学搭配，通过合理营养支持增强机体免疫功能。膳食中应增加优质蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼类、蛋类和豆制品，这些食物有助于维持肌肉力量和修复肺组织。同时，新鲜蔬菜和水果富含维生素C、E及抗氧化物质，有助于减少氧化应激，保护肺部细胞。患者应避免高盐饮食，因为过量钠盐可能引起体液滞留，

导致呼吸困难加重。此外，辛辣刺激性食物可能刺激气道黏膜，引发咳嗽或痰多，应尽量避免。均衡饮食有助于维持体力，减少感染风险。

3. 适度锻炼与呼吸训练

慢阻肺患者通过适当锻炼可以改善肺功能和整体身体素质，但运动必须科学合理，避免过度疲劳。中医推崇的腹式呼吸法是一种有效的呼吸训练方式，通过深长的腹部呼吸促进肺泡通气，提高氧气交换效率，有助于改善气促症状。同时，吐纳法，即缓慢有节奏地吸气和呼气，配合精神调息，能够调节气血运行，增强肺脏功能。患者可结合轻柔的体力活动如散步、太极或气功，逐步提高耐力和呼吸肌力。在运动过程中，应当密切留意身体的反应，避免给心肺造成过重负担或引发急性发作。

中医护理特色策略

1. 中医护理适宜技术辅助调养

通过中医护理适宜技术辅助调养，刺激具调理气机、清肺止咳的穴位，促进患者康复。穴位敷贴可将药物敷于特定穴位，如白芥子贴敷肺俞穴，温肺散寒、化痰止咳。

艾灸利用艾条温热刺激，温阳散寒、补益肺气。耳穴压豆通过在耳部穴位贴压王不留行籽，调节脏腑功能，缓解咳嗽、气喘。穴位按摩则通过按摩如肺俞、脾俞等穴位，疏通经络，调节气血。中医护理适宜技术效果显著，可有效改善慢阻肺患者的症状，提升生活质量。

2. 情志调护

情绪波动对慢阻肺病情影响明显，中医认为“情志内伤”可损伤肺气，导致病情加重。患者应保持乐观心态，避免焦虑、抑郁等负面情绪。建议通过音乐疗法引导患者放松心情，选择舒缓的音乐帮助调节情绪。同时，太极拳、气功等传统运动不仅锻炼身体，还能调和气血，促进身心和谐，减少心理压力，提升患者整体健康状态。

3. 生活作息规律

慢阻肺患者应保持规律作息，早睡早起，避免熬夜和过度疲劳。睡眠充足有助于增强免疫力，促进肺部修复。护理人员需指导患者根据自身身体状况，合理安排休息与活动时间，避免剧烈劳累或长时间卧床。此外，注意防寒保暖，尤其是在气温变化大时，减少受凉诱发急性发作的风险。坚持良好的生活规律，有利于稳定病情，提升生活质量。

慢阻肺是一种慢性且反复发作的疾病，科学的日常护理对于患者病情的控制和生活质量的提升至关重要。通过控制环境因素、合理饮食、适度锻炼及呼吸训练，能够有效减轻症状，改善肺功能。同时，结合中医护理适宜技术辅助调养、情志调护和规律的生活作息，帮助患者增强体质，促进身心健康。通过中医专业指导为慢阻肺患者提供了全面的养护策略，助力患者更好地管理疾病，减少急性加重，实现稳定康复。◎