

慢阻肺患者的日常管理指南

◎仁寿县第二人民医院 高 莉

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种常见的慢性呼吸系统疾病，对患者的生活质量造成显著影响。有效的日常护理可以帮助COPD患者改善症状、减少急性加重、提升生活质量。本文旨在为COPD患者提供一套全面的日常护理指南，包括疾病管理、健康教育、营养支持和心理护理等方面。

疾病管理

药物治疗与症状监测是COPD管理中不可或缺的两大部分。药物治疗方面，患者要严格遵循医生处方，按时服用支气管扩张剂（如短效和长效 β_2 -激动剂、抗胆碱药物）及吸入性糖皮质激素等药物，确保疗效，定期复查以适时调整用药方案。还可借助电子提醒器等工具提升用药依从性，了解药物作用与副作用可增强自我管理能力。症状监测上，患者要定期评估咳嗽、咳痰、呼吸急促等症状并记录变化，借助COPD评估问卷等工具量化症状。一旦症状加重，及时联系医疗团队。此外，家庭成员积极参与，协助监测症状并给予情感支持，能保障患者日常生活的安全舒适。

健康教育

自我管理计划对COPD患者主动参与健康管理意义重大。患者要了解COPD的病因、症状、治疗及预防等知识，以此识别呼吸急促、咳嗽加重等病情加重征兆，及时就医。建立个性化计划是关键，需与医生共同制定涵盖药物使用、定期检查、锻炼和营养建议等内容。记录日常症状、用药及生活习惯，可掌握健康变化，为就医提供信息以优化方案。同时，因吸烟是主要危

险因素，戒烟是首要任务，健康教育要强调其重要性，提供戒烟课程、辅助工具等支持。此外，环境控制也不容忽视，患者要避免接触有害物质，保持居住环境清洁通风，空气质量差时减少户外活动，防止病情加重。

营养支持

营养对COPD患者影响重大，良好营养可增强免疫力、维持肌肉质量、改善肺功能与生活品质，营养不良则会加重症状。患者膳食要均衡，保证摄入充足蛋白质、碳水化合物与健康脂肪，多选鸡肉等优质蛋白食物、全谷物等富含纤维的碳水化合物，控制盐糖摄取，适量饮水，消化不良者宜少量多餐。还可适当补充营养素，像Omega-3脂肪酸能减轻炎症、改善肺功能，维生素C等抗氧化剂可保护肺部，可多吃新鲜果蔬。此外，家庭氧疗对中晚期患者很关键，能缓解呼吸困难、提升运动耐力，实施时需医生定制个性化方案，患者及家属要掌握设备用法，注意防火，患者用氧时保持适当活动。

心理护理

心理健康直接影响COPD患者的整体健康，焦虑、抑郁等心理问题

会加重症状、降低治疗依从性，甚至影响疾病进展，而良好心理状态能提高生活质量、增强应对能力，还与社交、家庭支持及自我管理密切相关，可促进患者积极治疗康复。为此，提供心理支持是护理重点，护理人员要主动倾听、理解患者，通过交流和评估了解其心理状态，推荐专业咨询或支持小组；家属也应参与，给予情感支持与理解。患者自身也可采取多种策略应对心理挑战，如保持积极生活方式，借助深呼吸、冥想等放松技巧减压，参与社交活动寻求同伴支持，定期进行心理评估，及时发现处理问题，保持积极态度。

运动与康复

运动在COPD患者管理中至关重要。适度身体活动益处多多，既能增强心肺功能、改善氧气摄取，降低呼吸困难感，又可提高肌肉力量与耐力，让患者日常活动更轻松自在，还能减少因活动受限产生的抑郁焦虑情绪。而且，规律运动能促进血液循环、提升免疫力、降低并发症风险。因此，患者要充分重视运动。同时，为患者制定个性化运动方案不可或缺，护理人员需综合年龄、身体状况等因素设计，包含有氧、力量及灵活性练习，强度循序渐进，定期评估效果与适应性。康复训练也十分关键，涵盖呼吸和身体康复训练，还应注重心理支持，借小组活动和社交互动提升患者参与积极性。

COPD患者的日常护理是一场“持久战”，需从疾病管理、健康教育、营养支持、心理护理及运动康复等多方面协同发力。希望患者及家属能积极践行这些护理要点，以科学方法改善症状、提升生活质量，让患者重拾生活的信心与活力，拥抱更美好的生活。◎