



呼吸训练：慢阻肺患者的“康复良方”

◎成都第一骨科医院 冯钰冰

慢性阻塞性肺疾病（COPD），简称慢阻肺，是一种极为常见且可预防、可治疗的疾病。其主要特征表现为持续存在的呼吸系统症状以及气流受限。由于该病发病率高、病程漫长，且会严重影响患者的生活质量，探寻有效的辅助治疗方法已然成为护理研究领域的重要方向。下面，笔者将介绍通过呼吸训练改善慢阻肺患者生活质量的方法与实践路径，旨在为医疗护理人员及患者提供科学、实用的指导。

呼吸训练可改善肺功能

呼吸训练对于慢阻肺患者而言，是提升肺部功能的关键举措。常见的呼吸训练方法包括深呼吸练习和腹式呼吸等。深呼吸练习就像肺部的“清洁工”，能够帮助清除肺底部的老化细胞和黏液。肺底部容易积聚这些杂质，进而增加感染风险。通过深呼吸，可以增强肺部的气体交换，将这些有害物质排出体外，降低感染的可能性。腹式呼吸则强调充分利用膈肌进行呼吸。膈肌是人体重要的呼吸肌，在腹式呼吸中，膈肌下降，胸腔容积增大，从而增加了每次呼吸的有效气体交换量。这不仅能减轻呼吸困难的症状，还能让患者的呼吸更加顺畅。经过一段时间的训练，患者的肺活量会得到显著提升，呼吸不再那么费力，因呼吸不畅带来的焦虑和恐惧感也会随之减轻。

同时，患有慢阻肺的人群常常承受着巨大的心理压力，抑郁、焦虑等负面情绪如影随形。呼吸训练作为一种非药物干预手段，在改善生理状态的同时，也对患者的心理健康有着积极的影响。冥想式的呼

吸练习就像一场心灵的“SPA”。患者可以在安静的环境中，专注于自己的呼吸节奏，排除外界的杂念，进入深度放松的状态。这种方式不仅有助于缓解紧张情绪，还能显著减轻心理压力。当心理压力得到缓解，患者的睡眠质量也会大幅提升。在深度放松的状态下，患者能够感受到内心的平静与安宁，这种积极的心理状态会全面提高他们的生活质量。同时，这种练习还能增强患者的自我控制感，减少疾病带来的无助感和恐惧感，让他们更加积极地面对疾病。

多管齐下，科学推进

自我管理：在家庭环境中开展呼吸训练是切实可行且十分必要的。首先，要确保室内空气流通良好，避免烟雾和其他刺激性物质的存在。这些物质会刺激患者的呼吸道，加重病情。其次，制定一个合理的训练计划至关重要。患者可以选择每天固定时间进行练习，比如早晨起床后或者晚上睡觉前。这样有助于养成良好的训练习惯。此外，还可以使用一些辅助工具，如呼吸训练器。呼吸训练器可以帮

助使用者更好地掌握正确的呼吸技巧，并监测训练效果。患者可以根据训练器的反馈，及时调整自己的呼吸方式。家人在这个过程中也扮演着重要的角色。他们应该给予患者鼓励和支持，共同营造一个有利于康复的家庭氛围。比如，家人可以和患者一起进行呼吸训练，互相监督、互相鼓励。

专业指导：医疗机构提供的专业指导对于确保呼吸训练的安全性和有效性极为关键。医护人员会依据患者的健康状况，量身定制训练方案。他们会详细讲解如腹式呼吸、缩唇呼吸等技巧的正确执行方式，让患者能够准确掌握。同时，医护人员会明确指出，在训练过程中，如果患者感到不适或疲劳，应立即停止训练，以防过度劳累带来的风险。定期复查也是必不可少的环节。通过定期复查，医疗团队能够根据患者的进展适时调整治疗策略，保证治疗计划的持续优化和适应性，助力患者维持最佳健康状态。

社区支持：社区作为连接家庭与医疗机构之间的桥梁，发挥着重要的支持作用。许多社区设有专门针对慢阻肺患者的康复中心，提供免费或低成本的呼吸训练课程。患者参加这些课程，不仅能学习到专业的知识和技能，还能与其他病友交流心得，形成互助小组。在互助小组中，患者可以分享自己的训练经验和感受，互相鼓励、互相支持。社区还会组织各种健康讲座和户外活动，帮助患者了解更多关于慢阻肺的知识和最新的治疗方法。◎