

从戒烟到心理支持， 让每一次呼吸都更有底气

◎百色市靖西市新靖镇中心卫生院公共卫生科 刘金莲

当“慢阻肺”这个医学名词闯入生活，许多人的第一反应是恐慌与无助。这种以持续性气流受限为特征的慢性呼吸系统疾病，如同给肺部套上了一层看不见的枷锁，让每一次呼吸都变得沉重而费力。但医学实践早已证明，规范的居家养护能有效延缓病情进展，显著提升生活质量。

戒烟是慢阻肺治疗的基石

烟草中的焦油、尼古丁等有害物质，如同精准的“气道破坏者”，持续侵蚀着肺部与支气管，加速肺功能的不可逆损伤。对于慢阻肺患者而言，戒烟是有效延缓肺功能下降速度的干预措施，无论病程处于哪个阶段，戒烟都能带来显著的临床获益。这不仅要求患者彻底告别主动吸烟，更需要营造一个绝对的无烟家庭环境，避免二手烟对脆弱呼吸道的二次伤害。家人可以协助制订戒烟计划，通过替代疗法、行为干预等方式，帮患者摆脱对

香烟的依赖。

康复训练是改善症状的核心手段

规律的呼吸训练，能让膈肌、肋间肌等核心呼吸肌群变得更加强壮有力。

缩唇呼吸法操作简单且效果显著：用鼻子深吸气2秒，腹部自然鼓起，随后将嘴唇缩成吹蜡烛状，缓慢均匀地呼气4秒，这种有节奏的呼吸模式能有效防止小气道过早塌陷。

腹式呼吸则需要患者平躺屈膝，双手放于腹部，吸气时意念引导腹部顶起手掌，呼气时腹部自然下陷，以此强化膈肌的收缩功能。

建议两种方式交替进行，每日3次，每次10~15分钟，坚持一个月即可感受到气短症状得到明显改善。在日常活动中，如穿衣、上楼梯时，也可运用“活动同步呼吸法”，即在用力瞬间吸气，放松时缓慢呼气，实现呼吸与动作的完美配合。

分段轻运动， 打破“越不动越胸闷”的困境

◎石棉县中医医院 刘佩洁

慢阻肺患者的肺部存在损伤，心肺耐受度远低于健康人群。但如果因此而长期静养，会让胸廓活动受限、全身血液循环速度减慢，更容易出现胸闷、气短、乏力等不适，最终陷入“越不动越胸闷”的困境。适配身体状态的分段轻运动，无须高强度发力，能够循序渐进地激活呼吸机能、改善全身供氧，是居家养护心肺的有效方式。

1. 分段慢走训练

慢走是适配慢阻肺患者的基础轻运动，安全性高、心肺负担小，适合日常长期坚持。摒弃一次性长时间行走的模式，采用短时多次的分段锻炼方式，单次行走五至十分钟，以身体微微透气、无喘憋胸闷为标准，每日分四至六段完成训练。行走过程中保持速度均匀、上

身挺直、肩膀放松，配合自然的慢吸慢呼节奏，不要憋气、不要快走提速。分段慢走可以持续刺激心肺循环，逐步提升肺部换气效率，改善久坐缺氧闷胀感，慢慢提升身体活动耐受度。

2. 坐姿胸廓舒展训练

针对久坐导致的胸廓僵硬、胸腔受限，可在座椅上完成舒展锻炼，随时随地放松胸廓、打开气道。端正坐姿，腰背自然挺直，双手自然放在身体两侧，缓慢抬起双臂至平齐胸口，配合鼻吸气，回落手臂时缓慢呼气，全程动作轻柔缓慢，重复十至十五次为一组。每日空闲时段完成两至三组训练，能够有效拉伸胸廓肌肉、放松紧绷的胸壁组织，扩大肺部活动空间，解决浅层呼吸的问题，快速缓解久坐带来的胸口闷堵感。

睡眠是肺部修复的“黄金时段”

慢阻肺患者常伴有夜间低氧血症，建议每天保证7~8小时优质睡眠。卧室应保持空气流通，湿度维持在50%~60%的舒适区间，避免干燥空气刺激呼吸道。睡前一小时避免使用电子产品，减少情绪波动。对于存在睡眠呼吸暂停或夜间严重低氧的患者，应在医生指导下规范使用家用无创呼吸机，通过持续正压通气保持气道通畅，确保睡眠期间的血氧饱和度达标。

饮食遵循“减负增效”的原则

睡前4小时应避免过饱，因为胃部过度充盈会向上推挤膈肌，进一步压缩本就受限的胸腔空间，加重呼吸困难。日常饮食应注重高蛋白、高维生素的均衡搭配，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬果等，同时保证每日1500毫升的饮水量，以稀释痰液，促进排痰。要特别避开豆类、红薯、碳酸饮料等产气食物，减少腹胀对肺部的压迫。少食多餐的进食模式既能满足营养需求，又不会给呼吸系统造成额外负担。

居家氧疗要规范开展

每日吸氧时长不应少于15小时，才能达到改善预后的效果。但需特别注意，慢阻肺患者的血氧饱和度并非越高越好，

临床指南建议控制在88%~92%的目标区间。盲目追求93%以上的高血氧可能抑制呼吸中枢，导致二氧化碳潴留，诱发肺性脑病。建议配备便携式脉搏血氧仪，实时监测血氧饱和度，动态调整吸氧浓度。

居家环境应打造成“无尘绿洲”

室内温度保持在20~25摄氏度，定期通风换气，但要避开雾霾天和花粉浓度高的时段。厨房应安装强力抽油烟机，减少油烟刺激。避免使用地毯、厚重窗帘等易积尘物品，定期清洗空调滤网，保持室内清洁。

心理支持不可或缺

慢阻肺患者常伴有焦虑、抑郁等负面情绪，而这些情绪会通过神经内分泌机制加重呼吸困难。可以尝试太极拳、八段锦等舒缓的中医健身功法，其强调的“调身、调息、调心”对改善肺功能和心理状态都有积极作用。家人的理解陪伴、病友之间的交流互助，以及培养阅读、园艺等兴趣爱好，都能帮助建立积极乐观的心态，这是对抗疾病的重要精神力量。

慢阻肺的管理是一场需要耐心与智慧的持久战，但只要我们掌握了科学的居家养护方法，就能有效控制病情。☺

3. 温和踏步锻炼

原地温和踏步无须大范围活动，适合体质偏弱、稍动就喘的慢阻肺患者。站立站稳，双脚轻微交替抬起，踏步幅度轻柔缓慢，膝盖无须抬得过高，保持身体平稳不晃动，全程维持均匀呼吸节奏。单次踏步三至五分钟，分段多次练习，避免持续运动造成心肺疲劳。这项运动可以有效促进下肢血液循环，带动胸廓轻微起伏，激活心肺基础功能，杜绝长期久坐带来的循环淤滞，改善全身供氧状态。

慢阻肺患者在运动过程中要把控安全要点。一是以温和舒适为主，杜绝强行坚持、超负荷运动。全程遵循微累不喘的原则，运动中出现轻微气短、乏力属于正常现象，若出现明显胸闷、剧烈喘憋、头晕心慌，需要立刻停止运动，静坐休息平复呼吸。无须追求运动时长和运动量，分段式锻炼的核心是高频次、低负荷，逐步积累锻炼效果，避免单次过度运动加重心肺负担，诱发病情波动。二是选对运动时间段。晨起气温偏低、气道敏感度高，极易诱发咳嗽不适，不适合开展锻炼。饭后半小时内

身体血液集中于消化器官，心肺供血相对减少，运动容易引发胸闷乏力，也需避开。最佳锻炼时间段为上午十点、下午三点左右，环境温度适宜、身体状态稳定，气道不易受刺激，锻炼安全性更高，养护心肺的效果也更好。同时避开大风、雾霾、低温环境，尽量在通风温暖的室内完成运动。三是长期坚持。规律坚持分段轻运动，能够持续锻炼膈肌、肋间肌等核心呼吸肌，增强呼吸肌肉力量，让呼吸更深、更匀、更稳，改善肺部气体交换效率，从根源上缓解久坐缺氧闷堵的问题。温和的运动节奏不会给心肺造成负担，还能逐步提升心肺储备功能，提高身体活动耐受度，减少日常活动后喘憋、气短的发作频率；同时可有效改善全身血液循环，避免久坐带来的身体僵硬、代谢缓慢等问题，稳定慢阻肺病情，减少急性发作概率，切实提升日常活动能力和生活质量。

总之，慢阻肺患者不必因怕喘而不敢动，选对低负荷的分段轻运动，在安全节奏里慢慢坚持，就能一步步改善呼吸状态，让日常的呼吸更轻松、生活更舒心。☺

呼吸道合胞病毒：小病毒大麻烦

◎岳池县人民医院 潘春梅

在呼吸道感染的病原体中，有一种病毒看似“个头小巧”，却有着惊人的“破坏力”，它就是呼吸道合胞病毒（RSV）——既能让婴幼儿因喘息、呼吸困难住进ICU，也能让老年人因重症肺炎陷入生命危机，甚至连免疫力正常的成年人，也会被她折腾得咳嗽、发热久治不愈。

下面，就带大家彻底认清这个隐匿的病毒“杀手”，掌握科学的防护与应对方法，为自己和家人筑起一道坚实的呼吸健康防线，别让小病毒酿成大危机。

小病毒能惹出“大祸端”

呼吸道合胞病毒虽属于副黏病毒科，病毒直径仅100~150纳米，结构看似简单，却在传播力、致病力上展现出不容小觑的“本领”，不仅传播途径隐蔽，对脆弱人群的杀伤力更是远超普通感冒病毒，成为全球范围内引发急性呼

吸道感染的重要病原体。

呼吸道合胞病毒主要通过飞沫（咳嗽、打喷嚏）、接触传播（触摸被病毒污染的物品后摸口鼻眼）和气溶胶传播，甚至在物体表面可存活数小时，手接触污染表面后再接触黏膜，就能完成病毒传播，一人感染可能快速引发聚集性疫情，尤其在秋冬季节，传播效率更是翻倍。

所有年龄段人群都可能感染呼吸道合胞病毒，但婴幼儿呼吸道发育不完善、老年人免疫功能衰退、有基础心肺疾病或免疫缺陷的人群，感染后极易发展为严重下呼吸道感染。呼吸道合胞病毒是导致婴幼儿急性下呼吸道感染的主要致病因素，其致病力比轮状病毒强2.5倍，会对1岁以下婴儿的身体健康造成极大威胁。6个月以内的早产儿和少数免疫力低下的儿童，在被感染后会表现出中、重度症状，如果病情加重，可能会

引发肺炎、脑炎等疾病，严重者会面临生命风险。

切断病毒传播链，关键在这几步

虽然呼吸道合胞病毒的传播途径隐蔽且高效，但做好科学防护，就能有效切断其传播途径，从源头降低感染风险。

1. 培养健康的生活方式

在病毒流行高发期，最好不要到商场、医院等人流较多的场所，戴上口罩可以防止飞沫传染。应尽量选用医用口罩或者N95口罩，并注意保护口鼻。经常洗手是防止感染病毒的有效方式。用清水或洗手液洗手，然后用“七步洗”方法搓洗手掌超过20秒。在咳嗽或打喷嚏时，要用袖子或手肘捂住口鼻，以防止飞沫四溅。

2. 保证房间清洁和适宜湿度

要经常对桌面、玩具等物体表面进行清洁和消毒，以阻止细菌的繁殖与扩散。可以根据说明书上的指示，用含氯消毒剂进行擦拭消毒。要注意加强房间的通风，每天2~3次，每次半小时以上，尽量减少病毒的传播机会。适当的空气湿度可以帮助维持人体健康的

呼吸道黏膜，减少合胞病毒感染的可能性。通常情况下，房间的湿度应控制在40%~60%之间，可以通过加湿器，调整房间的湿度，避免病菌、霉菌的滋生。

3. 提高机体的抵抗力

在日常生活中要注意饮食平衡，多食用蔬菜水果，这些食物中含有丰富的维生素和矿物质，能增强人体的免疫力。平时要多食用一些富含蛋白的食物，如牛奶、鱼肉等。充分的睡眠是提高机体抵抗力的关键。对于婴幼儿来说，每天的睡眠时间是12~16个小时，儿童是9~12个小时，成人是7~8个小时。要有固定的睡眠时间，每天早睡早起。适量的锻炼能够加速人体的血液流通，增加机体的抵抗力。成年人可以做一些运动，如散步、瑜伽等，孩子可以做一些室外运动，如跳绳等。

最后提醒，一旦家中有人“中招”呼吸道合胞病毒感染，就要和家人分开居住，或者尽可能和家人保持距离。同时增加每日开窗通风的次数，保持室内空气流通，以快速稀释空气中的病毒浓度，降低气溶胶传播风险。☺