

慢阻肺患者能运动吗

◎梁平区人民医院 秦凤莲

许多慢阻肺患者认为，患病后应多休息、少活动，甚至完全停止运动。然而，这种观念并不准确。那么，慢阻肺患者究竟能否运动？哪些运动适合他们？运动时又该如何保证安全？本文将详细解答这些问题，为慢阻肺患者提供一份实用的安全锻炼指南。

运动好处多多

运动有助于改善肺功能。慢阻肺的主要特征是气道阻塞，导致呼吸困难和肺活量下降。虽然运动不能直接修复受损的肺结构，但通过规律锻炼，可以增强呼吸肌（如膈肌、肋间肌）和辅助呼吸肌（如胸锁乳突肌、斜角肌）的力量，提高肺部通气效率，从而缓解呼吸困难，让患者日常呼吸更顺畅。

运动能增强体力和耐力。慢阻肺患者常因长期缺氧和活动减少，导致肌肉萎缩和体力下降。通过运动，可以增强四肢和躯干的肌肉力量，提高身体耐力和活动能力，使患者能更轻松地完成日常活动，如走路、上楼梯等，提升生活的自主性。

运动还能减少急性发作的频率和严重程度。研究表明，坚持适度运动的患者，慢阻肺急性加重的风险更低。运动能增强免疫力，改善全身健康状况，从而减少感染和其他诱发急性发作的因素，降低病情突然恶化的可能。

运动对改善心理状态也有积极作用。慢阻肺患者常因长期患病和活动受限，出现焦虑、抑郁等心理问题。运动能促进内啡肽分泌，改善情绪，缓解心理压力，帮助患者更积极地面对疾病，以更好的心态配合治疗。

选择合适的运动

有氧运动是慢阻肺患者运动的

核心。这类运动强度适中、持续时间较长，能有效提高心肺耐力。推荐的运动包括步行、骑固定自行车和游泳。步行是最简单、最安全的有氧运动，建议每天坚持20~30分钟，速度以“能说话但不能唱歌”为宜。骑固定自行车对关节压力小，适合多数患者。游泳则能利用水的浮力减轻身体负担，但需注意游泳池的空气质量，避免氯气刺激呼吸道。

呼吸训练也是慢阻肺患者的重要辅助运动。常见的呼吸训练方法包括缩唇呼吸、腹式呼吸、缩唇-腹式联合呼吸、呼吸控制训练、激励性肺量计训练和呼吸肌训练。缩唇呼吸通过延长呼气时间，减少肺内残气量；腹式呼吸充分利用膈肌，提高呼吸效率；缩唇-腹式联合呼吸同步提升呼吸控制和呼吸肌力量；呼吸控制训练帮助建立稳定呼吸模式；激励性肺量计训练改善肺活量、预防肺不张；呼吸肌训练有针对性地加强吸气肌和呼气肌的力量与耐力。这些方法能增强呼吸肌力量，改善呼吸效率，减轻气短症状。建议在医生或呼吸治疗师的指导下，根据个人情况选择合适的训练方式。

适度的力量训练可以增强四肢和躯干的肌肉力量。推荐使用轻重量哑铃、弹力带或自身重量进行训练，每周2~3次，每次15~20分钟。注意动作要缓慢、有控制，避免憋气用力，防止因用力不当引发

身体不适。

运动时保证安全

选择合适的运动时间和环境至关重要。建议在饭后1小时左右进行运动，避免空腹或饱餐后立即运动，防止因消化问题影响运动效果或引发身体不适。同时，选择空气清新、温度适宜的环境，避免在寒冷、干燥或空气污染严重的地方运动。冬季外出时可佩戴口罩，减少冷空气对呼吸道的刺激，降低呼吸道受感染的概率。

运动时应循序渐进，量力而行。从低强度、短时间开始，如每天步行5~10分钟，然后根据身体适应情况逐渐增加时间和强度。运动时以“稍微有点累，但休息后能恢复”为宜。如果出现明显气短、胸痛或头晕，应立即停止运动，防止病情加重。

此外，慢阻肺患者运动时应随身携带支气管扩张剂（如沙丁胺醇吸入剂），以备不时之需。如果运动中出现气喘加重，可立即使用药物缓解症状，保障运动过程中的安全。

慢阻肺患者不仅能运动，而且应该运动。科学合理的运动是慢阻肺管理的重要组成部分，能帮助患者改善肺功能、增强体力、减少急性发作，提高生活质量。只要掌握正确的运动方法，注意安全要点，循序渐进地坚持锻炼，慢阻肺患者同样可以拥有更健康、更有活力的生活。😊