

发现慢阻肺该如何治疗

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 刘庆

当今社会，慢阻肺的发现越来越多，成为世界范围内一种常见的慢性呼吸系统疾病。慢阻肺是一种进展性疾病，以气流受限为特征，对患者的生活质量和健康造成了重大影响。随着吸烟和空气污染等因素的增加，慢阻肺的发病率呈上升趋势。因此，早期发现慢阻肺并采取适当的治疗和管理措施至关重要，以帮助患者减轻症状、延缓疾病进展，提高他们的生活质量。

什么是慢阻肺

慢阻肺是由长期吸入有害气体和颗粒物引起的肺部疾病，其主要特征是气道阻塞和进行性呼吸困难。当一个人出现潜在的慢阻肺症状时，如气喘、咳嗽、呼吸困难和体力活动耐受力会下降。

发现慢阻肺该如何治疗

第一，停止吸烟。停止吸烟是发现慢阻肺后最为重要的治疗步骤。吸烟是慢阻肺的主要危险因素，戒烟对于控制疾病进展和改善生活质量至关重要。了解吸烟对健康的危害是成功戒烟的基础。吸烟会导致气道炎症、气道收缩和肺部组织损伤，加剧慢阻肺症状并增加并发症的风险。此外，吸烟还与癌症、心血管疾病和其他健康问题密切相关，认识到这些危害可以增强戒烟的决心和意愿。



第二，药物治疗。药物治疗是发现慢阻肺后的重要措施之一。慢阻肺是一种慢性疾病，药物的使用可以帮助缓解症状、减少气道炎症，改善呼吸功能和生活质量。常用的药物治疗包括支气管舒张剂、吸入糖皮质激素和联合制剂。

支气管舒张剂是最常用的药物之一，主要通过扩张气道平滑肌，减轻气道狭窄，以增加空气流通。常见的支气管舒张剂分为短效和长效两类。短效支气管舒张剂通常用于急性发作时的紧急缓解，而长效支气管舒张剂用于每日维持治疗，帮助减少症状发作的频率和严重程度。吸入糖皮质激素是另一类常用的药物，主要用于减少

气道炎症和控制症状。它们通过减少炎症反应，减轻气道水肿和黏液分泌，有助于改善气流通畅。吸入糖皮质激素通常用于中度到重度慢阻肺患者，可以单独使用或与支气管舒张剂联合使用。

第三，支持性治疗。支持性治疗是慢阻肺管理中的重要组成部分，旨在缓解症状、改善生活质量，并提供患者在应对疾病过程中的支持和指导。对于慢阻肺患者，呼吸支持设备是支持性治疗的关键之一。

吸氧器、呼吸机和持续气道正压（CPAP）设备等辅助呼吸设备可以帮助患者更好地呼吸。吸氧器通过提供额外的氧气来满足患者的氧气需求，减轻呼吸困难和缺氧症状。呼吸机和 CPAP 设备则通过提供正压气流来扩张气道，帮助患者更轻松地呼吸。

第四，肺康复。肺康复是慢阻肺管理的重要组成部分，旨在通过一系列综合性的治疗措施来改善患者的肺功能、减轻症状，并提高其生活质量。体育锻炼是肺康复计划中的核心。适度的体育锻炼有助于增强肌肉力量、提高耐力和增加肺活量。定期进行有氧运动，如快走、骑自行车或游泳，可以增强呼吸肌肉的功能，改善气体交换和提高患者的心肺耐力。此外，肺康复计划还可以包括

力量训练，以增强肌肉力量，提高患者的日常活动能力和生活质量。呼吸训练也是肺康复的一项重要。通过呼吸训练，患者可以学习到正确的呼吸技巧，如腹式呼吸和慢速呼气。这些技巧有助于改善呼吸效率、减少气短感，并提高氧气的利用率。

第五，预防并发症。预防慢阻肺的并发症是慢阻肺管理中的关键步骤，旨在减轻症状、改善生活质量，并减少患者的住院次数和医疗费用。预防呼吸道感染是防治并发症的重要措施之一。慢阻肺患者因其受损的肺部功能和免疫系统受损而更容易感染。因此，定期接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗可以有效预防呼吸道感染的发生。此外，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免接触病菌和保持室内空气清新，也有助于减少感染的风险。

面对慢阻肺这一严重的呼吸系统疾病，我们必须加强认识和意识，提高对慢阻肺的早期发现和有效治疗的重要性的认识。通过生活方式的改变，如戒烟、健康饮食和适度的锻炼，可以减少患病风险。此外，定期的医学检查和积极的治疗方案也是关键。只有通过及时的干预和综合性的治疗，我们才能更好地管理慢阻肺，减轻病症症状，延缓疾病的发展，并提高患者的生活质量。让我们共同努力，为预防和治疗慢阻肺而持续奋斗。

慢阻肺患者的日常护理须知

▲ 广西壮族自治区玉林市红十字会医院 易玉英

小提琴家小米是一位天赋横溢的年轻音乐家，她对小提琴充满了热爱和激情。然而，她的音乐之路受到了慢阻肺的阻碍。这是因为多年来她长时间吸入松香，导致肺部受损。她接受呼吸训练、合理膳食，并与医疗团队紧密合作，最终摆脱了慢阻肺的困扰。

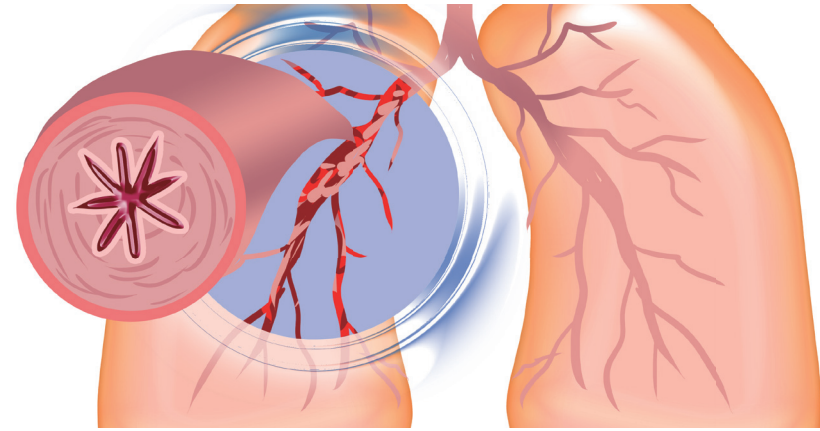
慢阻肺是什么

慢阻肺是一种慢性进行性疾病，其特征为气道阻塞和呼吸困难。主要病因包括吸烟、环境污染和遗传因素。现阶段，吸烟是慢阻肺最主要的原因，大约 80%~90% 的慢阻肺患者与吸烟有关。此外，长期暴露在空气中的有害物质，如工业废气、汽车尾气、燃煤烟尘等，也会引起慢阻肺。

慢阻肺怎么护理

呼吸训练和体位调整 首先慢阻肺患者可以通过一些呼吸训练来提高呼吸效率和肺活量。深呼吸、腹式呼吸、唇舌呼吸等练习有助于增强呼吸肌肉的力量和灵活性，改善气体交换。其次，患者在休息或睡眠时可以尝试半卧位，这有助于减轻呼吸肌肉的负担，改善通气和血氧饱和度。此外，避免过度疲劳和长时间保持一个姿势，以免加重呼吸困难。

使用呼吸辅助设备和药物 首先，支气管扩张剂是常用的慢阻肺治疗药物，可通过扩张气道，减轻气道狭窄，提高通气能力。常见的支气管扩张剂包括短效或长效 β_2 -受体激动剂和抗胆碱能药物。其次，慢阻肺患者可以使用吸入器具，如气雾剂或雾化器，将药物送达到呼吸道，提高药物的吸收效果。



正确的吸入技巧和使用方法非常重要，可以向医生或护士咨询学习。而对于氧饱和度低的慢阻肺患者，氧疗是重要的治疗手段。氧气可以补充呼吸道中缺乏的氧气，提高血氧水平。

体力活动计划和逐渐增加锻炼 慢阻肺患者可以与医生或呼吸治疗师合作，制定适合自己的体力活动计划。这个计划应该根据患者的身体状况和限制，逐渐增加活动强度和持续时间。如有氧运动对慢阻肺患者非常有益，如散步、游泳、骑自行车等。这些运动可以提高心肺功能，增强呼吸肌肉的耐力，改善气体交换和呼吸效率。不过，慢阻肺患者在开始锻炼时应选择适度的活动强度，并逐渐增加。开始时可以进行轻度活动，如缓慢步行，然后逐渐增加速度和时间，但要注意不要过度劳累。

避免过度劳累和气候变化的影响 慢阻肺患者在进行活动时要注意不要过度劳累。如果感到过度疲劳或呼吸困难加重，应停下

来休息。根据自身情况，合理安排休息时间，以平衡活动与休息的需求。由于气候变化对慢阻肺患者的呼吸健康可能产生影响，如寒冷、湿冷或极热的气候条件可能导致呼吸道收缩和加重症状。

慢阻肺患者自我管理要点

正确使用气雾剂和雾化器 雾化器是一种设备，将液体药物转化为可吸入的微细颗粒，从而方便输送到患者的呼吸道中，提高药物的吸收效果。使用雾化器时，需要确保设备干净无损坏或堵塞，并正确使用药物剂量，遵循医生或药剂师的建议。液体药物通常放入雾化器杯中，不超过指示线，并确保与设备连接紧密。打开雾化器设备后，患者应将口腔紧贴雾化器嘴部，通过深而缓慢的吸气将药物送入呼吸道。使用后，将雾化器杯清洗干净并储存好，以备下次使用。

吸入药物的时间和频率管理 患者应按照医生或药剂师的建议使用吸入药物，并严

格遵守药物使用说明。不同类型的吸入药物有不同的使用时间和频率。一些药物可能需要每天多次吸入，而其他药物可能只需要每天使用一次。在使用吸入药物之前，确保口腔清洁，以减少残留物对药物吸收的干扰。通常，最佳的吸入药物时间是在早晨和晚上睡前，这有助于控制症状并提供持续的药物效果。如果需要使用多种类型的吸入药物，应遵循正确的顺序和时间间隔进行吸入。

使用峰流量计和血氧饱和度监测 峰流量计是一种简单易用的设备，用于监测患者的呼气峰流速。慢阻肺患者可以通过定期测量峰流量来评估呼吸功能的变化。建议患者在同一时间每天测量峰流量，并将结果记录下来。峰流量的下降可能提示呼吸道狭窄和气流受阻的程度。而血氧饱和度监测可以通过非侵入性的方法测量患者的血氧水平，如使用脉搏氧饱和度仪或手持式脉搏氧饱和度仪，患者可以定期检查自己的血氧饱和度，并记录下来。血氧饱和度的下降可能表示呼吸困难和氧合不足。

记录呼吸频率和咳嗽症状的变化 慢阻肺患者应定期记录自己的呼吸频率。呼吸频率的增加可能提示呼吸困难和病情恶化。建议患者每天测量自己的静息呼吸频率，并将结果记录下来。如果呼吸频率持续升高或有明显变化，应及时与医生联系。由于咳嗽是慢阻肺的常见症状之一，患者应记录自己的咳嗽症状的变化。特别是注意咳嗽的频率、咳嗽的性质（干咳或有痰）、咳嗽的程度和咳嗽是否伴随其他症状的出现。这些信息可以帮助医生评估病情和调整治疗方案。