

慢性阻塞性肺疾病患者的康复训练

▲ 平凉市中医医院 李云霞

慢性阻塞性肺疾病(以下简称“慢阻肺”)是一种常见的慢性疾病,严重影响患者的生活质量和健康。康复锻炼对慢阻肺患者至关重要,可改善肺功能、减轻症状、提高体力活动能力,甚至延缓疾病的进展。那么,什么是慢阻肺?慢阻肺有何危害?又该如何进行康复训练,帮助患者改善肺功能,享受健康生活?

什么是慢阻肺

慢阻肺通常是由吸入有害气体或颗粒物引起的,最常见的原因是长期吸烟。吸入的有害物质会损害气道和肺部组织,导致气流受限。其他潜在的原因还包括空气污染、家庭燃料燃烧、职业性粉尘或化学物质暴露等。

慢阻肺的常见症状包括进行性呼吸困难、咳嗽、咳痰、胸闷以及体力活动耐受度下降。患者可能会出现反复呼吸道感染、气促加重、咳嗽加重等急性加重期的情况,严重影响生活质量。

慢阻肺的危害

慢阻肺如果不及治疗和和管理,将会对患者的健康造成多方面的危害。

呼吸困难 慢阻肺的主要特征是气流受限,在患者进行日常活动时感到气短和呼吸困难。这会影响到患者的体力活动耐受度,导致日常生活功能受限和生活质量下降。

急性加重 慢阻肺患者易于出现急性加

重期,表现为呼吸困难加剧、咳嗽加重、咳痰变化等症状。急性加重期对患者健康造成重要影响,可能需要住院治疗并影响疾病进展。

影响睡眠 慢阻肺患者可能在夜间出现呼吸困难、咳嗽等症状,影响睡眠质量,导致白天嗜睡、疲劳等问题,进一步影响生活质量。

心血管并发症 慢阻肺患者由于长期缺氧和气流受限,易发生心血管并发症,如高血压、心律失常、心衰等,增加心血管事件风险。

肺部合并症 慢阻肺还容易引起其他肺部合并症,如肺气肿、肺部感染、肺心病等,进一步加重病情并影响患者的预后。

身体消耗 由于呼吸困难和体力活动受限,慢阻肺患者可能出现身体消耗和营养不良,影响身体免疫功能,增加感染风险。

总之,慢阻肺具有多方面的危害性,如果不及有效治疗和管理,将严重影响患者的生活质量,增加并发症和心血管事件的发生风险,甚至危及生命。因此,及早干预和规范治疗对于慢阻肺患者的健康至关重要。

如何进行康复训练

在日常生活中进行康复训练对慢阻肺患者非常重要,可以帮助患者改善肺功能、减轻症状、提高体力活动能力和生活质量。

康复训练计划 制定个性化的康复训练

计划,包括运动、呼吸训练、营养指导和心理支持等多方面内容。由专业康复团队进行指导和监督,确保训练效果和安全性。

定期运动 慢阻肺患者可通过定期进行轻度有氧运动,如散步、慢跑、太极等,逐渐增加运动强度和持续时间。运动有助于提高肺部功能、增强肌肉力量和耐力,改善身体代谢。

呼吸锻炼 慢阻肺患者可通过学习腹式呼吸、肺活量训练、下肋式呼吸或呼吸训练器辅助等呼吸练习,帮助改善肺部通气功能,减轻呼吸困难感,提高呼吸效率。

适度休息 在进行康复训练过程中,患者需注意适度休息,避免过度疲劳和气短,保持身体舒适感。在运动时出现明显不适应立即停止活动。

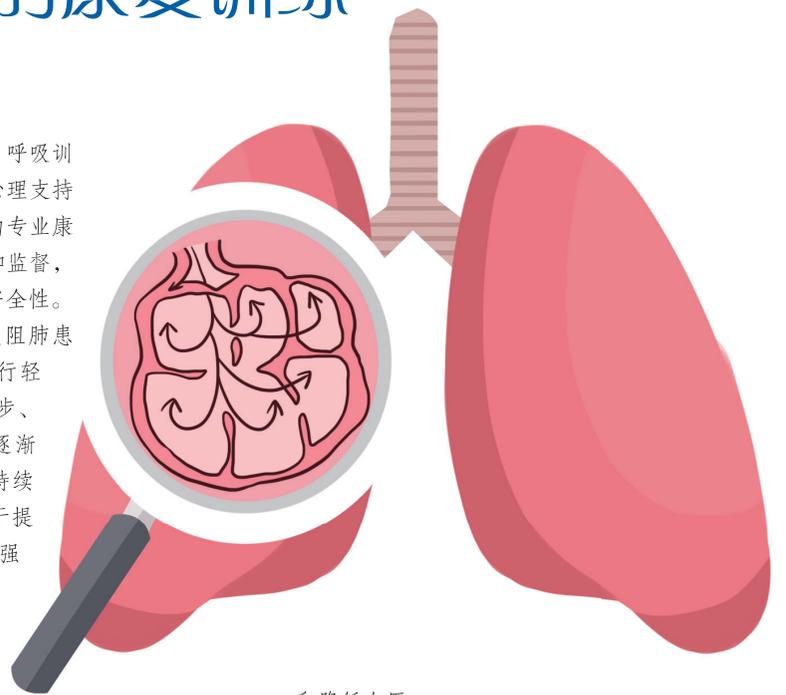
营养指导 慢阻肺患者应注重均衡饮食,可选择摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡肉、鱼类、豆类、蔬菜和水果等,以帮助维持肌肉质量、促进免疫功能和维持骨骼健康。此外,应限制高糖、高脂肪和高盐食物的摄入,以控制体重,减轻心脏负担

和降低血压。

监测和评估 定期监测和评估康复训练的效果,包括肺功能、体力活动能力、生活质量等指标的变化。根据评估结果调整训练方案,确保康复训练的有效性。

保持积极心态 康复训练是一个长期的过程,患者需保持积极乐观的心态,坚持训练计划,持之以恒。同时还应与家人、医疗团队密切合作,共同努力应对慢阻肺,提高生活质量。

总之,康复训练对慢阻肺患者的健康至关重要,通过科学合理的锻炼计划,患者可以改善肺功能、提高生活质量,提升身体健康水平。



失眠的中医疗法

▲ 上海中医药大学附属曙光医院安徽医院(安徽省中医院西区) 孙悦歌

失眠的病因复杂多样,常与心理、生理和环境因素相关。失眠属于中医“不寐”范畴。中医认为饮食不节、情志失常、疲劳倦怠、过分忧思以及久病、年迈等,导致心神不安、神不守舍,引起失眠。失眠多由情志失调、脏腑功能失衡、气血不足等因素引起。情绪问题是常见的失眠诱因,如忧虑、紧张、情绪不佳等都可能引起失眠。在生理方面,脏腑功能失衡也是失眠发生的重要原因,比如肝郁气滞、心火上炎等中医术语常被用来解释失眠的病因。此外,气血不足也是导致失眠的重要原因,因为气血是维持生命活动的重要物质,在中医理论中,气血盛衰将直接影响睡眠。

中医疗法强调辨证施治

中医疗法强调辨证论治,根据患者具体症状确定治疗方案,中医会根据患者的体质特点和失眠症状进行个性化治疗。

调整阴阳平衡、调和气血、疏通经络等方法是中医常用的治疗手段,旨在恢复人体正常的生理功能。这些方法不仅可帮助失眠患者找到病因所在,还能够调整睡眠节律,让失眠患者得到系统的治疗,达到治疗失眠的目的。中医疗法的治疗原则注重治标和治本,不仅帮助患者缓解失眠症状,更重要的是调整身体的内在平衡,从根本上解决失眠问题,强调整体调理,通过药物疗法结合针



灸、推拿等方式,帮助患者恢复健康睡眠。

中药治失眠

中医治失眠采用的中药治疗方法多种多样,根据不同的情况辨证施治。常用的有酸枣仁、合欢花等,还有菖蒲、丹参、当归等中药也被广泛应用于失眠治疗。

酸枣仁具有养心安神的作用,用于血虚失眠;合欢花具有解郁安神的作用,适于情志不畅引起的失眠;菖蒲具有安神定志、益智安眠的作用,多用于失眠、健忘、多梦等症状;丹参能清热凉血、安神定志,适用于

心火旺盛、情志不宁引起的失眠问题;当归有养血安神、调经止痛的功效,可用于因经期引起的失眠。

在使用这些中药时,需要在医师的指导下进行,严格控制剂量和用药方法,以达到最佳的治疗效果。中药治疗失眠有着悠久的历史,在传统中医治疗失眠的过程中,患者也可以结合艾灸、针灸等中医辅助疗法进行联合治疗,进一步增强治疗效果。

中医按摩疗法

按摩可以疏通经络、促进血液循环、缓解压力,从而改善睡眠质量。适宜的按摩穴位包括内关穴、涌泉穴、心俞穴等,通过按摩这些穴位可以调整身体的阴阳平衡,有助于缓解失眠。推拿按摩也是一种舒缓身心的方式,可以帮助患者放松心情,减轻焦虑和压力,有助于改善睡眠。

根据中医理论,失眠的病因可能涉及肝郁气滞、心脾两虚等问题。针对这些不同的病因,中医按摩还可采取不同的手法和穴位操作。比如,对于肝郁气滞型失眠的患者,可采用鱼腰穴、太冲穴进行按摩,有助于疏肝理气、宽中解郁;而对于心脾两虚型失眠

的患者,则可选择大椎穴、足三里穴进行按摩,有助于益气养血、安神补脑。这些针对不同病因的按摩手法,帮助患者更精准地找到病因所在,进一步改善睡眠质量,并实现整体调养的效果。

中医饮食调理

中医认为,失眠与脾胃虚弱、心神不宁、肝郁气滞等因素有关。因此,合理调整饮食结构对改善睡眠质量具有积极作用。如菊花具有清热解暑、平抑肝阳的功效,对于肝阳上亢引起的头晕失眠,可适量饮用菊花茶,起到安神的作用;莲子具有安神益心、补脾养胃的功效,长期食用有助于舒缓情绪、促进睡眠;百合具有清心安神、润肺止咳的作用,可用于治疗失眠伴有焦虑、咳嗽等症状。

建议患者平时可以适量食用这些食材,并结合积极健康的生活方式,如规律作息、适量运动,以提升睡眠质量。

中医调整睡眠节律

调整作息时间包括早睡早起、规律作息、避免长时间午睡等,有助于恢复人体的生物钟,提高睡眠质量。合理的饮食习惯也是调整睡眠节律的重要手段,如避免过饱过饥、少食宵夜、适量饮水等习惯都能改善睡眠问题。