

# 慢性支气管炎的“运动处方”

▲ 广州市番禺区第二人民医院 李健仪

慢性支气管炎是一种长期影响呼吸系统的疾病,表现为持续咳嗽和咳痰。适量运动对于改善患者症状、增强心肺功能及提升生活质量具有重要意义。本文将探讨运动对慢性支气管炎的积极影响,介绍适合患者的运动类型,并强调个性化运动计划的重要性,旨在为患者提供科学的运动指导,帮助他们更好地管理疾病。

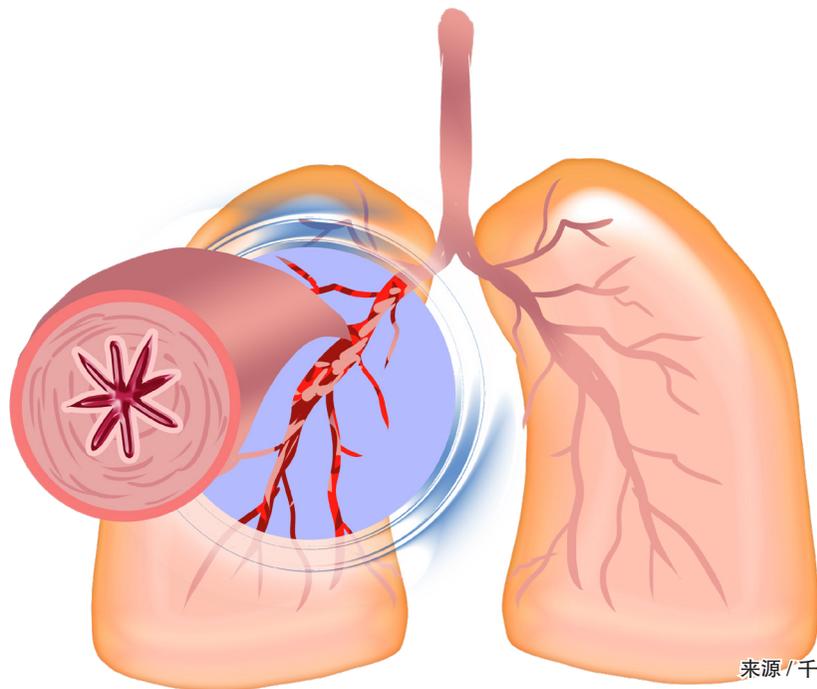
## 慢性支气管炎的症状表现与诊断标准

慢性支气管炎是指气道的慢性非特异性炎症,通常由长期暴露于刺激性物质如烟雾、空气污染物等引起。它在成年人中较为常见,尤其在老年人和吸烟人群中发病率更高。全球范围内,慢性支气管炎是导致残疾调整生命年(DALYs)损失的主要原因之一,严重影响患者的生活质量。

慢性支气管炎的症状主要表现为持续性的咳嗽,通常伴有黏液分泌增加,即咳痰现象。患者还可能出现喘息、胸闷等症状,特别是在早晨或寒冷天气下更为明显。根据世界卫生组织(WHO)的诊断标准,如果每年发病至少持续三个月出现上述症状,并且这种情况连续两年以上,则可以被诊断为慢性支气管炎。

## 运动对于慢性支气管炎的作用机制

**改善心肺功能** 适量的有氧运动,如步行、慢跑和游泳,能有效强化心脏与肺部功能,增强心肺耐力。这对慢性支气管炎患者特别重要,因为良好的心肺健康可帮助他们



来源/千库网

更轻松应对日常活动,减少呼吸急促。规律的有氧锻炼已被证明能够显著提升最大摄氧量,使患者在相同强度的活动中感到更轻松,并加速从疲劳中的恢复。

**增强免疫系统** 除了直接作用于呼吸器官外,适当运动还能激活身体内的免疫细胞,包括白血球在内的多种防御因子。这些活跃的免疫细胞可以在体内巡逻,识别并摧毁潜在的病原体,如细菌和病毒,进而降低感染风险。对于慢性支气管炎患者而言,保持一个强壮而高效的免疫系统意味着他们的呼吸道更容易抵御外界有害因素的影响,减少了急性发作的可能性。

## 适合慢性支气管炎患者的运动

**个性化定制运动计划** 每位慢性支气管炎患者的身体状况独特,制定个性化的运动计划尤为重要。医生或物理治疗师通过详细体检,评估病情严重程度、心肺功能及个人偏好,设计符合个体需求的运动方案。评估不仅涵盖医学指标,还考虑日常生活习惯和最大可承受运动强度,确保运动既有效又安全,避免过度负荷,从而更好地促进康复和提升生活质量。

确定运动形式后,应设立明确目标并建立监控机制记录进展。初学者宜从低强度、

短时间的运动开始,逐步增加;有基础的患者则可调整至更高难度的训练。定期复查身体反应,及时调整计划,确保安全有效。利用智能手环等科技设备监测心率、步数等数据,有助于优化运动策略,确保训练科学合理,适应个人进展。

**推荐的运动类型** ①有氧运动的选择。对于慢性支气管炎患者,推荐选择能温和增加心率的有氧运动,如快走、骑自行车和水中有氧操。这些运动有助于强化心血管系统,且强度易控,减少呼吸困难的风险。水中运动尤其适合体质较弱或有关节问题的患者,因为水的浮力减轻了关节压力,使动作更流畅。户外活动还能让患者接触新鲜空气,进一步改善肺部通气,促进康复。②力量训练的价值。虽然有氧运动很重要,但力量训练同样关键。通过简单的抗阻练习,如用轻便哑铃进行手臂抬举和腿部伸展,可以增强全身肌肉,特别是核心肌群,有助于预防跌倒并提高平衡感。强壮的胸部和腹部肌肉还能支持呼吸,使呼吸更加顺畅。在开始任何重量训练前,务必咨询专业人士,确保正确姿势,避免伤害。这种综合训练方法能全面提升慢性支气管炎患者的身体功能和生活质量。

对于慢性支气管炎患者来说,科学合理的运动不仅是改善生活质量的有效途径之一,也是预防疾病恶化的重要手段。只要遵循正确的原则,选择适宜的方式,就能在享受运动乐趣的同时收获健康的益处。当然,在整个过程中始终要密切关注自身的身体变化,适时调整运动计划,确保安全第一。

# 心房颤动,您了解多少?

▲ 华北理工大学 郑锦孚

心房颤动(Atrial Fibrillation, AF),简称房颤,是一种常见的心律失常。正常情况下,心脏的跳动是由窦房结发出的电信号控制的,这些电信号会沿着心脏的传导系统传递,使心房和心室依次收缩和舒张,从而保证心脏的正常功能。然而,在房颤患者中,心房的电信号变得紊乱,导致心房快速而不规则地跳动,而心室的跳动则变得不规律。心房颤动的发作可以是阵发性的、持续性的或永久性的。心房颤动的症状因人而异,有些患者发作时可能会感到心悸、胸闷、乏力、头晕,心率过快,超过180次/分以上,可引起低血压甚至晕厥。部分患者在心房颤动发作时可能没有明显症状,称为“无症状心房颤动”,这使得早期诊断和治疗面临挑战,学会监测脉搏,能分辨正常脉搏与心房颤动脉搏,对于及时发现房颤发作显得至关重要。

## 心房颤动有哪些危害

房颤时心房丧失了有效收缩,左心室整体收缩功能下降,增加了心衰的风险,更危险的是左心耳血栓形成,会引发脑卒中和肾动脉、下肢动脉栓塞等体循环栓塞。

## 为什么会发生心房颤动

心房颤动的发病机制复杂,最重要的机制是肺静脉肌肉细胞的异常自律性和触发活动被认为是心房颤动的主要诱因之一。当肺静脉内的心肌细胞发生异常放电时,这些信号可能会传播到左心房,导致心房颤动的发生。

心脏结构的改变比如二尖瓣狭窄,使左心房发生解剖重构,是心房颤动比较重要的一个原因。此外,某些全身性疾病如甲状腺功能亢进、肺部疾病(如阻塞性睡眠呼吸暂停)和肝病等也被认为是心房颤动的潜在风险因素。

外部诱因如高血压、糖尿病、心血管疾病、甲状腺功能亢进等都会增加房颤的发病风险。如发现相关的危险因素,应积极控制。

## 心房颤动的治疗策略

主要包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗主要是通过抗心律失常药物预防心房颤动复发,对于慢性持续性心房颤动患者,需控制心室率,以及口服抗凝药物来预防脑栓塞、下肢动脉栓塞等体循环血栓形成。

近年来,针对肺静脉电位的研究不断深入,尤其是在导管消融技术的应用上,导管消融作为一线治疗手段,优于药物治疗。当患者对药物耐受性差,药物维持窦性心律失败,或者药物治疗存在安全性问题,比如严重的心动过缓、心律失常等情况下,导管消融治疗的价值更加凸显。经导管射频消融术是一种利用射频能量产生热量以破坏病变组织的微创治疗技术。其基本原理是通过将射频电流导入组织中,使组织温度升高到60°C~100°C,导致细胞凝固和坏死,从而达到肺静脉电位隔离的目的。另一种肺静脉隔离方法是冷冻球囊消融术,技术较射频消融术简单,与传统的射频消融术相比,具有更好的安全性和耐受性。

心房颤动不仅对患者的生理健康造成影响,还对其心理健康产生了显著影响。因此,在心房颤动的管理中,关注患者的心理健康,提供心理支持和干预措施是至关重要的。此外,生活方式的干预,如减重、戒烟、戒酒和改善睡眠质量等,也被认为是心房颤动管理的重要组成部分。综合运用这些治疗策略,有助于提高患者的生活质量,降低心房颤动的发病率。

总之,心房颤动是一种常见的心律失

常,它会对心脏健康造成严重影响。因此,我们应该重视心房颤动的预防和治疗,保持健康的生活方式,定期进行体检,及时发现和治疗心脏疾病。相信通过我们的共同努力,一定能够战胜疾病,让我们的内心更加健康!



来源/千库网