

中医如何破解慢阻肺呼吸困难?

▲ 山东省菏泽市东明县小井镇卫生院 赵婷敏

慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）以持续性气流受限为核心特征，呼吸困难是其最困扰患者的症状之一。现代医学虽可通过支气管扩张剂、氧疗等手段缓解症状，但病情反复、药物依赖等问题仍存。中医基于“整体观”和“辨证论治”，在改善呼吸困难、延缓病情进展方面展现出独特优势，且近年研究不断推陈出新，为破解这一难题提供了新思路。

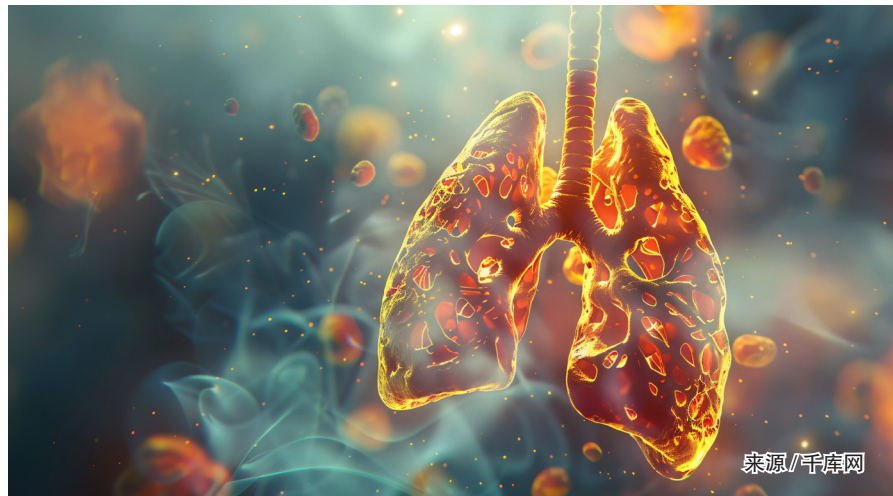
中医对慢阻肺呼吸困难的核心认知

中医将慢阻肺归为“肺胀”“喘证”范畴，认为其病机以“本虚标实”为特征：肺、脾、肾三脏虚损为“本”，痰、瘀、热壅塞气道为“标”。呼吸困难的核心在于“肺气壅滞，宣降失常”，急性期以痰热、寒饮等实邪为主，稳定期则以气虚、阴虚等虚损为要。现代研究发现，中医“痰瘀互结”理论与慢阻肺气道黏液高分泌、微循环障碍高度关联，活血化瘀法可改善气道重塑及缺氧状态，为呼吸困难的治疗提供微观依据。

破解呼吸困难的四大中医策略

辨证分型，精准用药 急性期以“祛邪”为主。痰热壅肺，用痰热清注射液（黄芩、金银花等）清热化痰，联合西医抗感染治疗，显著缩短急性加重期病程；外寒内饮以小青龙颗粒（麻黄、细辛）解表化饮，改善恶寒、痰稀症状。稳定期以“扶正”为核心。对于肺肾气虚，可以苏子降气丸降气化痰、温肾纳气，调节免疫，减少急性发作频率。

穴位疗法，多靶点干预 首先是中药穴



来源/千库网

位熏蒸，通过皮肤透入与经络传导，使药物直达肺部，改善局部炎症与气道痉挛。其次是三穴五针法，选取肺俞、膻中、定喘等穴，调和阴阳、培元固本，临床证实可提升肺功能指标（如FEV₁）。最后，也可以使用生物磁联合穴位贴敷，利用磁药贴刺激穴位，激活免疫，减少黏液分泌，近年来研究显示其可降低急性加重风险30%。

痰瘀同治，改善微环境 一是采用活血化瘀中药：如丹参、川芎，可抑制血小板聚集，改善肺微循环，缓解缺氧导致的呼吸困难。二是祛痰通络法，以半夏、桔梗，调节气道黏液-微生物组平衡，减少痰液滞留。当前研究提示，其与支气管舒张剂联用效果更佳。

肺肠同调，整体干预 中医“肺与大肠相表里”理论获现代医学支持，肠道菌群失

调可加剧肺部炎症。采用健脾益肺中药（如党参、茯苓）调节肠道微生态，减少全身炎症因子释放，间接改善呼吸功能。

中西医结合: 从“叠加”到“融合”

2025年GOLD指南强调个体化治疗，而中医的“辨证分型”与西医的“表型-内型分类”不谋而合。例如，高频急性加重型，以中药清热化痰联合三联吸入疗法（LAMA/LABA/ICS），可减少激素用量及感染风险。对于合并呼吸衰竭的患者，以醒脑静注射液（麝香、冰片）醒神开窍，配合无创通气，显著降低ICU入住率。

日常调护: 呼吸康复的“中医密码”

动态呼吸导引术，从“调息”到“调神”。传统“六字诀”中的“咽（sī）”字功，

通过缩唇呼气与膈肌下沉的协同训练，可提升肺泡通气效率。据研究证实，结合现代生物力学原理改良的“动态呼吸导引术”（如吸气时双臂上举扩胸，呼气时弯腰收腹），能增加膈肌移动度2~3 cm，肺活量改善率达15%。更关键的是，此类训练可调节自主神经张力，降低焦虑引发的“过度换气”风险，实现身心共调。

药膳食疗的精准化升级 突破传统“润肺”饮食的笼统概念，根据体质定制方案：一是痰湿型，以陈皮薏米粥（陈皮6 g+薏米30 g），所含β-葡聚糖可调节气道黏液黏稠度。二是气虚血瘀型，用丹参黄芪乌鸡汤（丹参10 g+黄芪15 g），丹参酮能改善肺微循环，黄芪多糖增强巨噬细胞吞噬功能。三是阴虚型，用石斛百合饮（石斛5 g+百合20 g），其黏液质成分可修复气道黏膜屏障。研究显示，精准食疗可使稳定期患者6 min步行距离提升21%。

内外协同的“防感护盾” 一是外防，采用“通窍固卫法”，晨起以指尖轻叩迎香穴（鼻翼两侧）200次，激发鼻黏膜IgA分泌，减少病毒定植；二是内护，每日含服0.5 g高纯度红参粉，其人参皂苷Rg3可通过TLR4/NF-κB通路抑制炎症风暴，降低感冒诱发急性加重的概率。

中医调护的精髓在于“以动助气，以食养脏，以防代治”，通过激活人体自我修复机制，打破“越喘越不动，越不动越喘”的恶性循环，为慢阻肺患者构建全天候呼吸保护网络。

类风湿关节炎的规范管理：从疼痛到无痛的转变

▲ 厦门市第五医院 冯亮华 王帮群

类风湿关节炎，很多患者在刚开始发病时，可能并没有意识到自己的病情，直到关节疼痛、肿胀、僵硬等症状逐渐加重，才意识到问题的严重性。想象一下，每天早上醒来，第一件事就是感受到关节的剧痛和不适，这种感觉仿佛在和自己的身体进行一场没有硝烟的战斗。

重塑类风湿的治疗格局

很多人还停留在“类风湿关节炎不可避免疼痛、终将残疾”的观念中，认为这种病痛注定无法避免。其实，随着医学技术的进步，尤其是新型生物制剂、靶向药物的应用，类风湿关节炎的治疗前景已经大为改观。如今，早期诊断和精准治疗的技术不断发展，个体化康复计划的实施，使得“无痛”生活不再是梦想。

新的治疗策略让我们可以更好地控制病情、缓解症状，并有效延缓关节的损伤。通过这些科学手段，类风湿关节炎的患者不再是“注定”要承受痛苦，而是能够在医生的帮助下，过上更加舒适和充实的生活。

如何预测类风湿关节炎的预后?

类风湿关节炎的预后一直是患者最关心的话题之一。很多患者认为，得了类风湿关节炎就是注定要面对严重的关节毁损和功能



来源/千库网

障碍。其实，类风湿关节炎的进展并非完全由“命运”决定，而是可以通过科学的手段来预测和控制。

了解影响类风湿关节炎进展的关键因素对于规范治疗至关重要。比如，发病的年龄、关节及关节外表现、急性时相反应物水平、关节受损程度、免疫指标、影像学证据、既往治疗的疗效等。这些数据可以帮助医生评估病情的严重程度，并制定个性化的治疗方案。

在面对疾病的过程中，患者不应只关注

短期内的症状改善，更应注重长期管理，合理调整治疗方案，力求避免关节损伤和功能障碍。

定期就诊 稳步前行

坚持规范治疗，定期监测疾病活动度及评估治疗效果，是慢性疾病管理的重要内容。无论处于类风湿关节炎的哪个阶段，定期到正规医院进行就诊和检查，都是确保治疗有效性的关键。

对于类风湿关节炎患者来说，疾病的波

动性有时很大，症状可能会周期性地加重或缓解，这时，医生会根据患者的具体情况，调整治疗方案，以确保治疗能够及时应对疾病的变化，延缓骨侵蚀，减轻关节痛苦，保护关节功能。

生活方式与类风湿关节炎的管理

虽然类风湿关节炎可能会影响患者的生活质量，但它并不意味着美好生活的终结。相反，确诊类风湿关节炎后，恰恰是一个重新审视生活方式的契机。适当的生活方式调整能够极大地帮助患者缓解症状，改善生活质量。

例如，戒烟是非常重要的，因为吸烟会加重类风湿关节炎的病情。均衡的饮食和规律的锻炼也能够帮助患者维持健康的体重，减少关节负担，提高身体免疫力。此外，避免不必要的药物副作用，预防肺部病变和心血管疾病等并发症，也可以帮助延长患者的生命。

结语

类风湿关节炎并非不可战胜的敌人。通过规范的诊疗手段、合理的生活方式、积极的心态，以及长期的慢病管理，患者完全有可能改善病情，享受高质量的“无痛”生活。