

肺气肿患者如何平安过冬

▲ 河南省宁陵县人民医院 葛明

冬季是肺气肿等呼吸道疾病高发的季节。肺气肿患者除了有咳嗽、气短、咳嗽等症状之外，还会表现出食欲减退、呼吸困难、身心乏力等症状,严重影响患者的生活质量。那么患有肺气肿的患者如何做好防护，安全地度过冬天呢？

加强锻炼

俗话说得好，病要三分治七分养。肺气肿是一种严重的肺部疾患。肺气肿是指终末细支气管远端（呼吸细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡）的气道弹性减退，过度膨胀、充气和肺容积增大或同时伴有气道壁破坏的病理状态。按其发病原因肺气肿有如下几种类型：老年性肺气肿，代偿性肺气肿，间质性肺气肿，灶性肺气肿，旁间隔性肺气肿，阻塞性肺气肿。长期吸烟是引起肺气肿的主要原因。

肺气肿患者日常压力再大、工作再忙，也不要长期在家不外出，应该多参加户外的体育锻炼，比如打太极、游泳、打篮球等。

通过锻炼可以提高患者的免疫力及身体素质。在平时的工作中间也要注意劳逸结合，保证工作的同时也要有休息的时间。深呼吸对于肺气肿患者是非常简单不错的锻炼方法。在运动过程中，若周围空气污染严重时应减少室外运动。

肺气肿患者在做运动时，可以按照如下方式进行，呼气的过程当中，用双手按压腹部腹壁，然后逐渐向下凹陷，然后让气体逐渐的经口鼻呼出，然后再把口唇形成吹口哨的形状使气体慢慢的呼出，这样可以避免小气道过早关闭，保证肺部的气体可以充分地被排出。吸气的时候双手仍放在腹部，让腹部逐渐膨胀，空气经口鼻慢慢吸入，使吸入的空气经过湿化、加温和过滤，减少对气道黏膜的刺激。

合理饮食

患有肺气肿的患者应该合理地进行饮食搭配，少吃可以胀气的食物，比如：红薯、豆类、韭菜等食物，因为这些食物会在患

者的腹部产生气体，从而影响患者平时的呼吸。

肺气肿患者也要少吃咀嚼类的食物，比如：鱼类、粥、骨头汤等。在饮食结构上，新鲜蔬菜需要占总饮食的 50% 以上，多喝果蔬汁清肠，比如：芹菜汁、胡萝卜汁、菠萝汁、苹果汁等这些，多喝蔬菜汁，不光可以补充充足的营养，并且还可以起到润肺止咳，清理肠胃排出体内淤毒的作用。

许多深绿色的菜类和豆类植物，一般都含有丰富的叶酸，有助于患者身体细胞的修复；鱼类、动物肝脏、大豆制品和许多蔬菜水果当中,含有丰富的维生素B₆和烟酸物质，可以有效地去维持皮肤健康，减缓神经老化的速度；肺气肿患者在冬季也应该多补充维生素B₁₂，牛奶、红肉、乳酪当中都含有丰富的维生素B₁₂；同时肺气肿患者还应该多补充核桃、松子、花生等，这些食物都有助于患者增强记忆力和注意力。

除此之外，患者还应该适量补充热量，多吃一些蔬菜水果和肉类、蛋类等食品进

一步补充体力；患者晚餐不要吃得太饱，可以适量吃一些杂粮粥或者是菌类的食物。

预防感冒

肺气肿的患者，无论是在室内还是室外，都需要注意保暖，一定要注意避免因为室内外温差过大而造成患者感冒。

如肺气肿患者感到身体不适，应该立即就医治疗，不要心存侥幸，以免延误治疗，把小病拖成大病。

保证充足睡眠

患有肺气肿的患者要保持充足的睡眠时间，不应该缺乏或者睡得过多，每天应该提醒自己晚上 11 点之前就要上床睡觉，养成早睡早起的生活习惯，保证作息规律，要尽量做到早起，然后到室外参加一些体育活动。起床的闹钟，一定不要调成特别大声的，最好把起床的闹铃改成美妙的音乐，在患者的耳边轻柔的唤醒，这样会给患者带来一天的好心情。

如何有效预防肺气肿

▲ 河南省宁陵县人民医院 吴盛霞

肺气肿是由于终末细支气管远端弹性减退，导致大肺部过度膨胀、充气以及肺容积增大，严重的情况下气道壁会受到破坏。是一种肺部慢性疾病，经过长时间的气道炎症导致气管黏液增多，不能够彻底排除，慢慢地会阻塞气道，进而形成黏膜受损，导致患者的抵抗力下降，支气管的自净功能减弱，是肺气肿较为常见的成因，一般会发生在老年群体，引起长期咳嗽，非常痛苦。

肺气肿的病因

遗传 通过相关研究数据表明，慢性阻塞性肺气肿可以通过基因遗传到下一代，进而引发肺气肿。

环境因素 肺气肿病症很容易受到环境的影响，有时候也是诱发肺气肿的原因之一。

肥胖 肥胖群体也很容易患肺气肿，尤其是女性群体，在进行肺气肿治疗时，效果不会很明显。

呼吸道感染 肺气肿属于肺部疾病，与患者呼吸的空气有着密切的关系，假如空气中有病菌比较多时，就会导致呼吸道有强烈的反应，对于小儿患者来说，这种反应较为明显。

过敏 通过食用大量的过敏性食物或者职业性粉尘过敏等都有可能诱发肺气肿，尤其是小儿很容易受食物过敏影响,如海鲜过敏者，随着年龄的增长这种现象也会慢慢减弱。

如何早发现早预防

肺气肿早期会出现以下几种异常现象：咳嗽伴有黏痰量异常现象，由于气管炎和上呼吸道感染同时并发时，就会有大量黏痰产生，且黏痰变深变稠，就容易出现肺气肿。连续几个月轻咳，就是通常说的“吸烟者咳嗽”，这就是肺部疾病的表面现象，很容易诱发肺气肿，尤其是吸烟患者要引起高度的重视。不明原因体重下降时，可能会与多种

慢性或者重大疾病相关，其中就包含肺气肿，一旦发现类似症状要及时进行检查。

轻度规律的活动后有气短现象，例如走几层楼梯，就喘气困难，就需引起注意。

肺气肿的预防

预防感冒 感冒引起机体免疫力下降，长时间感冒会导致呼吸道细菌感染，进而引发肺部疾病。日常预防感冒非常重要，例如在气温变化较大时，要注意增减衣物；季节性流行感冒时，也要做好防护不到聚集的地方；为增强免疫力，可以用凉水洗脸等。

戒烟 长时间吸烟，就会使室内空气中有害气体增加，香烟中大量有害颗粒物，就会被吸入体内，长期吸入有害气体就会大大提升患有肺气肿的可能性。

积极参加体育锻炼 尤其是老年人身体机能相对减弱，加强身体锻炼，提升身体素质，可以通过太极拳或者爬楼梯等活动锻炼肺部功能。进而降低肺部患病的概率，远离肺气肿。

合理膳食结构 感冒引起机体免疫力下降，长时间感冒会导致呼吸道细菌感染，进而引发肺部疾病。日常预防感冒非常重要，例如在气温变化较大时，要注意增减衣物；季节性流行感冒时，也要做好防护不到聚集的地方；为增强免疫力，可以用凉水洗脸等。不宜食用过多，可以多吃碱性有机食物，更不宜吃油腻、辛辣等食物，日常要减少食盐的摄入量，多吃蔬菜。

尽力腹式呼吸 腹式呼吸可以增强膈肌、腹肌的活动能力。进而提升肺部功能，增强体质，要立位，一只手放在前胸，另一只手放在腹部，开始腹式呼吸，胸部不动，在吸气时尽力挺腹，呼气时腹部内陷，慢慢将气呼出。

规律生活 避免长时间熬夜，熬夜会导致身体免疫力下降，病毒就会趁虚而入，造成呼吸道反复感染。应养成良好的生活习惯，规律生活。

水痘和带状疱疹的异同

▲ 郑州大学附属郑州中心医院 高明敏

一日门诊，诊室进来一位哺乳期女性，抱着 7 月大的孩子,患者满面愁容的说：“医生，我肚子一阵一阵的痛，简直比我生孩子还要痛，一晚上没睡！这是怎么回事？”掀开衣服，只见患者的左上腹小片状的潮红斑，上面有一些透亮的小水疱。

患者又接着说：“我已经疼了三天了，一开始没在意，昨晚疼痛的厉害，家人才发现疼的地方还起疱疱了！而且从昨晚开始我妈也开始腰疼，她的腰背上也有疱疱，而且奇怪的是我们的疱疱都只长在左边？我妈帮我带孩子，每天都很辛苦，她身上的不会是我传染的吧！”说着就掩面哭起来了。

“潮红斑、簇集性分布透亮水疱、单侧带状分布、阵发性疼痛”，医生心里已经有了初步诊断，问道：孩子有什么不舒服吗？”患者回答：“孩子有发烧，一会儿看完皮肤科，我们还要去儿科看”，医生建议先检查一下孩子身上有无皮疹，发现孩子身上已经出现了少量的透亮水疱，这时答案已经呼之欲出了！医生说：你们祖孙三人均感染了水痘－带状疱疹病毒，你和你母亲患的是带状疱疹，孩子患的是水痘，现在是发病初期，需要抓紧治疗！”。祖孙三人同时病毒感染，这在临床上是相对少见的，这到底是怎么回事呢？我们今天来一探究竟：

水痘和带状疱疹是什么

水痘是水痘－带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，表现为全身呈向心性分布的水疱，可伴发热、头痛等；带状疱疹是潜伏在体内的水痘－带状疱疹病毒再激活所致，表现为沿单侧周围神经分布的簇集性小水疱为特征，常伴神经痛。

水痘和带状疱疹的临床表现

水痘 好发于婴幼儿和学龄前儿童，一般首先发生于头面部，然后扩展到躯干

和四肢近端，呈向心性分布，表现为丘疹、丘疱疹、水疱、脓疱，1-2 周结痂脱落，严重者可出现肺炎、脑炎等并发症。

带状疱疹 好发于 50 岁以上中老年人；创伤、精神压力、劳累等是常见的诱因。发疹时皮肤出现潮红斑，簇集分布不融合的丘疹、丘疱疹、小水疱；常沿某一周围神经单侧分布，不超过体表正中线。患者皮疹愈合后，部分患者可出现带状疱疹后神经痛，出现视觉、听觉或其他严重神经系统并发症，导致失明、耳聋、面瘫和脏器功能异常，甚至死亡。

水痘和带状疱疹的治疗

水痘：水痘多为自限性疾病，较严重的患者及时使用抗病毒药物如阿昔洛韦片，继发细菌感染者及早应用抗生素治疗，避免严重并发症。

带状疱疹：抗病毒药物在发疹后 24h~72h 内开始使用，以迅速达到并维持有效浓度，能有效缩短病程，减少病毒播散到内脏。目前批准使用的系统抗病毒药物包括阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦、溴夫定和膦甲酸钠等，用药期间要多饮水，监测肾功能。镇痛治疗：如非甾体类抗炎药、曲马多、阿片类药物，或钙离子通道调节剂加巴喷丁、普瑞巴林等，必要时可使用微创介入治疗的方法。局部对症处理：可外用炉甘石洗剂收敛干燥，破溃的皮疹需要避免继发细菌感染。

水痘和带状疱疹的预防

水痘和带状疱疹均有传染性，水痘患者主要通过飞沫和接触传播，从发病至痂皮脱落前均有传染性；带状疱疹主要通过直接或间接接触传播，免疫力较低老人、孕妇、孩子，要注意隔离保护。要有良好的卫生、生活习惯，比如注意戴口罩、勤洗手，室内勤通风，饮食搭配均衡、避免熬夜，提高免疫力。