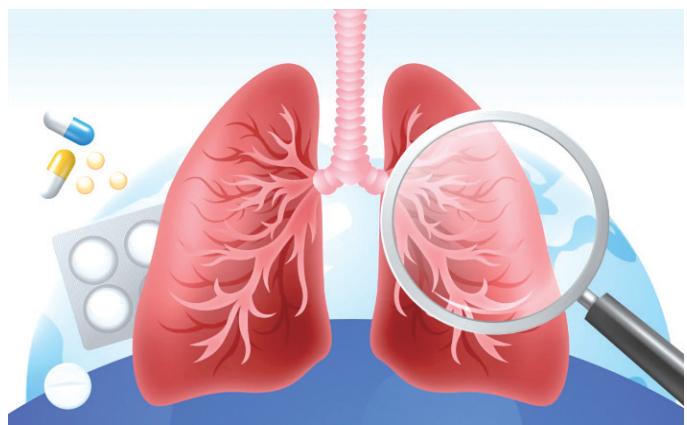


寒冬“锁呼吸” 慢阻肺患者如何安稳过冬

数据显示,冬季慢阻肺病急性加重风险比其他季节高出3至5倍。寒冷空气就像一颗“定时炸弹”。对患者而言,掌握科学应对之法,方能平稳过冬。针对寒冷天气的特殊风险,科学防护的核心在于“提前布局、精准应对”,这五道防线一定要筑牢。



保暖御寒,给呼吸道“穿件衣”

冷空气是气道的“头号敌人”,做好保暖就能挡住大半风险。出门务必“全副武装”,口罩和围巾是必备单品。

规范用药,控制基础病情

患者要严格遵医嘱使用吸入剂,这些药物就像守护气道的“守城军”,能长期控制炎症、保持气道通畅,擅自停药或减量无异于“自毁长城”。慢阻肺病是慢性炎症性疾病,即使没有明显症状,气道炎症仍然存在,需要持续控制。

清洁气道,保持呼吸通畅

气道通畅了,呼吸才会顺畅。患者可以学习“哈夫咳嗽

法”:深吸气后屏住呼吸2至3秒,然后用力咳嗽,收缩腹肌并发出“哈、哈”声,能有效排出黏稠痰液。室内环境也很关键,每天定时开窗通风。同时,坚决杜绝吸烟、油烟等刺激性气体。

增强免疫力,让身体强起来

免疫力是抵御疾病的“天然屏障”,寒冷天气更要主动强化。首先要按时接种疫苗,流感疫苗每年接种一次,是预防流感及其并发症的有效手段。饮食上要保证优质蛋白质和新鲜蔬菜水果的摄入,补充维生素和矿物质,打好身体底子。

锻炼也不能停,在身体允许的情况下,可进行室内

散步、太极拳、缩唇呼吸、腹式呼吸等温和运动,既能改善肺功能,又能提升运动耐力。

识别信号,及时就医不拖延

冬季慢阻肺病急性加重往往发展迅速,从轻微症状到需要住院治疗有时只需48至72小时。及时识别急性加重的危险信号,是避免病情恶化的关键。一旦出现这些情况,务必立即就诊:咳嗽、咳痰、喘息症状明显加重;痰液变黄变绿、量增多且变黏稠;出现发烧、全身酸痛等感染迹象;日常活动时呼吸困难加剧;嘴唇或指甲发紫;下肢浮肿、嗜睡、意识模糊等。

宗合

6个“养生建议”,当心越养越病

误区一:晨起一杯淡盐水通便排毒

晨起喝淡盐水,容易导致一天的盐摄入量超标,进而增加骨质疏松症、高血压等疾病的患病风险。

误区二:吃感冒药能预防感冒

感冒药的作用是缓解感冒症状,感冒的痊愈主要依靠人体自身免疫力。若未感冒却服用感冒药,尤其是西药感冒药,不仅无法起到预防效果,还可能损伤机体,比如对肝功能造成损害。

误区三:“粗粮”食品更加强健营养

市面上不少饼干、面包、馒头标注含有“粗粮”成分,但其中很多食品是以精制小

麦粉为主要原料,还添加了大量油脂和糖分,食用后不仅易升高血糖,还可能导致体重增加。

误区四:吃护肝片“护肝”

健康人长期服用护肝片或保肝类药物,会加重肝脏代谢负担,得不偿失。特别是对于孕妇、哺乳期女性、青少年等人群,不建议自行服用保肝类药物。

对于有轻微肝损伤的人来说,肝细胞具备自我修复能力,不一定需要依靠药物“护肝”;而患有病毒性肝炎、药物性肝损伤等肝脏疾病的人群,需在医生指导下规范用药。

误区五:“清淡饮食”就是不吃肉

长期不吃肉,身体可能出现多种问题,甚至诱发疾病,如脂肪肝、结石、骨质疏松等。

蛋白质是人体生命活动的基础物质,合成蛋白质的20种氨基酸中,有8种人体无法自行合成,必须从食物中获取。

误区六:颈部可以随意按摩

颈部按摩若操作不当,可能损害颈椎周围的重要血管,引发严重后果。用力按摩椎动脉可能导致椎动脉形成夹层,夹层扩大后会阻塞血管主干,造成小脑缺血,引发脑梗死;颈内动脉、颈总动脉是大脑供血的重要血管,在暴力按摩下可能产生夹层,导致大脑供血不足。张芷旖

延伸阅读

寒冷如何威胁慢阻肺患者

首先是气道遇冷“收缩罢工”。冷空气直接刺激呼吸道,会使气道血管收缩、平滑肌痉挛,就像水管突然变窄,呼吸阻力瞬间增大,憋喘感自然找上门。

其次是痰液堵住气道。冷刺激会让气道分泌更多黏稠痰液,而慢阻肺病患者的呼吸道“清扫工”(纤毛)本就功能受损,痰液排不出去,不仅堵塞气道,还会成为细菌滋生的“温床”。

再者是病原体趁虚而入。冬季是呼吸道传染性疾病高发期,呼吸道感染也是引发慢阻肺病急性加重的“头号元凶”,85%以上慢阻肺病急性加重由病原体感染导致。

最后是活动减少与通风差共同导致的免疫力下降。许多老年人天寒地冻不愿出门,室内空气不流通,病菌容易扎堆传播,再加上缺乏锻炼,身体抵抗力“节节败退”,为疾病悄悄打开了“方便之门”。文慧

健康问答

所有发烧都能吃清热解毒药吗

问:一感冒发烧,就想着吃点清热解毒类药物祛“毒火”。这种做法对吗?

答:这种做法并不完全正确。从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的情况,使用清热解毒药物才有效。这时,患者在发烧的同时往往还伴有咽喉肿痛、咳黄痰、大便干燥、舌红苔黄等。

如果着凉引起的风寒犯肺,出现了发烧同时伴有鼻塞、流清鼻涕、怕冷、无汗,这时候不如煮一碗生姜苏叶汤疏散风寒、退热。



如果平常脾胃偏弱,服用清热解毒药的同时,可以熬茯苓山药粥,祛湿健脾,保护脾胃功能。

樊茂蓉