



# 经常气短 警惕病理性因素

■ 郑荣华



有些人看起来很健壮,但只要一爬楼梯或者一运动就气喘吁吁,人们常调侃说这是“虚壮”,其实,导致这种情况的真正原因就是气短。气短属于一种主观感受,是否可以称之为疾病症状,还要分情况判断。比如,做运动时觉得气喘吁吁,很可能是正常现象;如果过去爬三层楼不觉得气喘,现在爬一层楼却感觉呼吸困难,就要引起重视;若静坐不活动时也会气喘,就一定有问题了。

## 气短和哪些原因有关

气短其实就是心肺功能变弱了。心肺功能包括血液循环速度、心脏跳动的强度及次数、肺部容量等,体现心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力,是反映人体心脏及肺部负荷能力的指标。气短可能与多种脏器有关,其中大部

分是因为供氧出现了问题。呼吸道疾病和心脏疾病,是导致气短最常见的病理性因素。有些人胸闷气短,跑了很多科室也没查出什么原因,这种情况可能是焦虑、肥胖、运动过少等导致的。具体来说,引起气短的原因有以下几种:

### 呼吸功能障碍

多见于哮喘、肺炎、肺纤维化、气胸、慢阻肺等,由其他原因造成的大气道堵塞,也可能使患者感觉呼吸不畅,出现气短。

### 心脏疾病

心脏疾病中导致气短的主要是心衰,由于心功能受损,心脏回血出现障碍,血液反向渗进肺组织,阻碍了肺内的气体交换,于是出现呼吸困难等症状。

### 贫血

贫血常见的症状就是胸闷、气短。贫血患者血液中红细胞携氧能力下降,因此组织无法获得充足氧气,也会造成气短。尿毒症患者经常感到气短,是因为尿毒症会引起贫血。

### 甲状腺功能异常

甲亢或甲减也会引起气短。甲亢时,甲状腺素过多,可以使心跳加速、血压升高,心脏负担加重而出现心慌、气短、胸闷。甲减时,心肌细胞会肿胀,心包会产生积液,使心脏的收缩受限,也会导致气短、胸闷等症状。

### 肥胖症

除供氧不足外,如耗氧量过多,也可能让人气喘,其中比较典型的病因之一就是肥胖症。体重严重超标者活动时,要消耗更多氧气,活动耐力下降,就会出现气短。

### 焦虑

气短属于一种主观症状,会受到个人感受和心理状态的影响。比如,经常锻炼的人,对于因活动量增加而引发的气喘比较适应,不会感觉是病态;活动较少的人,身体耐受性较差,更易感觉上气不接下气。焦虑、抑郁的人经常有睡不好、早醒、全身无力等表现,如相关症状持续时间过长,也会对身体造成伤害,甚至使心肺疾病风险增加。

建议在发觉自己出现明显气短时,首选呼吸科或心内科就诊。医生会根据个人身体情况,如是否患有心脏或肺部基础疾病等,鉴别诊断病因。

## 2个动作随时练肺功能

缓解气短的关键是辨明病因,对症治疗。生活中一些简单的呼吸锻炼方式,可以增强肺功能。

### 缩唇呼吸

缩唇呼吸训练也被称为吹笛样呼

气。先闭嘴用鼻子吸气默数“1、2、3”,再把嘴唇缩小做吹笛或口哨样缓慢呼气,默数“1、2、3、4、5、6”。呼气的力度以能轻轻吹动距离脸部30厘米的白纸为适度,缩唇呼吸可配合腹式呼吸一起进行。

### 腹式呼吸

肩膀放松,双手可放在腹部,吸气时最大限度地鼓肚子,暂停1-2秒;呼气时最大限度地收缩腹部,再暂停1-2秒,如此循环往复。

这两个动作简单易操作,练习次数不受限制,等车、排队时都可以进行,坚持练习有助提升肺活量,增强心肺耐力。

除此之外,如果排除了器质性病变,要想缓解气短,最重要的就是坚持规律运动,避免老躺着或久坐不动。有氧运动是提高心肺功能的首选,包括快步走、慢跑、骑自行车、登山、游泳等,建议每周至少运动3次,每次运动15-20分钟。即使是低强度运动,如做家务、唱歌等,只要每天坚持练习,也同样有效。



## 《重庆市民健康公约》解析版之 加强健康管理

为帮助广大市民进一步了解《重庆市民健康公约》,近日,西南大学医院党总支书记、院长吴宗辉就“如何加强自我健康管理”进行了解读。

### 有序就医先预约

就医应遵从分级诊疗,提倡“小病在社区、大病去医院、康复回社区”,避免盲目去三级医院就诊。鼓励预约挂号,分时段、按流程就诊。就医时需携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料,如实陈述病情,严格遵从医嘱。

### 定期体检打疫苗

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解健康状况,及早发现影响健康的高风险因素及潜在的疾病隐患,达到预防和早期治疗的目的。疫苗一般是指为预防、控制传染病的发生、流行,用于人体预防接种的生物制品。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。

### 作息规律爱运动

成年人每天需要7-8小时睡眠,儿童青少年8-10小时。推荐儿童和青少

年每天累计至少1小时中等强度及以上的运动,青少年应当每周参加至少3次有助于强健骨骼和肌肉的运动;推荐成年人每周运动不少于3次;进行累计至少150分钟中等强度的有氧运动,每周累计至少75分钟较大强度的有氧运动也能达到运动量;每次有氧运动时间应当不少于10分钟,每周至少有2天进行所有主要肌群参与的抗阻力量练习;老年人应当从事与自身体质相适应的运动,在重视有氧运动的同时,重视肌肉力量练习,适当进行平衡能力锻炼,强健肌肉、骨骼,预防跌倒;特殊人群(如婴幼儿、孕妇、慢病患者、残疾人等)应当在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

### 少玩手机多远眺

长时间使用电脑、手机的市民,屏幕的仰角应与使用者的视线相对,不宜过分低头或抬头,建议每隔20分钟让眼睛休息一下,看6米以外的位置,远眺20秒以上。中小学生学习目的的电子屏幕产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

(来源:重庆市卫生健康委员会)

## 女性 要多锻炼盆底肌肉

■ 张海燕

盆底肌是骨盆底的肌肉,它就像一张“吊床”,从下方托住盆腔内的膀胱、尿道、子宫、直肠、阴道、前列腺等脏器,使这些组织处于正常位置。由于分娩等因素影响,女性的盆底肌更易出现松弛。在盆底肌引发的一系列问题中,尿失禁是最常见的现象。数据显示,23%-45%的中国女性有不同程度的尿失禁,其中约50%为压力性尿失禁。女性一生中,妊娠分娩和绝经两个时期,尤其要防治尿失禁。

盆底肌训练,也叫凯格尔运动,可缓解多种病症,如预防或缓解尿失禁、帮助顺产及产后恢复、预防痔疮等。具体可按以下步骤进行:找到你的盆底肌,憋小便和憋大便的感觉就是你在收缩盆底肌肉,但不要在如厕时做凯格尔运动。

排空膀胱:膀胱充满尿液时做凯格尔运动,易增加尿路感染风险。建议运动前先排尿,确保膀胱是空的。

练习吸气:肛门用力内吸上提紧缩3秒,再呼气放松3秒。每次进行肛门紧缩和放松各20-30下,早晚各一次。

采取卧位做凯格尔运动效果更好,方法是仰卧,把头和两个脚后跟作为支点;吸气,抬高腰部和臀部,收缩盆底肌,保持3-10秒;呼气,放下臀部,放松3-10秒。

坚持凯格尔运动好处多且操作简单,难就难在坚持。一般来说,坚持4-8周,效果就会比较明显。

