

# 慢阻肺患者如何进行呼吸康复训练

□胡莉娟 汤欣怡 江孙芳

慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺,是一种以进行性气流受限为特征的慢性气道炎症性疾病。患者主要的症状为咳嗽、咳痰和进行性加重的呼吸困难。慢阻肺是可以预防、治疗的慢性气道疾病。慢阻肺是我国最常见的慢性呼吸系统疾病,患病率高、疾病负担重。

## 慢阻肺诊断的“金标准”

肺功能检查是目前判断气流受限公认的客观指标,对慢阻肺的诊断、严重程度评价、疾病进展、预后及治疗反应等均有重要意义,是慢阻肺诊断的“金标准”。慢阻肺患者定期进行肺功能检查有利于尽早识别疾病进展速度和评价管理效果。轻度、中度慢阻肺患者可以每年检查一次,重度以上患者需每6个月检查一次。

## 肺功能检查并非人人可做

以下人群不能做肺功能检查:近3个月有心肌梗死、卒中、休克病史者,近4周有严

重心功能不全、严重心律失常、不稳定型心绞痛病史者,近4周有大咯血病史者,气胸及气胸愈合1个月内者,低氧血症患者(指尖氧饱和度低于90%),未控制的高血压者(收缩压>200毫米汞柱、舒张压>100毫米汞柱),主动脉瘤、脑动脉瘤或胸腔动脉瘤患者,有习惯性流产的孕妇,检查当天已进行内镜检查并做活检的患者。

以下人群不建议做肺功能检查:严重心血管疾病患者,有气胸、巨大肺大疱且不适合手术治疗者,严重疝气、痔疮、重度子宫脱垂患者,中晚期妊娠妇女,习惯性颞下颌关节脱臼者,留置胃管者,鼓膜穿孔者,配合较差或体弱无力者,明显胸痛、腹痛、头痛、面瘫患者,剧烈咳嗽者,压力性尿失禁者。

做肺功能检查时,受检者当日可进食,但在检查前2小时禁止大量进食。检查前30分钟禁止剧烈运动,并安静休息15分钟。高血压患者检查前需要测量血压。

## 呼吸康复训练要做对

呼吸康复训练可以延缓疾病进展、减轻症状、提高运动耐量、提高生活质量,越来越受到慢阻肺患者的重视,已经成为慢性呼吸

系统疾病管理的重要组成部分。

那么该怎么选择适合自己的康复训练方法,又如何确定合理的运动强度呢?

若患者有气短、气促的困扰,可尝试以下呼吸方式。

**腹式呼吸。**吸气时肚子因气体吸入而鼓起,呼气时因气体排出而凹陷的呼吸形式。大家可以想象自己的肚子是个未充气的气球,当给气球打气时,气球会扩大鼓起,而放气时,气球会缩小变瘪。腹式呼吸在任何体位下均可进行训练,建议从最简单的半卧位或者是卧位开始,其次是坐位、立位。

**训练要点:**呼吸要缓慢而深,可以更好地增加通气量,缓解气喘气急的症状。

**训练强度:**10~15次/分钟,每天训练30分钟。

**缩唇呼吸。**这是用鼻吸嘴呼的方法。在呼气时,嘴唇半闭收缩聚拢呈吹口哨状,避免脸颊过度用力收紧,缓慢、匀速地呼出气体。吸气与呼气时间比为1:2(可吸气时默数1、2、3,呼气时默数1、2、3、4、5、6)。

**训练要点:**保证每一次的吸气要深、呼气要缓慢。

**训练强度:**每分钟训练7~8次,每天训练15~20分钟。

若患者有痰多、痰黏、痰深、咳不尽、咳痰难的困扰,可尝试以下自主咳嗽排痰的方法。

取半卧位或坐位,进行2~3次缩唇呼吸。降低呼吸频率,身体放松,深吸一口气且屏气3秒。腹肌猛然收缩,身体向前倾,进行短促咳嗽数次,直至痰液至咽部,再用力咳嗽吐出痰液。如若腹肌收缩感不强,可用双手按压在上腹部,辅助咳嗽。

若患者自觉体力下降,可尝试以下运动。

有氧运动包括步行和骑功率自行车。步行时,心率应维持在最大心率(最大心率=220-年龄)的60%~80%。每天至少步行20分钟,最长不超过1个小时。骑功率自行车有利于提高心率与呼吸肌的训练。功率自行车的阻力值一般由心肺运动试验的结果而定,应循序渐进。训练时间至少20分钟,最长不超过1小时。心率维持在最大心率的60%~80%,每周至少3次。

无氧运动包括上肢训练、核心训练、下肢训练等,建议在专业康复科医生评估指导下完成。

除了适度锻炼,患者在日常生活中还要注意合理饮食、均衡营养,远离粉尘、戒烟戒酒,遵从医嘱,定期检查,保持良好的心情。



## 冬季晚上睡觉冷 当心是被子没盖对

□徐梦莲

进入11月后,冷空气正式登场,全国多地经历“换季式”降温,降温最猛的地区降幅可超16℃,大范围雨雪天气之下,大家急需秋裤、厚外套护体,被子、毯子也是时候登场了。

近日,一张盖被子保暖顺序图引发热议。怎么盖被子保暖效果更佳?上盖棉被、下铺毛毯的“夹心盖法”最保暖;其次是先盖一层棉被,再在棉被上盖一层毛毯;先盖毛毯,再盖棉被不如前两者暖和。

专家分析,人体在不断散发热量,如果热量扩散得太快会觉得冷,控制扩散的速度,能起到保暖作用。比如多穿点衣服、多盖点被子会觉得暖和,就是这个道理。棉被和毛毯其实都有蓄热效果,所以下铺毛毯、上盖被子,可以达到为人体上下双重锁温的效果。

并且被子比较蓬松,身体将热量传给被子后,被子会膨胀并蓄积更多热空气,进而再将热量回传给人体,起到保暖作用。

如果先盖毯子,毯子的纤维之间空隙少,蓄热后难以散热,就会让被子的保暖效果被削弱。

那面对不同材质的被子该怎么选择呢?

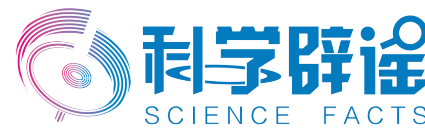
羊毛被芯比较柔软,贴合性好。羊毛独特的微观结构可吸收自身重量40%以上的水蒸气也无潮湿感,并迅速排出,因此可以保持温暖干爽。但羊毛被不好护理,容易被虫蛀,有湿气后容易有异味,需要经常晾晒,且不能暴晒。因此,没时间料理家务的人,可以考虑其他材质的被子。

蚕丝被保暖透气、蓬松轻柔,对皮肤很友好。但蚕丝被易受潮,需要经常晾在通风处,可以通过抖动(别敲打)使蚕丝被恢复弹性,不可暴晒。收纳时需要注意不能重压,因为蚕丝被的回弹性差。

棉花被吸湿性较好,但易受潮,需要经常晾晒。棉花被不可水洗也不可干洗,可每两三年进行拆洗,棉花需要重新弹。棉被芯有一定重量,压在身上可给人安全感,睡得踏实。但如果不喜欢厚重被子的人不建议选择。

纤维被也被称为“太空棉”,由涤纶、人造纤维等制作而成。许多人喜欢纤维被的原因在于它可以机洗且不会变形。但清洗时要注意不要用洗衣粉,最好用洗涤剂,而且清洗的时间不要太久,半小时为宜,然后彻底晒干,否则会影响其使用寿命。

羽绒被应该是最保暖的被子,其主要填充物是鹅绒或鸭绒,鹅绒被略胜一筹。一般来讲,含绒50%以上的为优质羽绒被。羽绒被透气性一般,比较闷。在所有的寝具材料中羽绒被最轻柔,盖着无压迫感。



## 苏打水能调节身体酸碱平衡?

谣言:苏打水能调节身体酸碱平衡。

真相:并非如此。

靠饮食调节人体酸碱平衡的说法,是不科学的。健康人体的内环境,能自动保持在合适的pH值范围,为体内的生理活动提供稳定的环境。比如血液的pH值会一直恒定在7.35~7.45,不会因为喝了苏打水而改变。而血液pH值的剧烈改变,往往是由于重大疾病,如癌症。

而且,苏打水含有钠,如果经常喝,大量喝,会增加高血压的患病风险;部分人工合成的苏打水,还会额外添加白砂糖、果葡糖浆,长期大量饮用会增加肥胖、糖尿病、痛风等疾病的发病风险。(来源:科学辟谣平台)

## 常动“四梢”有益身体健康

□倪小芬 虞晔

“梢者,末也”,在中医看来,人体末梢与脏器是相互关联的。人体末梢强健,说明脏器功能健全,经筋脉络畅通,营养状况及血液循环良好;反之,则为健康不佳或不健康的表现。因此,注重“四梢”的养生保健,更有益于健康。

### 筋之梢——指(趾)

指为手之十指和脚之十趾,肝主筋,肝之气血体现在四肢末端的爪甲,手指、脚趾的气血运行与肝脏气血密切相关,因此说“指为筋之梢”。

中医认为,人体的四肢末端是机体阳气、阴气、气血、经络交汇之处,是人体内外环境相互联系的重要环节。位于四肢末端指甲旁的十二井穴是针灸中常用的穴位。井穴是经络所出的部位,能激发经气,清热解暑、舒筋活络、通络开窍、镇静安神,可促进和提升身体的免疫力和自愈力。

### 具体锻炼方法:

用一只手的拇指和食指从两侧捏住另一只手的指甲生长边缘的角部(指甲盖两旁)进行按摩,十指都要按,力度以微痛为宜,每指刺激10次,每天做2~3次,脚趾以同样手法按摩。

此外,跑步或散步时尽量五脚趾稍用力着地,经常两手手掌心相对互相摩擦,也可以锻炼到筋之梢。

### 肉之梢——舌

中医认为,心开窍于舌,舌又为脾之外候。脾主肉,经络上,心经连舌本,脾经散舌下,因此心和脾气的充盈直接影响舌的运动和功能;因此说“舌为肉之梢”。心主血脉,脾为气血生化之源,心脾的保养有助于延长寿命。保养“舌”,能激发心血和脾气的生成运行,医学研究发现,舌在搅拌食物时能增强大脑记忆力。此外,常练“舌功”能祛病强身,对人体的脏腑、经络、气血、津液有益。

### 具体锻炼方法:

1.舌舔上腭。舌头靠近上腭处来回舔上腭,每天3次,每次30下。

2.搅拌舌头。舌头贴着上下牙床、牙龈、牙面来回搅拌30~50次,以刺激唾液分泌。

3.向外伸舌。每天早起洗脸后对着镜子,舌头伸出与缩进,做10次;然后舌头在嘴巴外左右摆动5次。

### 骨之梢——齿

齿为骨之余,肾主骨,肾的健康状况可通过牙齿反映。具体来说,如果肾气不足,就会导致骨髓失养,牙齿就会变得松动甚至脱落。同时,还会出现头发稀疏、腰膝酸软等症状。肾阴不足,虚火上炎,会出现牙齿疼痛、口渴等问题。肾生于骨髓、通于脑,对老年人的骨健康至关重要,是保持长寿的关键因素之一。此外,牙齿的好坏还会直接影响脾胃对食物的消化和营养吸收,口腔中的细菌和炎症会引起全身性的疾病,如心血管疾病、糖尿病、癌症等。

### 具体锻炼方法:

上下牙齿轻轻相互叩击,然后咽下口中产生的津液,可促进牙周血液循环,增强牙周组织弹性,预防牙齿松动。每天做叩齿活动3次,每次叩100下。

### 血之梢——发

肾其华在发,肝肾二脏精血同源,说明头发与肝肾精血关系密切。中医认为,头发的营养来源于血,故年少气血充盈时,头发茂密色黑有光泽;年老肝血不足,肾气虚,头发变白且易脱落。保养头发,减少白发、脱发,主要依靠精血的充盈和精血上输脑窍以滋养头皮。

### 具体锻炼方法:

1.梳头发。每天早起晚睡前各梳头1次,每次梳5分钟左右。顺序是先从额头往脑后梳,再从左鬓往右鬓梳,然后从右鬓往左鬓梳,最后低下头,由枕部发根处往前梳,以头皮有热胀感为止。

2.头部按摩。手指自然弯曲,用指尖从额头中间向两侧太阳穴方向按摩;再用大拇指指腹按揉额头;然后用手指按压头皮,从额头开始向头后部按摩;最后用掌心轻轻拍打头部。



## 抗炎饮食法 吃出健康好身体

□余慧青 陈梦婷

今年,中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会发布《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》,并推荐通过抗炎饮食法预防肿瘤。

如果你平时有疲劳、乏力、状态差或亚健康状况,可能和身体慢性低度炎症有关。身体慢性低度炎症一般不容易察觉,已有研究发现,其与癌症、糖尿病、心脑血管疾病、阿尔兹海默病等存在一定相关性。这种慢性低度炎症,可能和你吃得不对有关系。

我们每天吃的食物,会对炎症产生影响,有的食物可能具有促炎潜力,与肿瘤密切相关,而有的则可能有抗炎作用。怎样才能科学地把炎症吃走?下面几点很关键。

**食用全谷物碳水化合物。**优先推荐多吃全谷物及膳食纤维丰富的食物,例如玉米、燕麦、红薯、紫米、荞麦、亚麻籽及杂粮豆类等。此类食物具有抗炎潜力,并且有助于保持血糖稳定。

**选择不饱和脂肪。**油脂吃得过多有促炎效应,应控制总脂肪量的增加,每天饮食中的脂肪摄入量一般不超过总能量摄入的30%。此外,应优先选择含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸丰富的食物,尤其是n-3多不饱和脂肪酸丰富的食物抗炎效果更加显著,例如多吃深海鱼类、虾蟹贝类等,核桃、巴旦木、杏仁等多种坚果。此外,食用油方面可选择橄榄油、亚麻籽油、茶油、玉米油和葵花籽油等植物油。

**尽量避免过多食用饱和脂肪酸的食物。**猪、牛、羊的肥肉,黄油,椰子油等要少吃,此外,油炸食品及深加工的食品含反式脂肪酸较多,大家在选择的时候注意

看食品标签。

**食用优质蛋白质。**抗炎食物中,优质蛋白质来源推荐选择鱼类、家禽、低脂乳制品、大豆制品以及猪、牛、羊的瘦肉。应尽量少吃深加工肉类,如腊肉、香肠、培根等。深加工肉类一般高盐、高脂且含有大量反式脂肪酸,容易产生促炎效应。

**抗炎饮食法中蔬菜和水果总量应占总食物重量的2/3。**蔬菜水果中含有丰富维生素和矿物质,如维生素C、β-胡萝卜素以及锌、镁等,具有优秀的抗炎活性。蔬菜以深绿色、叶类菜为主,水果择季吃。每天保证摄入蔬菜300~500克,水果200~350克。十字花科蔬菜,如西兰花、卷心菜、紫甘蓝等,含有丰富的膳食纤维、多种维生素、多种微量元素等,这些成分在发挥抗炎效应方面扮演重要作用。水果中,尤其是浆果类,如蓝莓、葡萄、草莓、蔓越莓等含有丰富植物化合物及维生素,有助于发挥抗炎作用。

**多吃花青素、黄酮类等多酚类。**蔬菜、水果、大豆等部分植物性食物中含有花青素、黄酮类等多酚类植物化合物;含花青素丰富的食物,如紫甘蓝、茄子、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚等;含黄酮类丰富的食物,如大豆类、柑橘类等,具有抗炎作用,多吃此类食物有助于身体产生积极作用。

**适量喝绿茶和红茶。**绿茶和红茶中含有茶多酚、儿茶素、黄酮类成分,具有抗炎作用。不过也需要根据个人健康状况及习惯去饮用,尽量喝淡茶,少喝浓茶。

**烹调方式以炖、炒、蒸、煮为主。**想要抗炎饮食,烹调方法尤其需要注意。大量研究提示,肉类经过煎、炸、烤等高温烹饪后,容易产生致癌物质,具有促炎效应。

# 欢迎订阅 2024年《重庆科技报》

对开8版 全彩印刷 每周二、四出版

## 全年198元 半年99元

邮局订阅代号:77-9

《重庆科技报》是重庆市唯一的科技类报纸,是全市科技新闻宣传的重要平台,是广大科技工作者的好帮手。

《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提升全民科学素质。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼