



# 畅享呼吸 早防早治慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）是一种常见的呼吸系统疾病，发病率高，死亡率高。慢性咳嗽和（或）咳痰、呼吸困难是慢阻肺的常见症状，也可能伴有胸闷和哮喘等症状。呼吸就是生命，畅享呼吸，慢阻肺早防、早筛、早诊、早治刻不容缓。

## 慢性咳嗽喘需警惕慢阻肺

慢阻肺以慢性呼吸道症状为特征，包括咳嗽、咳痰、活动后气促或呼吸困难等。因此，当出现长期慢性咳嗽、咳痰，尤其是伴有活动后气喘或呼吸困难史，需要警惕慢阻肺。慢阻肺的咳嗽多以晨起时明显，夜间可有阵咳，少数仅咳嗽无痰，部分患者有明显的活动后气喘，但无咳嗽症状。慢阻肺咳痰多为白色泡沫或黏痰，当合并感染时，痰量可增多，并转为脓痰。

## 得了慢阻肺后能完全逆转吗

慢阻肺是持续的气流受

限，且可能持续加重，不能完全逆转，但可以通过有效治疗，改善病情。

目前主要治疗慢阻肺的方法有：

1. 非药物治疗，如戒烟、避免粉尘接触、肺康复锻炼、接种流感疫苗或肺炎疫苗、吸氧、无创呼吸机治疗等。
2. 药物治疗，包括吸入支气管扩张剂，吸入糖皮质激素、茶碱类、祛痰药物等。

## 慢阻肺患者如何平稳过冬

冬季气候寒冷干燥，流感和肺炎高发，会引起慢阻肺的急性加重。

如何让慢阻肺患者平稳过冬，需要注意以下几点：

1. 冬季昼夜温差大，日常要注意保暖。戒烟的同时避免二手烟吸入。饮食方面建议以优质蛋白为主。
2. 在传染病流行季节，尽量减少外出和聚集。外出时注意做好防护，尽量做到晚出早归，特别是雾霾天气要避免外

出。在家中注意勤开窗通风，外出回家后要洗手，注意卫生。家中有人有上呼吸道感染症状时，尽量减少与其接触，避免交叉感染。

3. 建议慢阻肺患者每年接种流感疫苗，每5年接种肺炎疫苗。

4. 坚持呼吸康复锻炼。规范使用吸入药物，按医生的指导正确规范使用及坚持每日使用，并且需定期复诊评估。

5. 经医生评估过有家庭长期氧疗指征的患者，建议坚持低流量吸氧，部分患者按医生建议使用无创呼吸机治疗。

## 慢阻肺患者如何进行肺康复

慢阻肺患者除了规范使用吸入药物外，肺康复也是治疗中不可缺少的一部分。肺康复不仅仅是肺功能的康复，更是一个整体的康复过程。肺康复治疗是临床治疗的延续，是促进肺疾病患者康复的有效措施之一。

肺康复训练的好处：

1. 提高患者呼吸功能，增加心肺功能，提高肺部的通气和血氧饱和度。长期坚持肺康复训练，可以增强肺泡和支气管的弹性，促进气体交换，减少呼吸困难和缺氧感。

2. 改善患者行走时的运动功能。

3. 提高患者的日常生活活动能力。

4. 减少患者到医院就诊的次数，缩短住院周期。

## 呼吸训练的方法

1. 缩唇呼吸：吸气时用鼻子运气，而呼气时唇部微缩，气体从唇部缓缓呼出。这一方法能够改善肺泡有效通气量，有助于氧气摄入、二氧化碳排出。

2. 腹式呼吸：吸气时向外扩张腹部，呼气时向内收紧腹部，胸部在此过程中保持不动，能够降低呼吸频率，减少呼吸肌对氧气、能量的消耗。

3. 呼吸体操：有利于胸廓扩张，增加肺活量。步骤为：双手自然下垂；吸气时，双手

向前抬高过头；呼气时，再慢慢放下双手。

4. 爬楼梯：简单易行，效果好。注意配合呼吸，抬腿时吸气，用力上台阶时呼气。

5. 三球呼吸训练器：含住咬嘴吸气，以深长均匀的吸气流使浮子保持升起状态，并尽长时间地保持。移开呼吸训练器呼气，不断重复呼吸训练，10分钟至15分钟后，以正常呼吸休息。

6. 其他：如吹蜡烛、吹口哨、吹气球等。

慢阻肺是一种常见的、可预防、可治疗的疾病，但诊断不足和误诊导致患者未得到及时治疗或治疗不当。诊断慢阻肺后需在医生指导下用药治疗，不可自行随意减药、停药、换药，根据医生制定的治疗计划按时复诊。同时也需要加强自身的疾病防护能力及康复锻炼，以便更好地控制疾病，提高生活质量，延长生命。

（柳州市工人医院呼吸与危重症医学科 舒资平）

# 为什么产后要进行盆底康复

许多产后妈妈在迎接新生命的喜悦之余，也面临着一些难以言说的困扰——大笑或咳嗽时，尿液会不自主地流出；长时间站立或劳累后，小腹会有明显的坠胀感……这些看似微不足道的小问题，可能是因盆底功能受损引发的。

盆底肌是支撑膀胱、子宫和直肠的重要肌肉群，怀孕和分娩会给盆底肌带来巨大的压力，导致其松弛或损伤。如果不及时修复，可能会引发一系列健康问题。所以，产后盆底康复是大部分产后妈妈的“必修课”。

## 如何判断是否需要盆底康复

盆底肌宛如一张坚韧的“吊网”，稳稳地托举着盆腔内的各个器官。在怀孕期间，随

着胎儿的长大，子宫不断增大，盆底肌所承受的压力也随之递增。到了分娩时刻，盆底肌更是遭受了极致的拉伸与损伤。

以下情况可能提示需要进行盆底康复：咳嗽、打喷嚏或运动时漏尿，感到阴道松弛或有下坠感，排便困难或便秘，感到盆底区域不适或疼痛等。

即使没有明显症状，也建议产后妈妈在产后6周左右进行盆底功能评估，以便及早发现问题。

## 盆底功能受损的危害

如果不及时修复盆底功能受损，可能会导致以下问题：

1. 尿失禁：咳嗽、打喷嚏或运动时漏尿，这是产后妈妈

最常见的困扰之一。

2. 盆腔器官脱垂：子宫、膀胱或直肠从正常位置下垂，引发下坠感或不适。

3. 性生活质量下降：盆底肌松弛可能导致阴道松弛，影响性生活。

4. 慢性疼痛：盆底肌功能障碍可能引发腰酸背痛或盆腔疼痛。

产后盆底康复是一个重要的过程，它不仅是为了帮助产后妈妈恢复到产前的健康状态，更是为了提升她们的生活质量。通过专业的康复训练和适当的治疗，有助于经历了分娩的母亲重新获得健康、紧致的盆底，这对于她们的日常活动以及生活幸福感都有着不可忽视的积极影响。

## 产后盆底康复的方法

产后盆底康复对于盆底功能受损的产后妈妈来说是很必要的，有助于恢复健康紧致的盆底。盆底康复是一个循序渐进的过程，需要科学的方法和长期的坚持。以下是几种常见的康复方式：

1. 凯格尔运动

凯格尔运动是锻炼盆底肌最经典的方法，简单易行，随

时随地都可以进行。

步骤为：（1）找到盆底肌（想象在憋尿或阻止排气时用力的肌肉）。（2）收紧盆底肌，保持5秒，然后放松5秒。重复10次至15次，每天可进行两至三组。

注意事项：避免用腹部、臀部或大腿的肌肉发力；保持正常呼吸，不要憋气。

2. 生物反馈治疗

生物反馈是一种借助仪器进行的康复方法，可以帮助产后妈妈更准确地感知和训练盆底肌。该方法的原理是通过电极片或探头监测盆底肌的收缩情况，并将数据反馈到屏幕上，帮助产后妈妈调整发力方式。该方法科学精准，适用于无法正确找到盆底肌的妈妈。

3. 电刺激治疗

电刺激是通过低频电流刺激盆底肌，促进其收缩和恢复。电流刺激可以激活盆底肌的神经和肌肉，增强其力量和耐力，适用于盆底肌力量较弱的产后妈妈，可以作为凯格尔运动的辅助治疗。

4. 负重训练

使用一种特殊的康复工具阴道哑铃，通过负重训练增强

盆底肌的力量。

步骤为：（1）将阴道哑铃放入阴道，利用盆底肌的力量将其固定。（2）保持站立或行走，固定哑铃不掉落。每次训练10分钟至15分钟，可逐渐增加哑铃的重量。

5. 专业康复指导

如果盆底功能受损较为严重，建议寻求专业康复师的帮助，制定个性化的康复方案。

盆底康复的黄金时间为产后6周到6个月，此时盆底肌的修复能力最为显著。如果错过了这段黄金时间，产后妈妈们无需过度担忧，只要持之以恒地进行训练，依然能够收获显著的成效。

盆底康复是一个需要耐心和毅力去坚持的长期过程，但其带来的益处也是显著的。通过系统的科学训练，产后妈妈不仅能重获健康，还能重新找回自信与活力。

面对盆底功能受损问题不必感到羞愧或焦虑，这是众多产后妈妈会遇到的情况。每一名产后妈妈都曾担负着孕育生命的神圣使命，理应得到悉心的呵护，恢复身体健康。

（柳州市妇幼保健院 王慧）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936