

自我识别

经常咳痰喘别忽视

龙发表示，通过三类症状可以早期识别慢阻肺。

一是咳嗽，一般早晚明显，可能不是很重。

二是咳痰，最初是白色黏痰，加重或感染可出现黄痰或脓痰。

三是呼吸困难，这也是最有标志性的表现，起初在运动、劳累后气短，休息可以缓解，若是情况加重，可能坐着不动都会胸闷气喘。

自己经常咳嗽，需不需要就医？如果咳嗽反复发作，迁延不愈，有一些特征，比如突然剧烈干咳，夜间咳嗽，有鸡鸣音、金属音等特殊声音，伴随咯血、胸痛等症状，应及早就医。

生活自测

问自己五个小问题

你经常每天咳嗽数次？

你经常有痰？

你是否比同龄人更容易感觉气短？

你的年纪是否超过40岁？

你现在是否吸烟，或曾经吸烟？

如果有三个以上问题回答“是”，应立刻就医，并进行肺功能检查，有助于及时发现问题，并得到早期治疗。

体检建议

加个肺功能检查

龙发提示，肺功能检查是诊断、评估慢阻肺的重要方式，检查时含紧口含嘴，跟随医生的口令，比如正常呼吸、快速吸气后用最大力呼气等，能够评估肺的容量、气道通畅程度等。

建议将肺功能检查当作自己的一个常规体检项目，每年一次，尤其是有危险因素的人，比如一手及二手烟暴露、室内空气污染、职业粉尘、环境污染物等，只要早期发现慢阻肺，规范诊疗，就有助于避免其发展。

运动妙招

静养不是最佳选择

既然慢阻肺“一动就喘”，静养是不是更好？单纯休息久了肺功能也会逐渐下降，还可能形成深静脉血栓。动静结合有利于改善慢阻肺的状况。

做呼吸操、深慢呼吸（腹式呼吸）可以锻炼肺功能，唱歌、吹口哨、吹笛子等方式也不错。酌情适量运动，如散步、慢跑、打太极拳等。若有条件，也可以利用弹力带做一些肢体阻力训练，对慢阻肺恢复有好处。

早期发现慢阻肺

健康时报记者 李益萌

“慢阻肺早期像感冒一样，很难甄别，而且大多发生在中老年人群，等到呼吸困难严重时才就医，往往已经是中度或以上的慢阻肺，需要重视起来。”中国科学院大学深圳医院呼吸与危重症医学科主任龙发下图（左）表示。



专家简介

龙发，中国科学院大学深圳医院呼吸与危重症医学科主任；擅长：诊治呼吸系统疑难、危重症病，内镜微创治疗严重肺气肿、难治性气胸、巨大肺大疱、难治性哮喘等疾病；出诊时间：周二、四上午专家门诊

相关阅读

大便不通会加重咳嗽

广东省中医院呼吸与危重症医学科主任医师林琳：有的老人几天未解大便，逐渐咳痰增多、气促加重，再稍不注意受了寒，就引起慢阻肺急性加重。保持大便通畅有助于减少慢阻肺发作，可以试试这些方法。

槐花浴：取槐花30~50克加水煎煮，滤渣取汁，洗浴肛门，适用于老年性便秘。

擦小腹：取生姜、艾叶各50克水煎10分钟，取药液1000毫升，加盐30克，待水温适宜后擦洗小腹，以皮肤擦红为好，每天两次，每次20分钟，可治老年习惯性便秘。

沐足方：取当归、黄芪、火麻仁、胡麻仁、柏子仁各10克浸泡5~10分钟，水煎取汁放入浴盆，待温时足浴，每日两次，每次10~30分钟，每日一剂，连续3~5天，能起到益气养血、润肠通便的作用，调理大便秘结或干燥、头晕目眩、心悸、唇舌淡白等。

按足部：用棉签等小棍状物品反复按压隐白（足大趾末节内侧，趾甲根角侧后方0.1寸）、太白（足内侧，第1跖骨小头后下方凹陷），能够健运脾胃、祛除湿气，有助排便。

居家保健

呼吸机有助减轻疲劳

不少人对使用无创呼吸机很担忧，怕用了就停不下来。龙发介绍，即便是在慢阻肺稳定期，呼吸肌也会疲劳，呼吸机有助减少能量消耗，吃饭、交谈可以摘下来，不会“上瘾”。

在慢阻肺早期，若白天呼吸状态比较好，只需晚上使用即可，建议每天用机时间维持在6~8小时；若是白天也有气喘、气短、呼吸困难等情况，建议白天也使用（一般在餐后半小时），能够帮助提高生活质量，降低急性发作次数。呼吸机的参数要在医生指导下设置，并定期监测调整。

若是合并睡眠呼吸暂停综合征，睡觉打呼噜，会加重慢阻肺发作，夜间使用呼吸机很有帮助，睡眠障碍会明显好转，慢阻肺也同时得到治疗。

就医提醒

少发作就少加重

遇到感染、天气变化或强烈异常气体刺激，可能引起呼吸困难、气促加重，虽然不一定发烧，但会痰量增加或变为黄色，最主要的还是气促，需要及时治疗。

慢阻肺每次急性发作都会加重肺功能的恶化，虽然可以治疗缓解症状，但肺功能往往难以恢复到急性发作之前的水平，因此减少发作很重要。

“对待慢阻肺要像其他慢性病一样，积极配合规范治疗，不能随意停药，平时戒烟、少接触污染，同时加强锻炼，增强自身体质。”龙发指出。

日常给肺做做康复

北京中医药大学东方医院呼吸热病科王丽云：慢阻肺对活动能力和生活质量影响不小，一定要坚持治疗和调理，并结合锻炼，预防反复加重。肺康复日常应该怎么做？

健走负荷不大：每个人情况不同，所适用的运动方式也不同，但健走是比较推荐的，可以增强心肺功能，对心肺的负荷不是很大。

躺着能练呼吸：躺在床上，吸气之后快速呼气到底，然后用鼻子深吸气，最大限度时屏息2~3秒再大口呼气，反复多次。练习时喉咙有痰要及时咳出，保持呼吸道通畅。

缩嘴巴很见效：把嘴缩成小口，深慢吐气、吸气，每分钟8~10次，每天20~40分钟，分成两次练习。还可以通过腹部肌肉收缩、吹气球、吹蜡烛等方式来锻炼肺部功能。规范坚持3个月左右能看到明显效果。

饮食勿扰呼吸：三餐时间稳定，进食不宜过快，在轻松状态下进食，八分饱为好，避免饮食过多出现腹胀，影响膈肌运动。此类人群消耗能量较多，适宜选择营养含量丰富的食物，尽量减少摄入高碳水化合物。