

呼吸顺畅过晚年,慢阻肺“自我管理”的黄金法则!

您是否了解慢阻肺这种常见却容易被忽视的疾病?那么它是如何影响我们的生活质量,又该如何应对呢?

慢阻肺虽是一种常见的慢性疾病,但并非让人无可作为;真正的关键在于日常的自我管理。每个人都是自己健康的第一责任人,只要掌握正确方法,积极应对,就能牢牢掌握健康的主动权,享受自由呼吸。

什么是慢阻肺?

慢阻肺是一种以持续性气流受限为特征的,可以预防和治疗的疾病。

起病非常隐匿,气流受限呈进行性发展,早期症状也不典型,所以很难引起大家的重视。很多患者就诊时,往往已经出现了明显的肺功能损害、明显的呼吸系统症状,比如呼吸困难等。

哪些人群易患慢阻肺?

1. 40岁及以上人群;
2. 长期吸烟及二手烟暴露者(超过400年支即为高危人群,400年支即吸烟指数,吸烟指数=每天吸烟支数×吸烟年数,如某人吸烟25年,平均每天吸烟20支,那么他的吸烟指数是25×20=500年支);
3. 有慢阻肺家族史者;
4. 患有哮喘或气道高反应者;
5. 儿童期反复的呼吸系统感染;
6. 先天性肺发育不良;
7. 职业性粉尘或有害气体接触史;
8. 常暴露于生物燃料及厨房油烟等室内及室外空气污染的环境中;
9. 有呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状人群。

慢阻肺患者日常生活如何调理想?

中日友好医院呼吸内科林江涛主任说道,国外的研究显示,慢阻肺加重频率高的和加重频率低的,生存期的差异是非常显著的。

慢阻肺的治疗稳定期是关键,通过稳定期的治疗,可以减少急性加重期的发生;每减少一次急性加重的发生,给病人带来的益处都是无限的。

第一:改变不良的日常生活习惯

慢阻肺患者一定要戒烟,减少对气道和肺组织的刺激;还有要生活规律,少熬夜,减少疲劳、紧张的发生,对增强免疫力,减少疾病加重有一定作用。

第二:预防呼吸道感染

尤其在入冬前更应小心谨慎,戴好口罩做好防护,加强锻炼增强体质,以此来预防感冒。必要时可以接种疫苗,比如可以在入冬前接种流感疫苗或者肺炎球菌疫苗等等。

第三:饮食要清淡

但如果合并营养不良,那摄入的热量就要相对高一些。因为当慢阻肺的患者出现呼吸困难时,呼吸频率比平时会急剧增加,所以呼吸做功消耗的能量也急剧增加。

此外,摄入的食物尽量是高蛋白、低脂肪的,并且碳水化合物的摄入也要适当减少。因为脂肪和葡萄糖在体内代谢产能的过程中,二氧化碳的产生相对较多,反而会加重呼吸的负担,产生二氧化碳是相对最少的。

第四:体育锻炼

结合自己的条件,选适宜自己的运动方式,可以是全身锻炼,比如游泳、快走、八段锦、太极拳、五禽戏;也可以是具体的呼吸运动训练,比如腹式呼吸法、胸式呼吸法、缩唇呼吸法、专门编排的呼吸操等等,早晚各练一组,每组次数量力而行。

1.腹式呼吸法

简单来说就是吸气鼓肚子、呼气收肚子。放松身体,用鼻吸气,感受腹部隆起的感觉,直到不能再吸为止,此时屏住呼吸1-2秒,然后用口慢慢呼气,直至腹部收紧,完全呼出为止。

2.胸式呼吸法

与腹式呼吸法相反,吸气时腹部凹陷,呼气时腹部凸起。放松身体,口鼻吸气时肩膀主动上提,使肋骨向外、向上提,此时可感受胸部逐渐膨胀;呼气时相反。

无论是胸式呼吸还是腹式呼吸,都需要注意呼吸是均匀深长,越慢越好。

3.缩唇呼吸

快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢吹出,目的是让空气在肺里停留的时间长一些,让肺部气体交换更充分。

除此以外,运动时可进行氧疗,可以背着便携式的氧气瓶吸氧;或者在运动前使用支气管舒张剂,延长运动时间。运动结束后肯定会有一定程度的气促、呼吸困难,但是能在10分钟左右恢复正常的,说明这个运动强度是合适的。

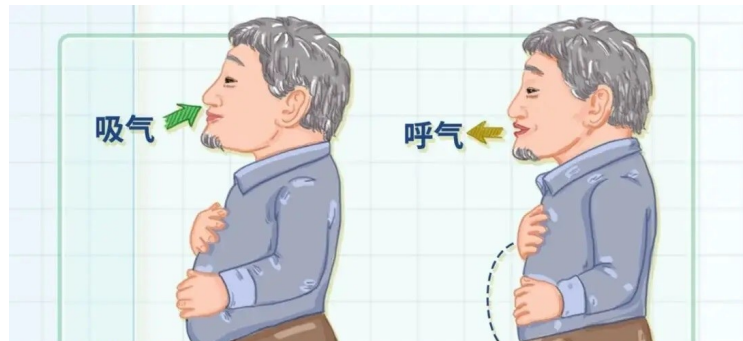
长期吸氧进行氧疗的标准为,动脉血气中动脉血氧分压 $< 55\text{mmHg}$ 或动脉血氧饱和度 $< 88\%$ 。长期氧疗就是每天至少15

小时都在吸氧,其中甚至包括一部分休息时间。这些病人长期氧疗,获益是非常显著的。

获益最大的就是寿命明显延长。慢阻肺干预治疗中,目前唯一证实能延长生存期的:一个是戒烟,另一个就是氧疗。药物治疗不敢说让病人活得更长,更多是以改善症状为主。慢阻肺患者进行氧疗以后,肺功能降低可能也会延缓;心功能可能会改善;右心功能也会改善,这样就使肺动脉压力也会降低。

如果心肺功能实在很差,不能进行锻炼的,可以进行耐寒训练。耐寒训练一般从夏天开始,刚开始可以先用凉水洗脸,慢慢适应以后再用凉水擦四肢,有人甚至可以用凉水洗澡。让身体提前进行适应,类似脱敏训练,使机体的抵抗力适当增强。

主任还提到了一个小技巧,还可以用食指指腹按揉迎香穴(位于鼻唇沟与鼻翼交界处),20次为一组,早晚可各做1-2组,有散风清热、通利鼻窍的作用。



脂肪肝不是一个病,而是一大堆病,想要逆转记住7点!

刘先生今年42岁,他的工作是销售,平常经常在酒桌上应酬,这几年的体检一直显示中重度脂肪肝,但他并没有太当回事。

从一周前开始,他身上出现了异常的发热症状,服药后病情依旧反复,反反复复发热了一周,期间一直在服用解热镇痛药。

妻子察觉情况不对,在周末拉着他去了医院检查。经检查发现粒细胞、血小板指标明显下降,医生建议进一步住院检查治疗。但刘先生不愿意,他觉得自己只是普通的感冒,挂挂水就好了。

在医生的坚持下,他才终于松口同意住院。入院后发现他的情况远比看起来的严重,体温高达40度,还出现了呼吸衰竭、心跳加速等症状。

进一步检查发现,刘先生全身的肌肉在发生溶解,同时肝肾功能也在衰竭,伴有严重凝血功能障碍。

碍。

医生判断,刘先生出现肝肾功能衰竭与他近一周大量服用解热镇痛药相关。本身刘先生早年查出脂肪肝后就一直没当回事,肝功能就比普通人要差,大量用药又进一步加重了肝脏负担,从而诱发了急性爆发性肝衰竭。经过全力抢救,还是没能挽回生命。

刘先生的悲剧也让小九注意到了“脂肪肝”,该病在日常十分多见。但很多人对此不重视,觉得身体没有不适症状就不用管,其实这个想法非常错误!

一、脂肪肝不是一个病,而是一大堆病

血脂、血糖、血压、尿酸可谓是检查结果中的“4大金刚”,现代人很多都有四高问题。除了这几个问题外,脂肪肝也是检查结果中十

分多见的问题。

脂肪肝是指各种因素所致的肝细胞内脂肪堆积过多,正常情况下肝内脂肪占肝湿重的3~4%。当这个比例 $> 5\%$ 时,即为脂肪肝。

很多人认为脂肪肝只有肥胖的人群身上会出现,其实不然!

脂肪肝的出现并不仅仅与身材相关,如营养不良、蛋白质缺乏,会导致体内低密度脂蛋白胆固醇合成减少,肝脏无法正常分解甘油三酯,大量的甘油三酯在肝脏内堆积,从而诱发脂肪肝;长期生活习惯不良,如大量饮酒、肥胖、缺乏运动等,也容易引起脂肪肝;罹患糖尿病、经常服用类固醇激素/生长激素以及笨、砷、四氯化碳等,发生脂肪肝的风险也会显著增加。

2023年发布的一项针对我国575万余份体检的分析研究发现,脂肪肝、重度脂肪肝的患病率分别为44.39%、10.57%。不加以控制的话,脂肪肝会逐渐演变成脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化,乃至肝癌。

脂肪肝还是代谢问题,会引起胰岛素抵抗、肠道菌群紊乱以及内分泌失调等问题出现。数据显示,罹患脂肪肝的患者发生2型糖尿病的风险是普通人的5倍、心血管疾病风险会增加2.5倍。

美国肝病研究学会在《肝病学》上发表的一项研究也指出,脂肪肝会让肝脏长期处于炎症状态下,容易引起肝细胞癌变。且这些患者身上多伴有代谢综合征,会促进其他部位发生癌症,给身体带来全方位的伤害,给癌症的发生提供“温床”。

如若是急性脂肪肝的话,还有起病急、进展快、病情重的特点,严重的情况下会在数小时、数天让多器官衰竭,致死率高达60%。

二、脂肪肝能否被“逆转”?

脂肪肝属于可逆性的疾病,在早期发现并进行干预基本可恢复,想要逆转脂肪肝,生活方式干预非常重要!

1.不饿一顿饱一顿

日常饮食一定要定时定量,身体在饥饿状态下会分解脂肪来供能,导致血液内游离脂肪酸含量上升。大量的脂肪酸会进入到肝脏内,从而促进肝脏脂肪堆积。过度饱食则会让身体摄入过量营养,多余的脂肪会蓄积在肝脏内。

2.多吃优质蛋白质

蛋白质可对肝脏带来保护作用,促进已经受损的肝细胞恢复、再生,日常可适当增加鱼虾、瘦肉以及豆制品的摄入,牛奶和鸡蛋也可以适量摄入。

3.少吃高糖高油食物

甜品、含糖饮料等进入体内后会迅速转换成脂肪,堆积在肝脏内;油脂含量丰富的食物内反式脂肪、饱和脂肪含量较高,会显著增加肝脏负担,让血脂上升,容易促进脂肪肝发生。

4.增加膳食纤维、维生素和矿物质摄入

膳食纤维进入体内对降血脂、降血糖以及减少脂肪堆积均有好处,常见的膳食纤维丰富的食物有蔬果、全谷物等;维生素和矿物质对肝功能的恢复有重要作用,尤其是维生素E、维生素C、硒等元素,抗氧化功能很强,可促进肝细胞再生。

5.坚持运动

运动可促进身体的新陈代谢速度加快,让体内脂肪燃烧速度加快,对减轻肝脏负担很有好处。建议每周至少进行3~5次运动,每次运动时间不少于30分钟,累计一周的运动时间在150分钟以上为宜。

6.尽早戒酒

酒精进入体内后需要通过肝脏进行代谢,长期饮酒容易让肝脏负担加重,促进肝脏功能损伤,想要保护肝脏健康需要尽早戒酒。

7.控制好三高

三高问题没有控制好也对肝脏健康即为不利,建议成年人血压控制在 $< 120/80\text{mmHg}$ 、空腹血糖保持在 $3.9\sim 6.1\text{mmol/L}$ 、餐后2小时血糖 $< 7.8\text{mmol/L}$ 、糖化血红蛋白 $4\sim 6\%$ 、总胆固醇水平 $< 5.2\text{mmol/L}$ 、甘油三酯水平 $< 1.7\text{mmol/L}$ 。

除了改变生活方式外,日常定期进行体检也对防治脂肪肝很重要,建议每年都进行一次检查。

脂肪肝早期一般不会有明显的症状,但给身体带来的伤害却一直存在,对此一定要引起足够的重视,尽早进行干预。

