

跟国医名师学养生

慢阻肺患者冬季调养

彻底戒烟,生活作息有规律

□ 陈小飞 记者 李皖婷

很多慢阻肺患者往往注重急性发作期的治疗,但在稳定期却疏于防范。安徽省中医院干部保健中心呼吸内科科主任王胜表示,寒冷是诱发慢阻肺急性加重的重要因素之一,因此慢阻肺患者在寒冬时节更需注重疾病的养生防护。

生活起居:作息规律为先

“首先要彻底戒烟,做到生活作息规律。”王胜特别提醒,慢阻肺患者冬季要注意保暖防寒,根据实际条件可以在室内使用取暖设备。雾霾天气,建议慢阻肺患者最好戴口罩出门,少去拥挤、空气污浊的公共场所。有晨练习惯的人,应停止户外活动,并关闭门窗。

冬令调补:不妨试试膏方

慢阻肺患者可根据实际情况进食具有化痰平喘、润肺补虚、健脾益气作用的药膳,也可以用甜杏仁等制成茶饮,还可利用膏方进行调理。王胜说,膏方调理对部分慢阻肺患者可以起到增强体质、提高免疫防寒能力,同时又能祛邪化痰、止咳平喘。

呼吸操:在家也能减轻气短症状

王胜建议,慢阻肺患者在家可以常做呼吸操,以改善通气功能,缓解病情。呼吸操的要领即深吸气,慢呼气,腹式呼吸。先呼后吸,吸气时缩鼻,呼气时缩口,呼气长于吸气,不可过分用力,每日1~2次,每次5~10分钟。做操时,一手轻放在胸部,另一手轻放于腹部,深吸气时,腹部的手要随着腹部的运动鼓起来才能达到效果;慢呼气时,患者可以将嘴唇缩起,将吸入的空气细、长地吐出。

足浴:有利疏通经络

王胜说,人的双足穴位众多。“中药足浴可使药物通过双足的经络通达全身经脉,再配合足部穴位和反射区的按摩,则更有利于疏通经络,促进新陈代谢。”他建议,慢阻肺患者可以辨证选用白芥子、地龙、淫羊藿、黄芪、补骨脂等药物煎汤进行足浴。

老年患者应注重流感和肺炎的预防

肺炎球菌是引起慢阻肺急性加重的主要病菌。冬季寒冷时节慢阻肺患者易患流感,并易诱发肺炎,而流感合并肺炎对于慢阻肺患者危害更大。“在冬春流感流行季到来之前,对于患有慢阻肺的老年患者,应重视流感和肺炎的预防。”王胜表示,慢阻肺患者可以每年接种1次流感疫苗,每5年接种1次肺炎链球菌疫苗。

用加湿器
患急性上呼吸道感染

□ 张薇 记者 李皖婷

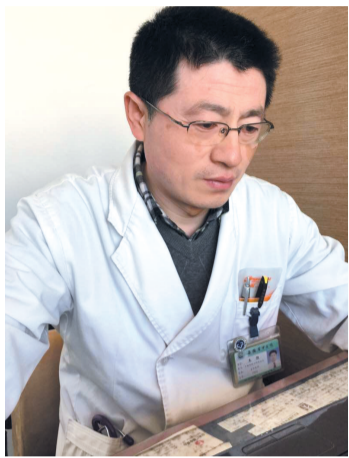
小王最近一直感觉嗓子和鼻子发干发痒,后又出现头痛、全身酸、咳嗽有痰的症状,吃了几天感冒药也不见好转,被诊断为急性上呼吸道感染。医生询问后发现,导致小王患病的“元凶”竟是加湿器。最近微信朋友圈也被“加湿器加自来水反而产生污染”的新闻刷屏,加湿器真的这么可怕吗?记者昨日采访了安医大一附院的专家。

“冬季气候干燥,尤其是现在冬季供暖,许多市民会在家中使用加湿器。加湿器冒出的雾气能让人明显感觉到空气变得湿润,殊不知若使用不当,加湿器会成为室内的一个大污染源,增加患呼吸道疾病的风险。”安医大一附院呼吸内科副主任医师李永怀表示。

李永怀建议市民最好选购蒸发型的加湿器,代替超声波加湿器。因为超声波加湿器形成的水雾里会包裹着大量的水垢、细菌,空气中的尘埃也会附着在这些颗粒上,构成二次污染;蒸发型加湿器产生的湿气效果更贴近自然环境。李永怀提醒,加湿器使用时必须要勤刷洗、勤换水,否则易滋生细菌。

很多市民还喜欢在加湿器中加入香水或精油,甚至是板蓝根、杀菌剂……李永怀表示这是不适合的。因为化学用品中含有芳香剂、防腐剂,会随着加湿器喷出的雾气散布于室内,对呼吸道和肺部造成刺激性,过敏人群甚至有可能会出现呼吸困难现象。

李永怀特别提醒,患有慢阻肺、哮喘等呼吸道疾病的人群不适合使用加湿器,如无法避免,应多开窗透气。日常可以通过多喝水、吃水果等方式来补充水分,缓解气候干燥带来的不适。



名医简介

王胜,医学博士,主任医师,硕士生导师,安徽省中医院干部保健中心呼吸内科科主任,第四批全国老中医药专家学术经验继承工作学术继承人。主要从事呼吸系统疾病如慢性咳嗽、慢阻肺、哮喘、肺部感染、肺部肿瘤、肺间质病、肺血管病、胸膜疾病及急、慢性呼吸衰竭等的中西医结合诊治,对呼吸危重症的处理和内科疑难病的甄别有较深的研究。

祈福2016·新语星愿

2016市场星报首届元旦迎新祈福登山活动

新元伊始,蜀山之巅;虔心祈福,国泰民康;和谐家庭,福瑞永安。

市场星报诚邀您携家人同登大蜀山,与挚爱亲朋共同祈祷心中期待已久的梦想……

报名条件:周岁年龄50-70周岁,不限男女,每位参与者需有家庭成员陪同,要求参与者身体健康,无不适应步行的任何疾病。

报名热线: 18255918597 13515652656 15055160323

