

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防慢阻肺呢？

答：慢阻肺是一种可以预防和治疗常见疾病。主要预防措施包括以下几点：

(1) 早日戒烟：吸烟是引起慢阻肺的最重要的原因之一。烟草中所含的化学物质，可损伤气道上皮细胞，使气道净化能力下降，支气管黏膜充血水肿、黏液积聚，易继发感染。得了慢阻肺，首先要做的是戒烟，而预防慢阻肺最重要的就是不吸烟。

(2) 改善环境：避免接触粉尘、烟雾等有害气体或颗粒，控制职业性污染。空气污染指数高时，不要或减少到户外活动。

(3) 预防感冒：日常生活应远离空气污染的人群密集场所，同时接种流感和肺炎链球菌疫苗都是很好的预防手段。

(4) 注意膳食营养：多吃蔬菜、水果，避免生、冷、辛辣、油腻食物，适当摄入豆制品或鸡蛋、肉类等提高免疫力。

(5) 合理运动：运动也是预防慢阻肺最经济、有效的手段。步行、太极拳或跑步等各种不同强度的运动，不仅可以增加肌肉的活动能力和增强呼吸功能，还可增强体质。

(6) 定期筛查：40 岁及以上人群或高危人群应每年检查 1 次肺功能，以早发现、早干预、早治疗。

问题 2：缩唇呼吸怎么做？

答：缩唇呼吸具体步骤如下：①深吸气：闭紧口唇经鼻腔缓慢地深吸气，吸气时间1~2秒；②呼气：将口唇缩成吹口哨状，使气体通过缩窄的口型缓缓呼出，同时收缩腹部4~6秒，呼出气流能使距口唇15cm处的蜡烛火焰倾斜而不熄灭；③注意事项：吸气与呼气时间比是1:2或1:3，尽量做到深吸慢呼；锻炼时注意要全神贯注，最好配合腹式呼吸一起锻炼。

问题3：什么是吹气球法？

答：吹气球法是一种简单易行的肺功能训练方法，通过吹气球可以增加肺活量和呼吸肌的力量，有助于改善肺功能和呼吸耐力。适合在家中进行的，可以根据个人能力调整气球的大小和吹气的次数。

具体方法：拿一只容量800~1000mL气球，先深吸气后屏住呼吸，再尽力呼气，将气球吹至最大，如此反复，如果不能1次吹大气球，吹完1次后可先用手捏紧气球口，深吸一口气后再继续吹，每天锻炼3~5次，每次15分钟。以不出现胸闷、心悸等不适为宜。

问题4：慢阻肺吸入制剂的吸入装置如何使用？

答：慢阻肺的吸入制剂类别较多、吸入装置也有所不同，具体装置的使用建议遵循说明书使用。以下为吸药的基本流程：①药物上药准备（即备）；②吸药前：呼气（即呼）；③吸药时：经口包严吸嘴，加压定量吸入器、软雾吸入器缓慢而深长的吸入，干粉吸入剂快速用力的吸入（即吸）；④吸药后：屏气10秒（即屏）后轻轻呼气，若需

吸入第2喷药物重复2~4步骤；⑤吸完后：及时漱口（即漱），关键口诀为：备—呼—吸—屏—漱。

问题5：慢阻肺家庭氧疗有哪些注意事项？

答：氧疗是慢阻肺极为重要的治疗手段，尤其是家庭氧疗不可忽视。家庭氧疗需注意以下几个方面，以保障用氧的安全性和有效性：

（1）应严格遵医嘱调节氧气的浓度和时间，通常氧流量控制在1~2L/min，吸氧持续时间>15h/d。

（2）使用氧气时需确保环境的安全，家庭氧疗应远离热源和明火，严禁吸烟，谨慎使用煤气和取暖电器，停止吸氧时应及时关闭氧气。

（3）应保持氧气设备的清洁卫生。湿化瓶和制氧机湿化水箱中的水建议每天更换1次，并且清洗湿化水箱和湿化瓶；面罩每天用温热肥皂水清洗，湿化器每日清洗晾干后备用，空气滤网每3~4天清洗1次，过滤网每月清洗1~2次。

（4）为防止交叉感染，氧疗设备应专人使用，定期更换滤膜，并注意个人卫生。

（5）应定期到医疗机构随访和监测，评估氧疗效果及患者的生命体征和血红蛋白浓度，如有不良反应或症状无改善，应及时就医。