

# 坚持呼吸训练 缓解慢阻肺进展

慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”)是中老年人群高发的慢性气道疾病,常伴随气短喘息、咳痰不畅、活动耐力下降等问题。规范的呼吸康复训练是改善肺功能、减轻气喘、提高生活质量的核心手段。临床康复训练以缩唇呼吸、腹式呼吸为基础,痰多者可配合气道廓清技术,同时结合吸气肌训练、传统呼吸操与适度运动,遵循个体化、循序渐进原则科学练习,患者能有效改善呼吸状态。

缩唇呼吸是慢阻肺最基础、最常用的训练方式。它通过抿嘴缩唇制造呼气阻力,延长呼气时间,降低呼吸频率,减轻气喘症状。练习方法简单易学:用鼻子缓慢深吸气,嘴巴呈吹口哨样缓慢呼气,吸气与呼气时间比例控制在1:2至1:3,尽量放慢呼气流速。训练时患者应放松肩颈,不要刻意用力深吸气,每次练习5分钟,每天4~5次,适应后可逐步延长时长、增加次数,长期坚持能明显缓解活动后胸闷气短。

腹式呼吸重在调动膈肌与腹肌协同发

力,提升通气效率,增加肺活量。练习时,患者取舒适坐卧姿势,全身放松,闭口用鼻吸气,吸气时腹部自然向外鼓起,随后缓慢用嘴呼气,腹部随之向内收紧。患者可将手放在肋弓下方,感受腹部起伏,必要时轻轻按压腹部辅助呼气排空。日常走路时,患者也可配合节奏练习,两步吸气、四步呼气,避免行走时呼吸紊乱、气喘加重,适合老年患者居家坚持。

对于气道分泌物多、咳痰费力的老年患者可加用专业气道廓清技术。常用主动呼吸循环技术,由呼吸控制、胸廓扩张、用力呼气三个阶段依次循环进行,帮助松动痰液、顺利排痰。若痰液过于黏稠,患者应先进行雾化稀释,再做排痰训练;另有自主引流呼吸法,老年人应在专业人员指导下练习,不应自行盲目操作。

中重度慢阻肺患者多存在吸气肌无力,可配合吸气肌训练改善耐力。借助专用负荷训练仪器,从最大吸气压30%的低阻力起步,

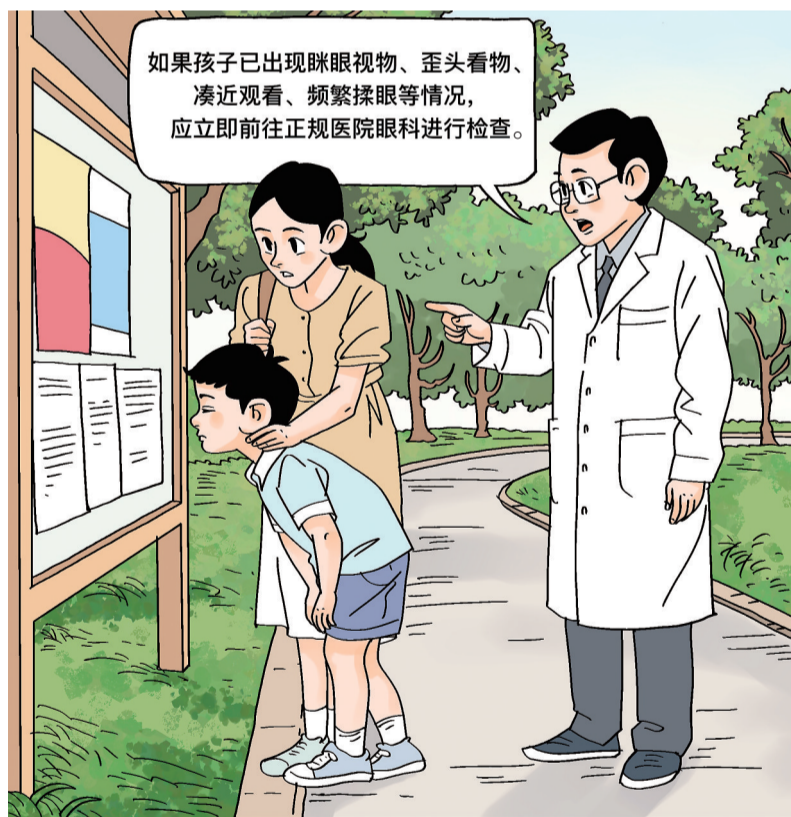
患者每天练习15分钟,每日1~2次,坚持至少4周,后期可在耐受范围内适当提升训练强度,能有效增强呼吸肌群力量,减少日常气喘发作。

八段锦、太极拳及专用呼吸操也是老年患者理想的康复选择。这类运动以慢、匀、柔的腹式呼吸为核心,配合肢体舒缓活动,既能改善肺泡通气、调节心肺功能,还能舒缓情绪、增强体质,适配老年人身体耐受度,安全易坚持。

康复呼吸训练更要严守安全原则。训练前需结合自身病情、氧疗情况做个体化规划,重度患者适合间歇性低强度练习;训练中避免过度屏气,居家氧疗人群要监测血氧饱和度,保持血氧饱和度不低于88%。自我感受可参照呼吸困难评分,控制在轻度劳累范围,患者一旦出现头晕、极度气短,需立刻停下休息。同时不要过度疲劳,患者把呼吸训练融入日常步行、起居当中,循序渐进,长期坚持。

(据《大河健康报》)

## 科学预防儿童近视



儿童近视防控问题备受家长关注。河南省儿童医院眼科主任卢跃兵说,如果孩子已出现眯眼视物、歪头看物、凑近观看、频繁揉眼等情况,应立即前往正规医院眼科进行检查,切勿拖延观望。

新华社发 冯德光 作

本版组稿 李鹤

## 头发变差 毛发风化是主因

一头柔顺亮泽的秀发不仅是健康的表现,更是颜值与精气神的加分项。但生活中,不少人却饱受头发干枯毛躁、易断分叉、黯淡无光的困扰,明明精心洗护,发质却日渐变差,如同风吹日晒的枯枝败叶。其实,头发变差并非毫无缘由,很多时候,这都是毛发风化在作祟。

作为头发受损的渐进性过程,毛发风化会悄悄侵蚀发质健康,偷走头发的水润与韧性。读懂毛发风化,了解成因和表现,找对受损根源,我们才能科学养护秀发,保持头发的健康、光泽。

毛发风化是指毛发从根部到游离缘的后天性、渐进性磨损退化现象。要理解毛发风化,首先要了解头发的基本结构:毛发由毛囊和毛干组成。毛干主要由毛髓质、毛皮质及毛小皮三层结构组成,其中,毛小皮是毛干的最外层保护层,呈鱼鳞样外观。毛小皮细胞间有一层薄而完整的脂质层,主要由18-甲基二十烷酸(18-EMA)构成,对维持毛发表面的健康意义重大,能让毛发更滋润顺滑。同时,健康的毛小皮具有天然的疏水结构,能够使毛干保持适宜的含水量,从而使毛干得以维持其正常的物理特性及美观。然而,日常生活中的各种因素会不断磨损这层重要的毛干保护层。一旦毛小皮受损、缺失,则会导致下方的毛皮质直接外露进而受到损伤,毛干逐渐失去水分、蛋白质和脂质,最终变得干枯脆弱,这一过程就是毛发风化。

毛发风化有以下几种症状:结节性脆发,即毛干外层纤维突出,形成结节,易在此处断裂;毛发纵裂症,即毛干纵向分裂成多根纤维;脆发症,即毛干横向断裂,但部分仍被完整的毛小皮包绕;裂发症,毛干毛小皮、皮质均横向断裂;泡沫状发,即毛干表面形成空腔或奶酪样网状结构,表面粗糙。这些症状都会让头发外观变差,梳理困难,甚至可能导致脱发。

生活中,怎样做好护理呢?

人们日常应避免长期日光直射头发,外出可戴帽子,使用防晒护发产品;减少过度洗发,使用温和洗发水,并控制洗头频率和水温;轻柔梳理头发,少用过热美发工具,给头发“减负”,少做复杂发型。人们还可以使用护发素、发膜等护理产品,补充毛发脂质和水分,修复毛小皮损伤;定期修剪头发,去除受损部分,减少断裂风险;选择适合发质的洗护和造型产品,比如干燥发质用滋润型产品,染烫后发质用修复型产品。

(据《光明日报》)

