

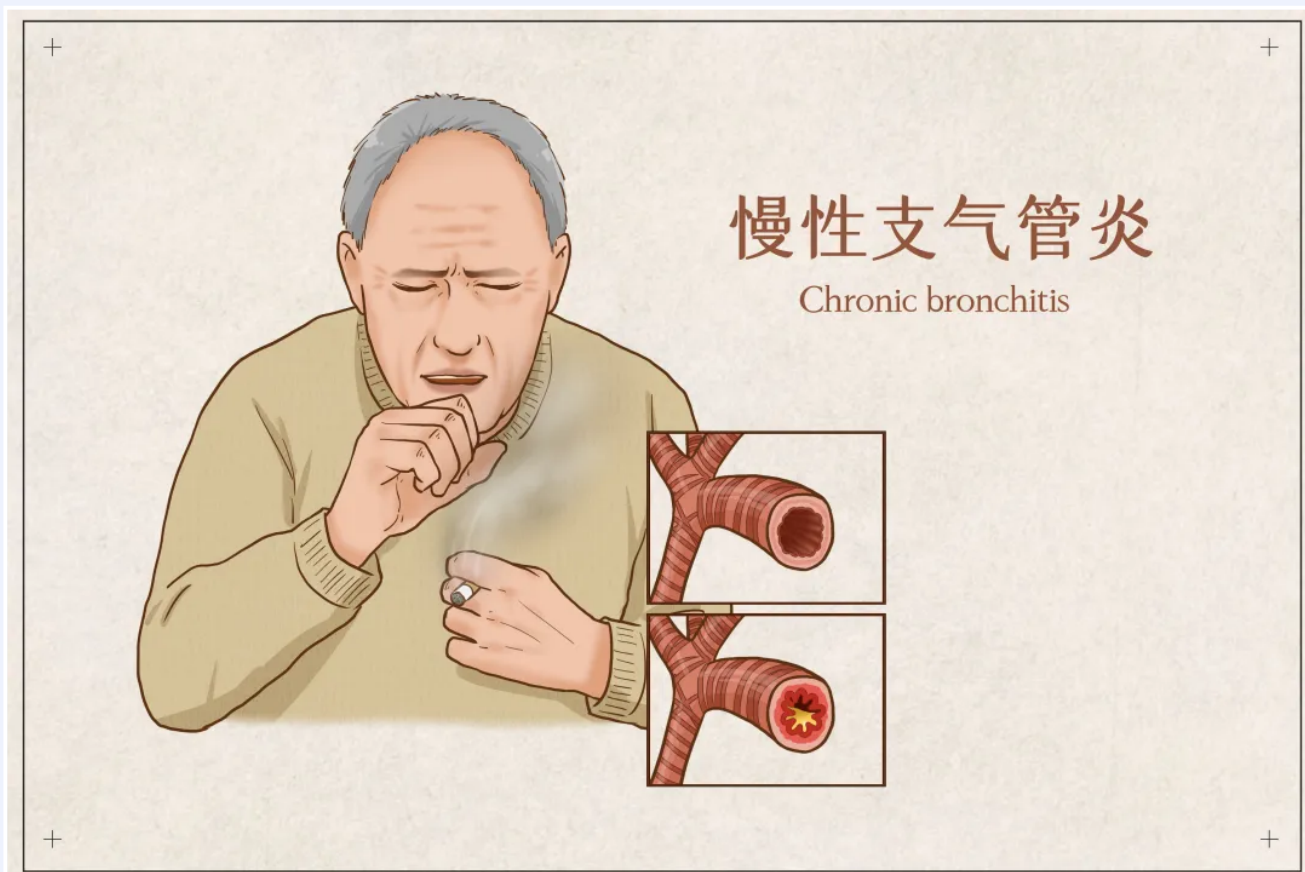
【科普】秋冬时节，慢性支气管炎该怎么调护？

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



慢性支气管炎



慢性支气管炎，是秋冬季中老年人的常见多发病。发生是由于感染、理化刺激、过敏及气候变化等多种因素长期相互作用的结果。

据统计，我国50岁以上中老年人发病率为15%~30%左右。临床上常表现为咳嗽、咳痰，或伴有气短、喘息等，严重者可并发肺气肿、肺心病等。

慢性支气管炎4大特点

01

咳嗽

长期、反复、逐渐加重的咳嗽是本病的突出表现。轻者仅在冬春季节发病，尤以清晨起床前后最明显，重症患者则四季均咳，冬春加剧，早晚尤为剧烈。



02

咳痰

一般痰呈白色黏液泡沫状，晨起较多，在感染或受寒后痰量增多，黏度增加，或呈黄色脓性痰或伴有喘息。

03

气喘

当合并呼吸道感染时，可产生气喘症状。

04

反复感染

寒冷季节或深秋气温骤变时，容易发生反复的呼吸道感染。此时患者气喘加重，痰量明显增多且呈脓性，伴有全身乏力、畏寒、发热等。



引起慢性支气管炎的诱因

01 | 吸烟

国内外研究均证明长期吸烟会引起慢性支气管炎。吸烟时间愈长，烟量愈大，患病率也愈高。戒烟后可使症状减轻或消失，病情缓解，甚至痊愈。



02 | 感染因素



感染是慢性支气管炎发生发展的重要因素，主要为病毒和细菌感染。

03 | 理化因素

如刺激性烟雾、粉尘、大气污染的慢性刺激。



04 | 气候

寒冷常为慢性支气管炎发作的重要原因和诱因，寒冷空气刺激呼吸道，除减弱上呼吸道黏膜的防御功能外，还能通过反射引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出困难等，可继发感染。

05 | 过敏因素

据调查，喘息性支气管炎往往有过敏史。尘埃、尘螨、细菌、真菌、寄生虫、花粉以及化学气体等，都可以成为过敏因素而致病。

慢性支气管炎的调护方法

日常调护

冬季要注意**根据天气变化及时增减衣服**，外出注意带帽，围围巾。当然，**衣裤也不宜过暖**，过暖可使人体易于出汗，经常出汗使人体腠理开泄，风寒之邪反而乘虚而入，引起咳喘的急性加重。



《黄帝内经》记载：“冬三月……早卧晚起，必待日光……”，所以，在**冬季宜早睡晚起**，以固护阳气而避严寒。冬季外出锻炼不应太早，阳光充足，**天气暖和的上午10时至下午3时才是冬季户外锻炼的黄金时段**，运动以微出汗为宜。

中医学认为，慢性支气管炎跟脾肾亏虚密切相关。人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，脚底是各经络起止的汇聚处，**冬天坚持每天用温水泡脚（老年人泡脚水温不宜超过38摄氏度）**，如生姜、陈皮、葱白各20克，加水煮开后泡脚，对慢性支气管炎的患者来说，有温阳、理气血、逐寒湿等功效。



饮食调养

每天保证充足的热能供应。**多吃富含蛋白质的食物**，比如蛋、豆类、鱼肉、肉类等，以提高机体免疫力。**多吃新鲜蔬菜和水果**，如白萝卜、山药、百合、梨、藕等，均有滋阴润燥、养肺生津的作用。在冬季要**多饮水**，尤其经常在空调房间，气道容易干燥，因此多饮水会有助于慢性支气管炎患者的排痰。

食物当以**中性和温性为主**，**少吃偏寒凉的食物**，可以在蔬菜中适当加些牛、羊肉等温性食物，尽量少吃花椒、辣椒、大蒜等辛辣食物，以免辛辣生燥致咳。

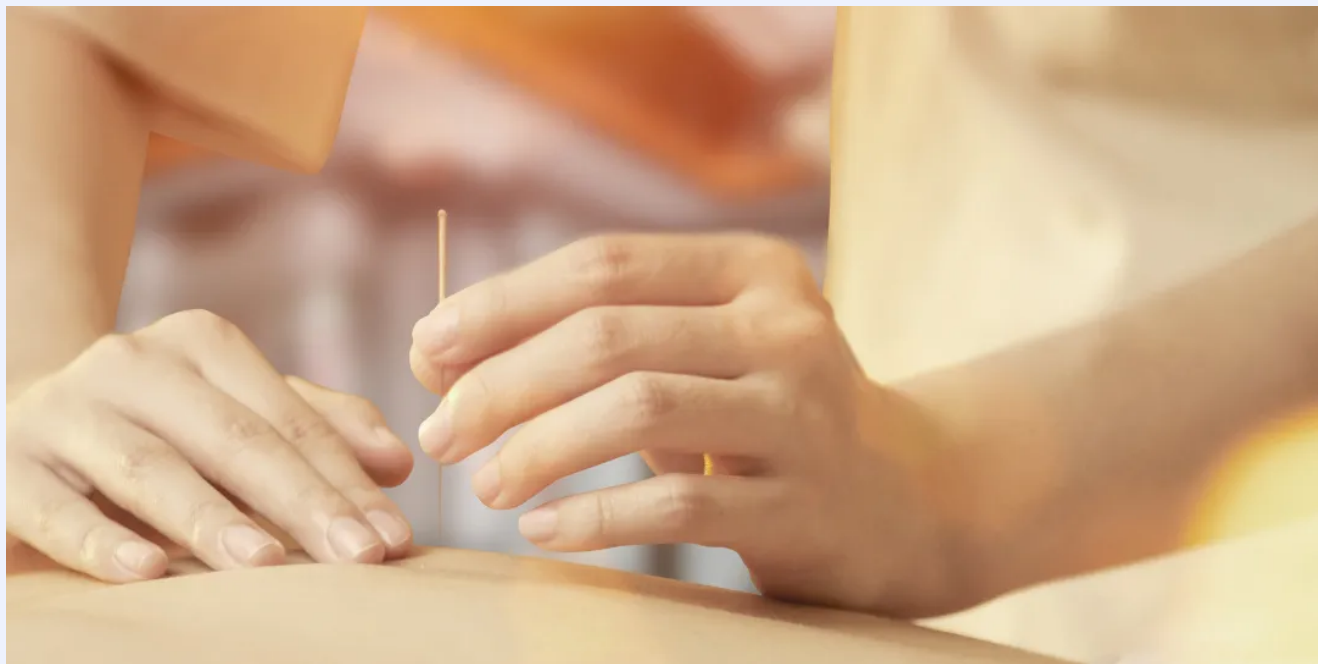


中成药调护

中医认为慢性支气管炎的发生和发展与肺脾肾三脏功能的失调以及风、寒、热、燥等外邪的侵袭有关。在慢性支气管炎的稳定期，**辨证为脾肺气虚型可选用人参保肺丸或六君子丸**，**辨证为肺肾阳虚型可选用金匱肾气丸、人参蛤蚧丸等**。

灸法治疗

灸法通过热、药同时作用，促进血液循环、加速炎性物质的吸收，同时提高人对疾病的免疫力和防御功能，从而达到标本兼治的目的。



穴位按摩

推荐**天突穴**，主治咳嗽、气喘、咽痛、声音嘶哑等；其次**膻中穴**，有宽胸膈、降气通络作用；**足三里**、**涌泉穴**健脾补肾，补先后天之本，提高机体免疫力。

||||

供稿 | 中西医结合科



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越

喜欢此内容的人还喜欢

【技术】三指离断，接力再植：台州市立医院6位医生13小时接力，成功实施断指再植手术

台州市立医院



【门诊】2021年元旦期间市立医院门诊安排

台州市立医院



【志愿服务年终典礼】风雨同舟，“疫”路前行

台州市立医院

