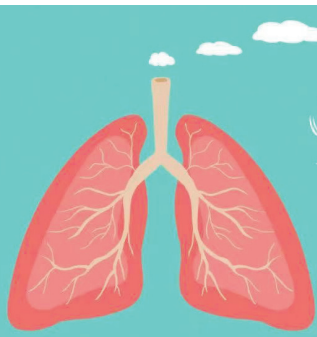


# “阳过”别慌！呼吸训练帮你“阳康”

今日女报 / 凤网记者 刘驰锋

12月13日,国务院联防联控机制召开新闻发布会。会上,北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,任何年龄段都可能感染新冠病毒。感染新冠病毒后怎么办?湖南省第二人民医院康复医学科副主任医师、康复治疗师冯建宏认为,借助呼吸训练法,尽早的新冠中及新冠后开展呼吸运动康复,既可以改善症状,又有助于尽早转阴,还有助于防止复阳。

好了,“阳”了的朋友别慌,快来了解一下,试试看通过呼吸训练能不能让你“阳康”。



## 坐、卧、站,都可以训练呼吸

感染新冠病毒后,大部分患者的症状以发热咽痛、肌肉疼为主,部分患有慢性咽炎、支气管炎的患者会有痰多、呼吸不畅甚至呼吸困难等症状。“这类患者在居家隔离期间,可借助呼吸训练法掌握正确咳嗽和排痰方法,快速进行自我恢复。”12月13日,湖南省第二人民医院康复医学科副主任医师、康复治疗师冯建宏在接受今日女报/凤网记者采访时表示,对于新冠病毒感染者,康复的主要目标是快速恢复肺部功能,缓

解焦虑抑郁情绪,最大程度恢复日常生活活动能力,提高生活质量。

冯建宏介绍,经过长期在临床一线工作观察发现,大多数轻症或无症状感染者伴有情绪抑郁焦虑,转阴后对于新冠后遗症及复阳的担忧,可能导致心脑血管等疾病症状的出现及加重,对于恢复日常活动是不利的。所以,尽早的新冠中及新冠后开展呼吸运动康复是非常重要的,其一可以改善症状,其二有助于及早转阴,其三有

助于防止复阳。

冯建宏提醒,呼吸康复锻炼的原则应遵循“因人制宜,因地制宜”的原则,充分利用各种方式及空间进行康复训练,其中包括卧位、坐位及站立位锻炼。卧位锻炼包括蝴蝶式呼吸训练、放松训练(如卧位下全身放松和半卧位下放松训练等)、卧位呼吸训练、腹式与缩唇呼吸训练;坐位及站立位锻炼包括ACBT主动循环呼吸训练、坐位呼吸操及站立位呼吸操。

## 八段锦等传统功法也可助力

冯建宏提到,八段锦是一套独立而完整的健身法。其中,“双手托天理三焦”通过上肢的运动可以带动筋骨上提,胸廓扩张,脊柱伸展,腹部肌肉牵拉,配合呼吸,有助于改善呼吸功能和消化功能。习练八段锦还可改善肢体的运动功能、平衡功能以及缓解焦虑紧张的情绪。八段锦每段可做3~5次。

太极拳动作缓慢、平稳,讲究呼吸与动作配合。动作在起身,屈臂,手臂向内收,蓄劲时,采用吸气配合;动作在下蹲,伸臂

蹬脚及手臂向外开,发劲时,采用呼气配合。简言之,动作外展为呼,内收为吸;动作沉降为呼,提升为吸;发劲时为呼,蓄劲时为吸。不管哪种呼吸,基本要领均为细,匀,深,长。太极拳锻炼中的节律性呼吸不仅能增强肺通气和换气功能,提高机体摄氧能力,同时其肢体运动还能改善下肢肌肉力量和平衡能力等。24式太极拳可早晚各练习1次。

呼吸六字诀包括“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)”,依次每个字6秒,反

复6遍,腹式呼吸方式,吐故纳新,调整肝、心、脾、肺、肾、三焦等脏腑及全身的气机,锻炼呼吸肌,改善呼吸功能,和缓情绪,配合肢体动作还可以改善运动功能。建议每天1~2组,根据个人具体情况调整运动方式及总量。

无论是八段锦、太极拳或是呼吸六字诀,均建议搜索“八段锦国家体育总局版”进行相关锻炼。锻炼周期建议为3个月,可明显改善肺功能,增强呼吸防御能力。

## 呼吸操训练,一起来!

### 一、卧位锻炼

1. 蝴蝶式呼吸训练。取坐位,双手交叉放于后脑勺,低头弯腰,双臂贴紧脸颊,躯干放松。缓慢吸气,同时头后仰,脊柱逐渐伸直,双臂往后上展开,随后缓慢呼气,回到起始位。再做一次,回位。

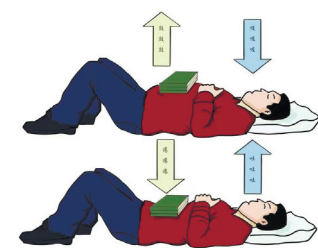


2. 腹式呼吸训练。一手放于上胸廓,一手放于腹部,颈肩部放松,吸气时腹部慢慢隆起,屏气1~2秒,呼气时腹部内陷,吸呼比是1:2。

注意:吸气时腹部隆起,呼气时腹部内陷。

3. 缩唇样呼吸训练。取坐位,用鼻子吸气,用嘴呼气,嘴唇缩拢像吹口哨一样慢慢呼气。吸气与呼气的比例是1:2。

注意:用鼻吸气,吸气3秒;用嘴呼气,呈吹口哨状,呼气6秒。

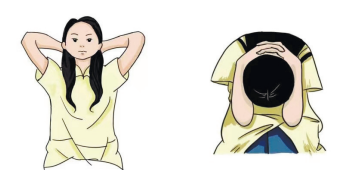


4. 膈肌训练。腹式呼吸+缩唇呼吸(呼吸节律):用鼻子缓慢吸气,嘴巴嘟起均匀缓慢吐气,吸气时最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动;吐气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。吸气3秒,吐气6秒。训练

时间3分钟为宜。

5. 胸廓活动度训练。缓慢吸气时,双手外展,吐气时身体向一侧旋转。双手抱头,吸气时抬头挺胸,双手向外打开,吐气时低头缩胸,双手收拢。双手外展90度,用鼻缓慢深吸气时双手向两侧最大范围地张开,经口吐气时双手肘互相靠拢在胸前相贴近。

6. 有效咳嗽训练。用鼻缓慢深吸气,吸饱气后,屏气保持3秒,身体前倾张大嘴快而短促地连哈三次气。再次用鼻缓慢深吸气后屏气保持3秒,调动胸腹肌力量,完成一次响亮有力的咳嗽。



7. 有氧运动。运动方式:采用大肌肉的全身运动,如快走,八段锦,六字诀,慢跑,骑自行车等。

### 二、坐位(或站立位)锻炼

ACBT主动循环呼吸锻炼是慢性呼吸系统疾病病人必须掌握的一种呼吸锻炼方式,此种锻炼有助于改善肺功能及促进排痰。

取舒适的坐位,颈肩部放松,用鼻吸气时腹部隆起,呼气时腹部内陷,嘴唇缩拢像吹口哨一样缓慢呼气,根据患者情况缩唇和腹式呼吸做3~5次,然后两手叉腰,胸廓尽量外展,经鼻深吸气,使下胸廓充分扩张,屏气3~5秒,身体前倾,腹部收缩,嘴巴张开快速呵气3下后,调整呼吸,回位。此种方法有助于通过振动气道促进痰液排出。

## 科普

### 小孩支原体肺炎多久能好

文/秦晶(湖南省儿童医院PICU1科)

支原体感染的情况下,小孩子会有2~3周的潜伏期,继而出现一些临床表现,大约1/3的病例可能没有明显的症状,它大多数情况下起病缓慢,发病的早期有咽痛、头痛、发热、乏力、食欲减退等相关症状。发热一般为中等热度,2~3天后出现明显的呼吸道症状,突出的表现为阵发性刺激性咳嗽,夜间明显,咳少量的黏痰或黏液脓性痰,有时可伴有痰中带血,同时也可能有呼吸困难、胸痛。整个病程持续2~3周,部分患儿在病情控制以后,还是会有少量的咳嗽。对于支原体肺炎患儿明确诊断以后,需要给予罗红霉素和阿奇霉素进行抗支原体的治疗,支原体肺炎感染以后具体多久能好,还要根据患者肺部的受累情况和用药后的治疗反应来评估。

### 什么是过敏性紫癜

文/谭晓宜(湖南省儿童医院皮肤科)

过敏性紫癜为全身性血管炎症反应性疾病,是由于过敏引起的,多发生于小孩,75%小于七岁,平均年龄四岁,男孩较多。过敏性紫癜特殊之处在于多器官的伤害,主要包括皮肤、关节、肠道和肾脏,其中以肾脏损害最为严重,30%~50%的患儿会出现血尿和蛋白尿,皮肤的紫癜多发生在下肢和臀部。关节炎以膝和踝关节最容易受到影响,除此之外半数病人有剧烈腹痛及大便呈阳性潜血反应,称为腹型过敏性紫癜,腹痛多在紫癜出现一星期前后发生,也有少数在紫癜出现数星期前发作。出现腹型过敏性紫癜症状的时候,常跟急腹症、阑尾炎相混淆,所以遇到以上的病例,一定要到医院去请医生来进行诊断,明确诊断才能够防止并发症的发生,防止误诊。

### 儿童败血症治得好吗

文/王斌韬(湖南省儿童医院血液肿瘤科)

儿童败血症是一种感染性疾病,只要应用有效抗生素可以完全控制治疗。在诊断败血症以后如果在血培养结果或病原菌不明确的情况下,一般是经验性应用抗生素。应用抗生素以后要看临床症状是否好转,也就是看感染表现和炎症反应表现有没有好转,如果见效说明应用药物有效。最终治疗药物的选择是依据细菌学、病原学检测,根据药敏试验选择敏感抗生素。败血症抗感染治疗是治疗重点,抗感染治疗强调要早期尽早开始,所以在血培养结果出来之前,要根据经验应用可能有效的抗生素。抗生素药物剂量一定要足;联合应用,可以用一种或两种,甚至三种有效杀菌药物联合应用;一旦发展到败血症,一般提示疾病感染比较严重,所以这时需要进行静脉抗生素应用;抗生素应用疗程一定要足。

### 小儿肺炎恢复期的症状有哪些

文/肖秋英(湖南省儿童医院舒适化医疗管理中心)

小儿肺炎到恢复期时,初期的表现有发烧、咳嗽、咳痰、喘息,甚至呕吐、腹泻等并发的胃肠道症状逐渐减轻,体温逐渐恢复到正常。咳嗽、咳痰、喘息、呼吸困难等症状逐渐缓解,同时孩子逐渐恢复食欲,这些都是支气管肺炎恢复期的表现。但是少数孩子刚有病的时候,主要以呼吸困难、肺部固定湿啰音为主,咳嗽症状并不明显。到了恢复期,炎症从肺里逐渐向上运送、排出,刺激气道壁的咳嗽感受器,反而引起恢复期出现咳嗽、咳痰加重的情况。需要继续给予雾化吸入、加强拍背排痰等序贯治疗就可以。但如果孩子出现咳嗽越治越重的情况,需要医生对孩子的病情进行重新评估、判断,看是否存在反复感染或者合并其它新的呼吸道感染,宝宝在肺炎恢复期间应该加强护理。

### 怎么判断孩子是否需要打虫

文/全芝淳(湖南省儿童医院考核评价部)

1. 孩子生活的地方卫生条件较差,且孩子生活习惯不好,没有养成饭前、便后洗手的习惯,而且有吃手或生食的习惯,这个情况下就要注意特别观察。如果孩子已上幼儿园,或家庭当中其他人有寄生虫感染,应注意交叉感染的可能;2. 孩子出现反复发作的脐周疼痛,并伴有食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、便秘等症状时,孩子可能存在营养不良、维生素、微量元素缺乏等,此时应及时去医院就诊,判断是否有虫;3. 孩子夜间睡觉磨牙,面部有白斑,指甲上面有白点等因素,就要考虑孩子可能是肠道寄生虫感染,可去医院给孩子做大便检查,找寄生虫卵;4. 脑虫感染时,孩子会有肛周瘙痒,在肛门周围会见到一些白色的脑虫卵,甚至会见到脑虫的成虫,像白色线头一样的虫子。