

秋冬高发过敏性呼吸道疾病 专家建议每天运动一小时

本报记者 魏骏琼

近日,杭州市民小吴在公园路跑时,因吸入空气中的悬浮颗粒物引发咳嗽,并伴有过敏现象,后导致变异性哮喘发作,急性上呼吸道感染,被送往杭州市第一人民医院急诊室就诊。杭州市第一人民医院急诊科主任王弋提醒道,正值初冬,天气变得干燥,空气中颗粒物增多,容易引发过敏性呼吸道感染。

运动有助对抗过敏性鼻炎

眼下寒意渐浓,过敏性鼻炎患者也明显增多,其中以季节过敏性鼻炎为多,冷空气刺激加上冬季空气湿度相对小,浮尘多,造成过敏原增加,导致鼻炎患者此时发病增多,一系列呼吸道疾病随之发生,对人们的健康与日常生活有很大影响。

有哪些科学的预防方法可以降低呼吸道感染和过敏性疾病发病的风险呢?王弋表示,除了遵照医嘱积极进行药物治疗外,还可通过多运动,最好每天能保证一个小时的运动,来增强体质,提高免疫力,抵抗过敏原。

体育锻炼可促进健康,增进

体质,增强病人的抵抗力,从而减少感染和过敏的机会。体育锻炼还可增强心肺功能,增加心肺系统的代偿能力。“开展体育运动时,由于肌肉活动需要更多氧气,促使呼吸次数增加,呼吸加深,使肺通气量大大增加。”王弋说,“体育锻炼同时可以使呼吸肌的力量增大,胸廓的活动性增强,有助于预防呼吸道疾病的发生。”

王弋建议,在日常生活中,要养成健康的生活方式,保持充足的睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼。“时间充裕的时候,可以选择去植被覆盖较高的公园、森林

或是生态旅游景点,这些地方空气里负离子含量较高,有利于呼吸道健康。”王弋认为,到户外多晒太阳,天气好的时候可以选择到林场散步,亲近大自然,呼吸新鲜空气,对人体健康很有利。

适量运动不仅增强人体免疫力,降低过敏症的发生率,还会减轻过敏性鼻炎出现的各种不适,特别是鼻塞能得到缓解。这主要是因为运动后全身血液循环加快,由于过敏导致的鼻黏膜水肿就会改善,从而减轻临床症状。运动配合免疫或脱敏治疗,对改善过敏性体质可以相得益彰。



哪些运动对呼吸道疾病有效

本报综合整理

体育锻炼可促进健康,增进体质,增强病人的抵抗力,从而减少感染和过敏的机会。那么,慢性阻塞性呼吸道疾病患者该选择哪些锻炼方式呢?

耐力锻炼

慢性阻塞性呼吸道疾病患者在开始锻炼时,以中小强度练习为宜,开始时运动时间不宜过长,随着机能水平的改善,症状减轻,锻炼的时间可逐渐延长。推荐的运动形式有散步、固定自行车、爬山等。

呼吸肌练习

首先进行腹式呼吸练习。选择安静舒适的体位,排除杂念,全身放松。先从呼气开始练习,然后吸气。呼气时用一手按上腹部,腹内压增加,膈肌上升,腹部下陷。吸气时上腹徐徐隆起,膈肌下降。要有意识地做到勤呼深吸。吸后可稍停片刻再把气慢慢呼出。注意呼气时勿用力。在练习腹式呼吸的基础上,进行专门的呼吸肌锻炼,还可配合自我按摩、慢走等活动。锻炼时要注意:有急性感冒症状和心肺功能失调者不宜进行锻炼。开始腹式呼吸时勿过慢过深,一次练习时间不宜过长,一般练习5-6次可稍休息片刻。如有头昏、头痛、胸闷等症状时,应停止练习。

上肢阻力训练法

在慢性阻塞性呼吸道疾病康复锻炼中,采取上肢阻力训练法,训练以多重复、低阻力的练习为主,一般负重重量为1-2公斤,在练习时要求病人在最大用力的同时呼气。

加强锻炼还需把握细节

对过敏性呼吸道疾病易发患者来说,如何进行科学有效的体育锻炼?王弋提到了以下几点:

选择合适的运动时间尤为重要,早晨5点到10点是花粉扩散高峰时间,最好避免在此时外出运动。其次,要选择合适的运动场所。除了要远离鲜花盛开的花园草丛,和废气浓度高、污染严重、尾气多的地方,还要注意周围环境不能太干燥,鼻粘膜干燥会增加敏感性。如果空气真的很糟,则应该选择有空气净化装置的健身场所,在室内做和缓的运动。

在运动方式的选择

上,应挑选一些相对柔和、中低强度的有氧运动,既能锻炼体质,又可以进行呼吸锻炼和耐寒锻炼。“这些必须有科学运动的前提,并做好运动时的防护,否则适得其反,反而会加重症状。”王弋补充道,外出运动时携带抗过敏等应急药物也很有必要。

同时,王弋提醒,外出锻炼回到家,要及时换掉并清洗衣物,并用冷水清洗面部、鼻腔和漱口,有条件的可以使用鼻腔冲洗器,一是清理掉附着在鼻咽部的灰尘花粉等过敏

原,还有可以适应温差变化,提高机体适应力。

每个人可以根据自身情况去选择适合自己的运动,并长期坚持养成规律的运动习惯,这虽然无法根治过敏性鼻炎,但可以增强免疫力,维持最佳健康状态。

