

觉得“喘不上气” 是哪里出了问题

不少人有过这样的经历 突然感觉喘不上来气,呼吸急促、气短,在室内觉得憋闷,需要开窗通风才能缓解。

感觉“喘不上气”,是哪里出了问题?什么样的呼吸困难很危险?
《生命时报》邀请专家解读,并教你锻炼心肺功能。



◆气短,可能是某些疾病信号

气短是对呼吸困难的一种描述,主要表现为呼吸比常人短促,吸气时吸不到底,总有憋气、呼吸费力的感觉,还可能伴有咳嗽、心慌、面色苍白、四肢无力等症状。

长时间处于密闭、空气不流通的环境中,单纯感觉喘不上气,可能只是身体有点缺氧。置身于气压过低区域、过度劳累、日常活动过少、剧烈运动后也常会发生气短症状。

此外,还可能与以下几种疾病有关。

情绪障碍
人在过度紧张焦虑时,植物神经

会发生紊乱,引起身体不适,出现呼吸频率加快、心率增加、气短、呼吸困难、憋气等症状。心理问题产生的憋气常常有口唇发麻、叹息样呼吸、呼吸浅快等特点。

哮喘
哮喘患者如果出现喘不上气的情况,往往是突然发生的,并会发出类似拉风箱的声音,典型症状是喘息反复发作、气急、胸闷、咳嗽。

过度肥胖
体重过重会导致呼吸道受压,增大气体进出的阻力,再加上体重严重超标者本身氧耗量就比较多,活动耐

力差,自然易感觉呼吸费力。

肺部疾病
肺炎、肺结核、支气管哮喘、慢阻肺、气胸、大量胸腔积液等肺部疾病,都会让人感觉呼吸不畅。

甲减
甲状腺激素不足会导致机体代谢变慢,出现胸闷、气短、乏力、心率减慢、体重增加等症状。

心血管疾病
肺内气体交换需要通过血液循环来保证,如果心脏不能将动脉血及时有效地泵出,就会造成胸闷、气短,甚至出现呼吸困难。

◆哪种呼吸困难很危险

多种原因和疾病都可能导致气短,辨别呼吸困难的危险程度,要先了解其分类。

吸气性呼吸困难

特点是吸入气体时费力,吸气时出现胸骨上窝、锁骨上窝及各肋间隙明显凹陷的表现,常伴有干咳和高调吸气性喉鸣。

常见于气管异物、占位性病变(如大气道肿瘤)、喉部疾病(如喉炎)、甲状腺肿大或颈部肿物引起的外压性气

道狭窄等情况。

其中,气管异物导致急性气道梗阻而引发的吸气性呼吸困难最危险,须紧急解除气道梗阻,否则会窒息。

呼气性呼吸困难

表现为呼气费力、缓慢、时间明显延长,常伴有哮鸣音。

常见于慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、弥漫性泛细支气管炎等疾病。

如果呼气性呼吸困难持续不能缓

解,可能是慢性阻塞性肺疾病急性加重和支气管哮喘急性或持续发作,应及时就医。

混合性呼吸困难

特点是吸气、呼气都困难,一般是因为广泛性肺部病变导致呼吸面积减少,影响到了肺部换气功能。

临床上多见于大量胸腔积液、气胸、广泛性肺实质病变、重症肺炎、肺水肿、肺不张等疾病。出现混合性呼吸困难时,一般情况较危急,建议及时就诊。

◆2个动作增强心肺功能

以下两个简单的呼吸锻炼方式,有助改善心肺功能,推荐大家日常练习。

腹式呼吸

双手放在腹部,吸气时最大限度地鼓肚子,暂停1秒至2秒,呼气时最大限度地收缩腹部,再暂停1秒至2秒,如此循环往复。

缩唇呼吸可配合腹式呼吸一起应用,练习次数不受限制,有助提升肺活量,增强心肺耐力。

吹笛样呼气

先用鼻子吸气默数“123”,再把

嘴唇缩小做吹笛或口哨样缓慢呼气,默数“123456”。呼气的力度,以能轻轻吹动距脸部30厘米的白纸为宜。



疾病引起的气短,一定要及时对症治疗。此外,可从生活细节入手,改善气短症状。

保持空气流通。建议房间每隔2小时就开窗通风一会儿。

适当锻炼。避免老躺着或久坐不动,没有运动基础的人,可以从散步、八段锦等低强度运动做起。

饮食调理。可以吃些补中益气的食物,如小米、山药,也可以每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮;还要注意少吃冷饮和油腻食物。

放松情绪。长时间负面情绪会影响呼吸中枢,压力大时可尝试进行深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧。

(来源:“生命时报”微信公众号《觉得“喘不上气”,是哪里出了问题》)

奶类品种多 看看哪种更适合 孩子喝

奶及奶制品营养丰富,不仅可以提供优质蛋白质,而且是钙的良好来源。充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。儿童青少年需要每天足量摄入奶及奶制品。一般建议学生选用纯牛奶、酸奶来帮助补充蛋白质及钙质,满足机体发育和身高增长的需要。

市场上的奶类品种有很多,如牛奶、羊奶等,人们饮用较多的是牛奶。此外,还有早餐奶、舒化奶以及低脂奶、脱脂奶等产品。到底该如何选择呢?下面,我们就为您一一介绍。

鲜牛奶



- ◆ 鲜牛奶中的蛋白质含量为2.8%—3.3%,主要由酪蛋白、乳清蛋白、乳球蛋白构成;脂肪含量为3.0%—5.0%,其中,不饱和脂肪酸(油酸、亚油酸、亚麻酸)较多;碳水化合物占3.4%—7.4%,主要成分为乳糖。此外,牛奶中还含有脂溶性维生素A、D,以及B族维生素和维生素C。
- ◆ 鲜牛奶中所含的脂肪颗粒比较小,且呈高度乳化状态,易被消化吸收,吸收率达97%。牛奶还是天然食物中钙的良好来源,钙含量为104毫克/100毫升,且吸收率高。

早餐奶



- ◆ 早餐奶配料较为丰富,除鲜奶外,还有白砂糖、香精、稳定剂、某些矿物质的强化剂等。
- ◆ 与纯牛奶相比,早餐奶的蛋白质含量稍低,100毫升早餐奶的蛋白质含量为2克—2.5克,而糖的含量更高。

舒化奶



- ◆ 有些人由于机体本身缺乏乳糖酶,或年龄、药物等原因导致乳糖酶活性下降,喝纯牛奶会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受的症状,舒化奶正适合这类人群饮用。
- ◆ 与普通牛奶相比,舒化奶中几乎不含乳糖,因为在其制作过程中会利用乳糖酶把乳糖降解掉。此外,乳糖不耐受人群也可选择酸奶。

脱脂奶 低脂奶 全脂奶



- ◆ 全脂牛奶中脂肪含量约为3%,低脂奶约含1%的脂肪,而脱脂奶仅有0.1%—0.2%的脂肪含量。
- ◆ 很多人觉得多摄入脂肪会让人长胖,所以牛奶应该选择脱脂的。事实上,牛奶中的脂肪是各种脂溶性维生素的载体,如果选择脱脂奶,就会失去补充这些脂溶性维生素的机会。全脂奶里含有丰富的脂溶性维生素、钙、蛋白质等,这些正是处于生长发育期的学生必需的。
- ◆ 建议学生尽量选择纯牛奶或鲜牛奶等全脂奶;若体重超标、肥胖,可以选择低脂奶或者脱脂奶。

(来源:“健康中国”微信公众号《奶类品种多,看看哪种更适合孩子喝》)