

生活方式醫學在呼吸系統疾病的預防與康復中的應用



陳柳含

上海體育大學

一、呼吸系統疾病和生活方式醫學

呼吸系統疾病（CRD）涵蓋慢性阻塞性肺病（COPD）、哮喘、下呼吸道感染（如肺炎）、肺癌等，是全球範圍內導致死亡和傷殘調整壽命年（DALYs）的主要疾病類別之一，其疾病負擔因地域、社會經濟水準和危險因素暴露差異而呈現顯著差異。根據 2019 年的全球疾病負擔研究^[1]報告指出，從 1990 年到 2019 年，全球慢性呼吸系統疾病（CRD）的全球患病率、死亡率和 DALY 數量持續增加，造成的死亡人數從 1990 年的 332 萬增至 2019 年的 397 萬。總體 CRD 的 DALY 增加是由老齡化和人口增長驅動的，然而，慢性阻塞性肺疾病（COPD）是全球 DALY 增加的主要驅動力^[2]。

不良生活方式是威脅全球和我國居民健康的最主要原因，世界衛生組織資料顯示，在慢性病致病因素中，生活方式占 60%^[3]。生活方式醫學（Lifestyle Medicine）起源於 20 世紀 80 年代，旨在使用生活方式幹預手段，包括營養、體力活動、睡眠、壓力管理、社會關係和危險因素規避等非藥物治療方式，以預防、治療和康復慢性病的新興學科^[4]。強調通過日常生活方式的改變實現健康目標。作為疾病治療

的輔助手段，生活方式醫學彙集了各種健康相關領域的可靠科學證據，以協助臨床醫師不僅治療疾病，而且促進健康^[5]。治療和康復慢性病的新興學科^[4]。強調通過日常生活方式的改變實現健康目標。作為疾病治療的輔助手段，生活方式醫學彙集了各種健康相關領域的可靠科學證據，以協助臨床醫師不僅治療疾病，而且促進健康^[5]。

對於慢性呼吸系統疾病，生活方式醫學的指導可以多維度幹預個體的行為模式和環境暴露，降低發病率與死亡率，提升患者生活品質。

二 生活方式醫學在呼吸系統疾病預防中的應用

導致呼吸系統疾病的原因主要有遺傳因素、環境因素、感染因素、生活方式因素。環境中，空氣污染、二手煙、粉塵、過敏原等環境因素會刺激呼吸道，增加患病風險。一些職業暴露，例如煤礦工人、建築工人等，也易患呼吸系統疾病。不良生活習慣如吸煙、酗酒、缺乏運動、不健康的飲食習慣等會增加患病風險。生活方式醫學的介入可以從根源上降低呼吸系統疾病，其作用機制涵蓋危險因素控制、免疫力提升、慢性炎症緩解劑健康行為引導，是呼吸系統疾病一級預防的核心策略。

（一）危險因素控制

吸煙和空氣污染是導致死亡和 DALY 的最主要危險因素^[2]。

1. 戒煙與避免二手煙

在全球範圍內，吸煙是 COPD 和肺癌最常見的危險因素。煙霧中有 300 多種有害物質，如尼古丁、焦油、一氧化碳等，會直接進入肺部，對肺部造成損傷^[6]。根據 GOLD 報告顯示，與不吸煙者相比，吸煙者呼吸道症狀和肺功能異常的患病率更高，一秒用力呼氣容積（FEV₁）的年下降率更高，



COPD 死亡率更高。被動暴露於香煙煙霧，即我們常說的二手煙，也可能通過增加肺部吸入顆粒和氣體的總負擔而導致呼吸道症狀和 COPD。

生活方式醫學通過行為幹預（如尼古丁替代療法）、社區戒煙支持及政策場導（如公共場所禁煙），顯著降低高危人群的疾病風險。全球反煙草活動使全球吸煙率從 2000 年的 27% 下降到 20%^[6]。



2. 環境暴露管理

室內和室外空氣污染是一個重大的公共衛生問題，也是數百萬人死於冠心病、CRD 和癌症的關鍵根本原因之一。日常或車間工作佩戴口罩、改善室內通風、使用空氣淨化器是良好的防護措施。

（二）良好飲食習慣

根據中國膳食指南和相關參考文獻，每天吃新鮮蔬菜，每天吃新鮮水果，每週吃 1-6 天吃紅肉，每週吃豆類 ≥ 4 天，每週吃魚 ≥ 1 天是低風險生活方式^[7]。良好的飲食習慣，可以補充身體必須營養素，增強免疫力。

1. 抗炎飲食

地中海飲食（富含 Omega-3 脂肪酸的深海魚類、抗氧化劑豐富的蔬果）可降低呼吸道炎症水準，減少哮喘和 COPD 急性發作頻率^[8]。

2. 營養素補充

慢性氣道炎症和感染性呼吸系統疾病是最常見的醫學呼吸系統疾病，維生素 D 的缺陷已被證明在慢性氣道炎症

和感染性疾病患者中非常普遍^[9]，維生素 D 缺乏與呼吸道感染風險增加相關。補充維生素 D 可調節免疫功能；維生素 C、E 等抗氧化劑則通過中和自由基減輕氣道氧化應激損傷。維生素目前已經作為一種常見的營養補充劑出現在我們的生活中。

（三）增強免疫力

除了飲食，規律運動和疫苗接種也是增強免疫力的手段。每週 150 分鐘的中等強度有氧運動可以增強心肺功能，提升肺活量以及呼吸道纖毛清除能力，降低肺炎和流感感染風險。流感疫苗和肺炎鏈球菌疫苗的接種體弱年老和慢性病患者尤為重要。

3. 睡眠和壓力管理

睡眠不足會削弱免疫系統，增加呼吸道感染風險。過大的壓力是現代人失眠的主要原因。做好壓力管理，通過正念冥想、瑜伽、心理諮詢等活動可以降低壓力，改善睡眠。



三 生活方式醫學在呼吸系統疾病康復中的應用

生活方式醫學在康復階段通過功能恢復、症狀緩解和生活品質提升，形成對藥物治療的補充與協同。

（一）呼吸功能

肺康復是呼吸系統疾病，特別是 COPD 患者的重點康復專案。在康復治療師指導下，患者主要進行縮唇呼吸、腹式呼吸等呼吸訓練，接受體位引流、震動排痰等物理治療。在日常生活中，患者可以將腹式呼吸作為呼吸習慣取代之前的胸式呼吸。

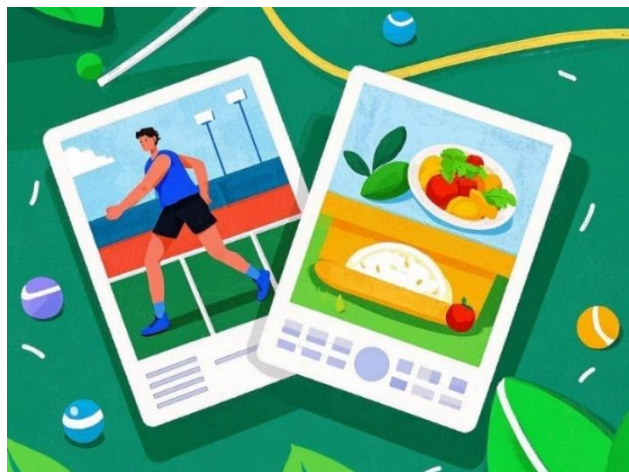
在保持每週運動習慣的基礎上，低樓層的情況下，以爬樓梯代替坐電梯，近距離出行以步行或自行車代替坐車，增加心肺鍛煉。

（二）肌肉功能

呼吸系統疾病病患因為缺少鍛煉、長期臥床等原因，伴有不同程度的肌肉萎縮，抗阻訓練可以增強肌肉力量減少呼吸肌代償性疲勞。在日常生活中，患者可以適當增加一些無氧運動在自己的訓練中，同時注意補充蛋白質，進行高蛋白飲食。

（三）能量管理

除了上述提到的肌肉萎縮患者需要高蛋白飲食外，肥胖患者需要通過低熱量飲食減輕體重改善睡眠呼吸暫停綜合征。其他狀況的患者應該依照自身情況調整自己的飲食。除此之外，前文預防中講到的危險因素的控制、增強免疫力、睡眠與壓力管理依然對康復患者有效。



總結而言，生活醫學方式關注個人行為和生活方式的調整。在呼吸系統疾病的預防和康復中，個體應當保持良好的運動習慣，科學飲食，戒除抽煙，遠離二手煙，暴露在污染空氣中時佩戴好口罩，做好防護工作。

參考文獻

- [1] Global burden of chronic respiratory diseases and risk factors, 1990–2019: an update from the Global Burden of Disease Study 2019 [J]. *EClinicalMedicine*, 2023, 59: 101936.
- [2] CHEN X, ZHOU C W, FU Y Y, et al. Global, regional, and national burden of chronic respiratory diseases and associated risk factors, 1990–2019: Results from the Global Burden of Disease Study 2019 [J]. *Front Med (Lausanne)*, 2023, 10: 1066804.
- [3] 胡盛壽. 實施健康優先發展戰略，推動生活方式醫學發展 [J]. *中國迴圈雜誌*, 2025, 40(01): 1–5.
- [4] 國際全科學術對話——生活方式醫學 [J]. *中國全科醫學*, 2025, 28(07): 775.
- [5] 郭航遠，池菊芳，屠傳建，劉龍斌編. 生活方式醫學 [M]. 杭州：浙江大學出版社，2021.
- [6] KHALTAEV N, AXELROD S. Chronic respiratory diseases global mortality trends, treatment guidelines, life style modifications, and air pollution: preliminary analysis [J]. *J Thorac Dis*, 2019, 11(6): 2643–55.
- [7] Healthy lifestyle and life expectancy free of major chronic diseases at age 40 in China [J]. *Nat Hum Behav*, 2023, 7(9): 1542–50.
- [8] ITSIOPOULOS C, MAYR H L, THOMAS C J. The anti-inflammatory effects of a Mediterranean diet: a review [J]. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2022, 25(6): 415–22.
- [9] GAUDET M, PLESA M, MOGAS A, et al. Recent advances in vitamin D implications in chronic respiratory diseases [J]. *Respir Res*, 2022, 23(1): 252.