

# 老烟民成慢阻肺高危人群

## 常闻二手烟也是患病元凶



经常咳嗽并伴有痰,稍微运动就感觉呼吸不顺畅。您家是否有老人出现了这样的症状呢?如果有,那就需要注意了,家中的老人可能患上了慢性阻塞性肺气肿。

### 多年老烟民易患慢阻肺

家住郭家湾的陈爹爹是慢性支气管炎患者,前阵子天气降温,让他咳嗽、咳痰的症状越发严重,但是固执的老人坚持不愿上医院看病,直到最近病情更加严重才去检查,结果发现陈爹爹又患上了慢性阻塞性肺气肿。

据了解,陈爹爹今年64岁,他的烟龄已有40多年。而慢性支气管炎和慢性阻塞性肺气肿的主要患病原因,也正是因为他烟不

离手而导致。

湖北科技学院附属第二医院内科主任黄翠萍教授介绍,慢性阻塞性肺气肿最主要的患病原因就是吸烟,戒烟则是预防慢性阻塞性肺气肿的重要措施,也是最简单易行的办法,在疾病的任何阶段戒烟都有益于防止慢性阻塞性肺疾病的发生和发展。

因为,减少有害气体吸入,可减轻气道和肺的异常炎症反应。有慢性阻塞性肺疾病高危因素的人群,如吸烟人群、煤矿工人等应定期进行肺功能监测,以尽可能早期发现并及时予以干预。

### 常闻二手烟也会致病

市民王女士称,母亲有秋季咳嗽、咳痰的老毛病十多年了,近日,去医院检查被诊断为慢性阻塞性肺气肿。“我听说只有抽烟的人才会得这个病,我的母亲不抽烟为何还会患上此病。”王女士提出了她的疑问。

黄翠萍称,导致慢性阻塞性肺气肿最常见的因素为吸烟,包括纸烟、烟斗、雪茄等,同时还包括环境中的烟草烟雾,即我们常说的被动吸烟。而王女士的母亲也正是因为长期吸入了二手烟而导致患病。

在公共场所、办公地点甚至某些家庭中,我们常常不经意地被动吸入烟雾。除了吸烟之外,在通风差的住所烹饪和取暖造成的室内空气污染、职业粉尘和大气污染也是主要危险因素。所以,不吸烟的人也可能罹患,只是患病的比例相对较低。

### 患者应戒烟保暖多运动

黄翠萍建议,在日常饮食中要戒烟、多呼吸新鲜空气,多做扩胸运动,对养肺有好处,有助于让大家远离慢性阻塞性肺疾病。

她称,慢性阻塞性肺病病人平时应重视加强营养。最好在饮食中增加热量、蛋白质、维生素的摄入,尤其是维生素A和维生素C,这样可增强呼吸道的免疫能力。

随天气变化应随时注意保暖,保持室内空气流通,经常进行室内空气消毒,避免与感冒病人接触,一旦出现感冒症状应及时用药,一两天未见好转应立即就医。

此外,宜动静结合保持乐观情绪,饮食起居注意规律,避免烟酒及进食燥热辛辣食物。并选择适合自己的肺功能锻炼方法,如打太极拳、练气功、散步等。

(黄珊)

### 专家介绍



### 黄翠萍

女,教授,主任医师,博士学历,湖北科技学院临床医学院/附属第二医院副院长。从事临床、教学、科研二十多年来,主持、完成湖北省科技厅、教育厅等各级课题10项,获第二届咸宁市科学技术进步奖三等奖1项,咸宁市优秀论文奖2项。长期从事呼吸系统疾病的临床、教学和科研工作,擅长支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、肺心病、呼吸衰竭、支气管扩张症、肺结核等疾病的诊疗。

### 科室简介

湖北科技学院附属第二医院内科,有主任医师2名,副主任医师4名,主治医师6名。设置床位40张,分设普通病房和重症病房,病房环境舒适典雅。设有神经内科、呼吸内科二个二级学科,广泛开展神经、心血管、呼吸、消化、内分泌、泌尿、血液等内科各个系统疾病

的诊疗,如:脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑膜炎、癫痫、老年性痴呆、帕金森病、重症肌无力、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、支气管炎、肺气肿、肺炎、结核性胸膜炎、肺癌、胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化、肝癌、胰腺炎、肠结核、心衰、心律失常、心绞痛、心肌梗死、高

血压、心内膜炎、肾炎、肾衰、甲状腺功能亢进、糖尿病、血脂异常、系统性红斑狼疮、各种理化因素中毒等等,并具有较高的疑难病症诊断能力和危重病抢救能力。

科室除承担内科临床工作外,还承担了临床医学专业、五官专业、药学专业、口腔专业、护

理专业、影像专业等多专业、多层次的内科学理论和实践教学任务。独立完成或参与国家自然科学基金、省科技厅、省教育厅等各类课题八十多项,发表论文五百余篇,获省市自然科技奖多项。内科全体医护人员以高度的责任心,竭诚为广大患者提供一流的优质服务。

湖北科技学院附属第二医院 急病人之所急,想病人之所想

办公电话: 0715-8135247 院址:咸宁市温泉马柏大道168号

# 出游遭遇意外骨折莫慌 骨折自救三步走

□记者 黄珊

家住咸安区南山附近的张先生,在十一期间和朋友们一起骑自行车去野外郊游,因山路崎岖,不慎摔下山坡。当时,张先生只觉得右手肘关节剧烈疼痛,并意识到是骨折,但却不懂骨折后的自救知识,只能干等朋友将其送去医院。

在假期中,外出旅游出行意外的情况并不少见。咸安区中医院骨伤科主任刘龙法称,有些人在受伤骨折后,因为不了解正确的自救知识,导致出现局部软组织损伤,骨折进一步加重。所以,骨折自救知识大家应该进行了解,在关键时刻能起到重要作用。



### 第一步:判断骨折

“意外受伤后,第一步就要判断身体疼痛处,是否有骨折。”刘龙法介绍,首先就要结合受伤原因来看,如果是车祸、高处坠落等原因导致受伤,一般出现骨折的可能性很大。

然后,再自检受伤情况,如受伤处有无出现反常活动,肿痛是否明显,如果伤处疼痛、肿胀或伴有皮下淤血、青紫、外观畸形、肢体不能正常活动,则骨折的可能性很大。

若是骨折端已外露,肯定已有骨折。医生提醒,在判断不清是否有骨折的情况下,应按骨折来处理。

### 第二步:伤口止血

在确定骨折后,应对骨折伤口处进行处理。骨折自救首先要固定止血。刘龙法介绍,如果骨折处有伤口并伴有出血,应先用干净布片或衣物覆盖伤口,包扎止血后再进行固定。

在用布带包扎时,不宜过紧也不宜过松。如果包扎过紧,影响血液循环,易导致伤肢的缺血坏死。过松则起不到包扎作用,同时也达不到压迫止血的作用。

值得注意的是,如果伤处有骨折端外露,不要将骨折端放回原处应继续保持外露,以免引起深部感染。如将骨折端放回原处,应在就医时向医生交待清楚。

### 第三步:固定伤处

刘龙法称,不管是哪里骨折,都不宜再自行行动或移动了,最好就地取材,用树枝、木棍做成自制的夹板,将骨折的肢体一起绑定,这样可避免骨折的地方移动,减轻疼痛和出血,防止进一步损伤,易于搬运。

另外,为防止压迫与摩擦损伤,可用棉花或柔软的衣物垫于夹板与肢体之间,夹板长度应超过骨折处上下两个关节。

如果找不到固定的东西,可将受伤的上肢绑在胸前,将受伤的下肢同没有骨折的一侧一并绑起来,也可起到固定作用。

若是怀疑颈椎伤了,应平卧,用砂袋或其他像砂袋的替代物放在颈部两侧,使颈部固定不动。怀疑腰椎骨折,应平卧在硬板床或木板上,并将腰椎躯干及双下肢一并固定,预防截瘫。

### 医师简介



### 刘龙法

中医骨伤科主任医师

从事骨伤科临床工作32年,曾进修于白求恩医科大学,工作于北京空军总医院。擅长治疗各种骨折,风湿性关节炎及骨伤科病,尤其是其独特的手法复位治疗骨折堪称咸宁一杰。



咸安区中医院  
咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路  
发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: http://www.xaqzyy.com