

世界慢阻肺日“肺系生命”，警惕“沉默的杀手”——

慢阻肺：早发现早治疗

咸宁日报全媒体记者 江世栋

11月16日是第21个“世界慢阻肺日”，今年的主题是“肺系生命”，主要强调肺部健康对于人类生命延续的重要意义。

当天，为了更有效地提高公众对于慢阻肺的疾病认知，湖北科技学院附属第二医院二内科副主任医师戴斌为11位慢阻肺病人作宣教，生动讲解了慢阻肺的常见表现，如何做到早发现早治疗、进行自我管理、做好预防等知识，加强大家对慢阻肺长期管理的认识，达到改善患者长期生活质量的目的。

慢阻肺的常见表现

“慢阻肺俗称老慢支、肺气肿，严重影响生活质量！”戴斌说，慢阻肺早期往往被患者忽视，不易被发现。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺（COPD），是最常见的慢性气道疾病，是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状。咳嗽、咳痰、气喘是主要症状，其中以活动后呼吸困难为主要特征。

慢阻肺病因其起病隐匿，常被称为“沉默的杀手”，早期的咳、痰、喘症状极易被患者所忽视，多数患者在确诊时已造成较重危害，错失了早期干预和治疗的良机。久而久之可能累及全身各系统，严重影响患者的生命质量，是导致死亡的重要病因。

在中国，目前约有1亿慢阻肺病患者，全球有3亿到4亿的病人，是第三大死亡病因。我国每年约有80万人死于慢阻肺相关的疾病，患病率在未来一段时间内仍将持续上涨。但相较于其高致死率而言，慢阻肺病的诊断率却仅达5.9%，治疗率为11.7%。

慢阻肺的常见表现为慢性咳嗽：是慢阻肺常见的症状。咳嗽症状出现缓慢，迁延多年，常晨起和夜间阵咳明显。

咳痰：痰液常为白色黏液浆液性，常于早晨起床时剧烈阵咳，咳出较多黏液痰液痰后症状缓解；急性加重时痰液可变为黏液脓性而不易咳出。

气短或呼吸困难：早期在劳动时出现，之后逐渐加重，以致日常活动时甚至休息时也感到呼吸困难；活动后呼吸困难是慢阻肺的“标志性”症状。

胸闷和喘息：部分患者有明显的胸闷和喘息，常见于重症或急性加重患者。



如何做到早发现？

慢阻肺在医学界有个可怕的外号，叫做“沉默的杀手”。慢阻肺属于功能性疾病，其病程呈进行性发展，早期往往不容易被识别，如有下列慢阻肺危险因素，应当到医院进行相关的肺功能检查：

长期吸烟者，长期接触（或暴露）职业粉尘者，长期暴露于生物燃料、烟雾者，有慢性咳嗽、咳痰、喘息、胸闷或呼吸困难等症状者，年龄≥40岁（流行病学调查显示40岁以上慢阻肺流行率13.7%，60岁以上为27%）。

慢阻肺急性加重主要表现为气促加重，常伴有喘息、胸闷、发热、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色黏度改变等，其最常见的诱因为呼吸道感染（尤其是病毒感染）。

通常来说，慢阻肺可以预防，一旦患者出现上述症状，应到医院寻求医生的帮助。

10月底，73岁的张婆婆因长年慢阻肺没在意，最终因呼吸困难而晕倒在家。救护车送她到湖北科技学院附属第二医院抢救时，她处于昏迷状态，血氧饱和度只有40%，而正常人的血氧饱和度是99%至100%。医生赶紧给她气管插管，上有创呼吸机辅助呼吸，并配合用药。拔管后，又改为无创呼吸机辅助呼吸。

目前，张婆婆一直住院治疗，病情平稳，可以下床走路了，还可以做肺功能检查。

慢阻肺患者如何自我管理？

“慢阻肺患者可在医生指导下戒烟、接种流感 and 肺炎球菌疫苗，坚持长期规律用药、合理膳食，进行适量的康复训练和长期家庭氧疗等。”戴斌说，以上措施均可有效减少急性加重和住院次数、维持病情稳定、提高生活质量。

戒烟是慢阻肺预防的关键。王先生有40多年长期吸烟病史，因慢阻肺多次在湖北科技学院附属第二医院二内科住院。住院期间，他一边治疗一边吸烟，经过医护人员的多反复戒烟宣教，目前他已经成功戒烟，经长期随访，慢阻肺症状得到缓解。

预防感冒也很重要。慢阻肺患者外出时应注意保暖，避免去人流集中之地，回家后勤洗手。一旦感冒，要多休息、多喝水、多吃水果。如出现咳嗽咳痰和气急症状加重，应及时就医。有条件的患者可以注射流感疫苗、肺炎疫苗，这些疫苗可降低下呼吸道感染的发病率，随之减少慢阻肺急性加重。

稳定期坚持药物治疗。运用支气管舒张剂，不推荐长期口服、肌注或静脉应用糖皮质激素治疗，建议病人长期应用吸入药物治疗。

合理运动锻炼。慢阻肺患者应根据

病情程度选择合理的运动方式，轻度慢阻肺患者可选择慢跑、爬楼梯、踩单车、爬山等运动方式，中度慢阻肺患者可选择太极拳、八段锦、快步走等方法，重度或极重度慢阻肺患者可在氧气支持下进行扩胸运动或原地踏步。

患者若在运动中感到气促明显，则需暂停下来休息，并进行缩唇呼吸（用鼻子吸气，呼气时嘴唇呈缩唇状缓慢呼气）。运动强度、频率应该循序渐进、持之以恒。

加强营养。慢阻肺患者饮食要均衡，少食多餐，选择营养丰富、易消化的食物摄入，多饮水，并予以高热量、高蛋白、富含维生来饮食，以保证营养充足。

长期氧疗可改善生存率。建议伴肺动脉高压、肺心病和右心衰的患者吸氧，吸氧的流量为1—2升/分，吸氧时间每天大于15小时为佳。

慢阻肺的预防

“慢阻肺发病有一个长期积累的过程，早发现早预防是最好的治疗！”戴斌说，坚决戒烟，增强体质，做好个人防护是预防的好办法。

戒烟：长期吸烟是慢阻肺的高危因素，戒烟的同时也要避免吸二手烟。

增强体质，提高免疫力：避免感冒，反复感冒容易成为慢性咳嗽，随后发展成为慢阻肺。

做好个人防护：长期暴露于粉尘、有毒有害物质环境的人群，要做好个人防护，保护好好自己的肺。

规律用药：哮喘患者应规律用药，定期复查肺功能。

病人李先生和张先生患有慢阻肺，因咳嗽、咳痰、胸闷、气喘，长期在湖北科技学院附属第二医院二内科住院治疗。在医护人员的长期宣教下，他们坚决戒烟，增强体质，规律用药，症状明显缓解，肺功能没有明显下降，生活质量得到极大提高。

“还有一个预防慢阻肺的最有效办法。”戴斌建议病人在夏天进行冬病夏治，可以起到扶正的效果，减少感冒发作，然后减少症状的再次出现。对有些病人，建议在秋末冬初的时候进行疫苗注射，增加免疫功能，减少病情发生。

近视发生初期表现：看远处的物体较之前模糊；看远处物体时眯眼，频繁揉眼。

在家可通过视力表检查视力，检查时视力表放置高度应以1.0（或对数视力表5.0）行视标与受检者眼平行的位置。一般先遮盖左眼，检查右眼的视力，然后再遮盖右眼，检查左眼的视力。

一般来说，6岁以上孩子裸眼远视力应在5.0及以上为正常。

发现视力不正常怎么办？
尽量减少近距离用眼和观看电子产品的时间，进一步增加每天户外活动时间，避免视力进一步下降。

近视可防可控但不可逆，不盲目相信网上一些关于治疗近视的方法，做好个人防护后去专业机构或正规医院进行详细检查。

（咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线：0715—8015547）

视力健康教育

居家网课，如何做好近视防控？

一、电子产品篇

电子产品怎么选？

尽量选用屏幕较大、分辨率较高的电子产品。建议优先顺序为：投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。

使用的电子设备屏幕亮度应与环境亮度相适应，不宜过亮或过暗。如果电脑靠近窗户，应保持电脑屏幕背向窗户，避免强光直接照射屏幕，减少屏幕反光。

电子产品怎么摆放？

使用电脑时，显示器距离眼睛60厘米左右（约一臂远）；观看电视时，眼睛距离电视屏幕3米以上；使用手机、平板电脑，眼睛距离屏幕40~60厘米。

电子产品使用时长应控制在多久？

建议小学阶段每节课20分钟为宜，每天线上学习的时间应控制在2.5小时以内；中学阶段每节课30分钟为宜，每天线上学习的时间应控制在4小时以内。除了每天的网络上课时外，尽量不再增加额外的电子产品使用时间。

二、行为环境篇

什么样的读写姿势才是正确的？

阅读书写时，要注意保持“一寸一拳一尺”的姿势：握笔手指离笔尖一寸，胸口离桌一拳，书本离眼睛一寸。其次，要保持正确的坐姿，头摆正，肩放平，身体直，稍前倾，两腿并排脚放平。

学习环境的采光与照明有什么要求？

白天学习时最好充分利用自然光线，但要注意避免光线直射在桌面上。阴天或晚上房间光线不足时，除开启台灯照明外，还应适时打开房间顶灯。

台灯应放置在握笔手的一侧前方，避免写字时手影遮住光线，良好的采光照明要求：作业本周边照度均匀，且平均照度值不低于300lx。

三、规律作息篇

眼睛干涩、疲劳如何缓解？

根据“20—20—20”口诀，建议看屏幕20分钟后，要抬头眺望6米外（20英尺）远处至少20秒钟以上。

通过做眼保健操或采用热敷的方式缓解眼睛干涩和疲劳。热敷的方法是把60℃左右的热毛巾放在闭着的眼睛上。

户外活动多长时间对预防近视有效？

户外活动中对近视预防真正起作用的更多是户外的光照，而不仅是活动。

建议每天尽可能打开窗户享受阳光，或在自家的阳台上、院子内接受自然光照达到2小时。

吃什么能预防近视？

不挑食，均衡营养，多吃水果和蔬菜。建议可多吃富含维生素A、维生素B2、钙、锌的食物，如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、紫菜、多种绿叶蔬菜和水果等食物。

少吃甜食、油炸食品，尽量减少零食摄入。

四、视力自测篇

在家如何判断视力是否正常？

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准，受赤壁市自然资源和规划局委托，湖北诚丰拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P(2022)41号赤壁市赤马港街道办事处木田畈社区2021—储备—K—48号地块国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况 and 规划指标要求

宗地编号	土地位置	土地面积 (平方米)	土地用途	容积率 容 积 率	建筑密度 密 度	建筑限高 限 高	出让年限 (年)	起始价 (万元)	竞买保证金 (万元)
P(2022)41号宗地	赤壁市赤马港街道办事处木田畈社区2021—储备—K—48号地块	40201.9	商住	<1.5	<30%	<35%	住宅70年 商业40年	6945	2084

备注：二、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式，按照价高者得原则确定竞得人。

三、现场踏勘和地块情况介绍
地块自公告之日起在其所在地公开展示，湖北诚丰拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行专门组织现场踏勘和地块情况介绍，竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

四、领取拍卖文件与报名的时间和地点
申请人可于2022年11月22日至2022年12月12日17时前到赤壁市公共资源交易中心或湖北诚丰拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

五、竞买资格确认
申请人应于2022年11月22日至2022年12月12日17时前到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅提交书面申请。

交纳竞买保证金截止时间：2022年12月12日17时前（以实际到账时间为准）。

经审查，申请人按规定交纳竞买保证金并具备申请条件的，湖北诚丰拍卖有限公司将在2022年12月12日17时30分确认其竞买资格。

六、拍卖时间地点
拍卖时间：2022年12月13日下午16时

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准，赤壁市自然资源和规划局委托湖北中成拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P(2022)42号赤壁市营盘社区2022—储备—W—15号地块国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况 and 规划指标要求

宗地编号	土地位置	土地面积 (平方米)	土地用途	容积率 容 积 率	建筑密度 密 度	建筑限高 限 高	出让年限 (年)	起始价 (万元)	竞买保证金 (万元)
P(2022)42号宗地	赤壁市营盘社区黄元大道北侧，京港澳高速南侧，陆水河东侧	31590.32 (合47.39亩)	商住用地	<1.5	<30%	<35%	商业40年 住宅70年	6320	1896

备注：P(2022)42号地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《赤壁市营盘社区(2022)089号《赤壁市营盘社区2022—储备—W—15号地块规划条件》为准，商业建筑容积率与总建筑面积(计容)的比例不得超过10%；商业建筑容积率(计容)≤10%。地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《赤壁市营盘社区(2022)089号《赤壁市营盘社区2022—储备—W—15号地块规划条件》为准，商业建筑容积率与总建筑面积(计容)的比例不得超过10%。

二、竞买人资格：中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织均可申请竞买(除法律、法规另有规定外)，申请人可以单独申请，也可以联合申请。参加竞买须提供竞买申请，并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式，按照价高者得原则确定竞得人。

四、现场踏勘和地块情况介绍：地块自公告之日起在其所在地公开展示，赤壁市自然资源和规划局与湖北中成拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行专门组织现场踏勘和地块情况介绍，竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

五、领取拍卖文件与报名的时间和地点：申请人可于2022年11月22日至2022年12月12日17时前到赤壁市公共资源交易中心或湖北中成拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

六、竞买资格确认：申请人应于2022年11月22日至2022年12月12日17时前到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间：2022年12月12日17时30分前。

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准，受赤壁市自然资源和规划局委托，湖北鼎盛拍卖有限公司以公开拍卖方式出让赤壁市P(2022)40号地块国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况 and 规划指标要求

宗地编号	土地位置	土地面积 (平方米)	土地用途	容积率 容 积 率	建筑密度 密 度	建筑限高 限 高	出让年限 (年)	起始价 (万元)	竞买保证金 (万元)
P(2022)40号宗地	赤壁市官塘铺镇西湾村2021—补偿—K—95号地块	1526.03 (合2.29亩)	旅馆用地	<1.0	<70%	<15米	40年	50	25

备注：1、地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《地块规划条件》为准。

2、因土地上有建筑物(构筑物)，出让成交价格中未包含该地上建筑物(构筑物)价格，地块成交后，竞买人需按赤壁市土地收购补偿中心要求自行拆除地上建筑物(构筑物)，价值463.521万元支付至指定专户(户名：赤壁市非税收入专户)，开户行：赤壁市建行龙翔支行。

截止时间为2022年12月14日17时前（以实际到账时间为准）。经审查，申请人按规定交纳竞买保证金并具备申请条件的，湖北鼎盛拍卖有限公司将在2022年12月14日17时30分确认其竞买资格。

七、拍卖时间地点：定于2022年12月15日上午11时在赤壁市公共资源交易中心(赤壁市河北大道391号)二楼会议室举行。

八、本次拍卖出让事项如有变更，将在有关媒体刊登变更公告，届时以变更公告和拍卖出让文件的内容为准。

九、联系方式与银行账户：
单位地址：赤壁市瑞通大道198号
联系电话：0715—5368890
三二楼306室(赤壁市河北大道391号)
联系人：石先生
联系电话：0715—6889679
大际大厦A座19层
联系人：喻女士
联系电话：0715—6279999
网 址：www.hbqspm.com
(3)开户单位：赤壁市非税收入财政专户

十、竞买资格确认：申请人应于2022年11月22日至2022年12月14日17时前到赤壁市公共资源交易中心或湖北鼎盛拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。

十一、竞买资格确认：申请人应于2022年11月22日至2022年12月14日17时前到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间：2022年12月12日17时30分前。

赤壁城区房产拍卖公告

受委托，我公司定于2022年12月6日上午10时在本公司拍卖大厅第二次公开拍卖湖北赤壁农村商业银行股份有限公司名下两处房产：

1、位于赤壁市赤马港办事处河北大道98号原华东外语学校3—5楼房产，房屋建筑面积约821.68平方米，土地使用面积(待分摊)：参考价：170.12万元，竞买保证金15万元。

2、位于赤壁市赤马港办事处湖北大道气象局旁(原鼎盛城市客栈)1—2楼房产，房屋建筑面积约387.71平方米，土地使用面积(待分摊)：参考价：96.44万元，竞买保证金10万元。

即日起标的物在其所在地展示。有意竞买者请持有效身份证明和竞买保证金交款凭证于2022年12月5日下午5时前(以到账实际时间为准，逾期无效)到本公司办理竞买登记报名手续。

注：按照疫情防控要求，每个竞买人仅限一人进入拍卖会现场，竞买人进入拍卖会现场，进场人员应当自觉接受体温测量、佩戴口罩、携带居民身份证、出示人脸识别码，行程码以及有效核酸检测阴性证明(征询当地政策)，体温不超过37.3℃，方可入场。

公司地址：咸宁市温泉路69号
联系电话：0715—8130288
18107151110
湖北中成拍卖有限公司
2022年11月22日

崇阳县国有建设用地使用权拍卖延期公告

按照崇阳县疫情防控要求，原定2022年11月24日上午10时在崇阳县发展大厦四楼崇阳县公共资源交易中心交易大厅举行的P(2022)B94号崇阳县文昌镇西河西侧地块拍卖会延期至2022年12月15日上午10时；原定2022年11月24日上午10时30分在崇阳县发展大厦四楼崇阳县公共资源交易中心交易大厅举行的P(2022)96号崇阳县人民大道南侧地块拍卖会延期至2022年12月15日上午10时30分。上述两宗地块竞买保证金缴纳时间：2022年12月14日下午4时30分前。原《拍卖公告》告知事项均未发生变更，特此公告！

1.联系单位：崇阳县公共资源交易中心
联系地址：湖北省崇阳县天城镇发展大厦四楼
联系人：吴先生
联系电话：0715—3333801
2.联系单位：湖北省公共资源交易中心
联系地址：湖北省咸宁市温泉路69号
联系人：刘先生
联系电话：0715—8130288
18107151110
崇阳县自然资源和规划局
崇阳县公共资源交易中心
2022年11月22日

遗失声明

黄大斌遗失残疾人证，证号：42120219550505007744，特声明作废。