

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，全国有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咳嗽，咳出较多黏液浆液样痰后症状缓解；急性加重时痰液可变为黏液脓性而不容易咳出。

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，其最常见的是因为呼吸道感染(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这家。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，通过医护人员的多次反复戒烟宣教，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。

稳定的坚持药物治疗。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

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、接种流感和肺炎球菌疫苗，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，经过医护人员的多次反复戒烟宣教，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。

稳定的坚持药物治疗。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、富含维生素饮食，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。

生活顾问

简单布置卧室有利睡眠

本报讯 记者江世栋报道：卧室的布置是有讲究的，如果什么东西都往卧室搬，那你的睡眠和健康就会受到影响，那么卧室该怎样合理的布置，才能减少有害物质对我们睡眠和健康造成的影响呢？

人们每天1/3以上的时间要在卧室中度过，所以对于卧室的布置，尤其不能马虎。专家提醒，不论装修或装饰，卧室布置只有一个原则：简单最好。

首先，只放必需的家具，如床、衣柜、梳妆台等。这样不仅能让卧室空间显得更大，因为家具少，减少了可能的污染源，室内空气质量也会相对好一些。

其次，绿植一两盆即可。绿植，尤其是大叶植物会在晚上呼出大量二氧化碳，若在卧室摆放太多，可能会影响到空气中的含氧量。

建议将家中的绿色植物放在客厅、书房，卧室一两盆即可，如果摆放大型植物，最好晚上移出卧室。

然后，装修越简单越好。装饰装修材料易在夏季高温作用下释放污染物质，加之卧室一般相对封闭，这就会导致卧室内空气质量下降，如果不小心用了不合格的装饰装修材料，风险更大，所以，诸如床头背景墙等装修方式并不可取。

最后，电视、电脑不要进卧室。

电脑或电视放进卧室都会在一定程度上干扰到人们的睡眠，而且还会在使用过程中产生一些辐射，影响健康，所以在条件允许的情况下，一定要将这些电器移出卧室。

专家提醒，新装修的阳台上可以先把卧室中的新家具放到客厅、书房或封闭的阳台上，一方面可以降低卧室内的污染源的浓度；另一方面，也可以保证新家具中的污染物尽快释放。

憋尿对肾脏的坏处

本报讯 记者江世栋报道：很多人因为天气太冷，晚上不想起来上厕所，一直憋尿，特别是老年人。可是，专家指出，经常憋尿，小心憋出病来。

医学上称憋尿为强制性尿液滞留。正常排尿不仅能排出人体内的代谢产物，而且对泌尿系统也有自净作用。而长时间憋尿会使膀胱内的尿液越积越多，尿液在膀胱析出结晶，形成膀胱结石。

同时，含有细菌和有毒物质的尿液不能及时排出，且膀胱胀大、膀胱壁血管被压迫，导致膀胱黏膜缺血、抵抗力降低，因此，细菌会乘虚而入，引起尿路感染，包括膀胱炎、尿道炎等。某些致病菌的纤毛，还可附着于尿路粘膜，经输尿管上行至肾盂，引起肾盂肾炎，临上表现为腰痛、尿频、尿痛、血尿等症，长期反复的慢性感染还会造成肾功能损害，甚至引发尿毒症。

国外研究资料表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。最近，美国科学家的研究报告称，有憋尿习惯者，今后患膀胱癌的可能性要比一般人高3至5倍。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张，使人情绪急躁。心血管病患者或高血压患者，憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。而如果在长时间憋尿后突然用力排尿，又会使迷走神经变得过度兴奋，促使脑供血不足、血压降低、心率减慢，诱发排尿性晕厥。

国外研究资料表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。最近，美国科学家的研究报告称，有憋尿习惯者，今后患膀胱癌的可能性要比一般人高3至5倍。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张，使人情绪急躁。

心血管病患者或高血压患者，憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。而如果在长时间憋尿后突然用力排尿，又会使迷走神经变得过度兴奋，促使脑供血不足、血压降低、心率减慢，诱发排尿性晕厥。

国外研究资料表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。最近，美国科学家的研究报告称，有憋尿习惯者，今后患膀胱癌的可能性要比一般人高3至5倍。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张，使人情绪急躁。心血管病患者或高血压患者，憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。而如果在长时间憋尿后突然用力排尿，又会使迷走神经变得过度兴奋，促使脑供血不足、血压降低、心率减慢，诱发排尿性晕厥。

国外研究资料表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。最近，美国科学家的研究报告称，有憋尿习惯者，今后患膀胱癌的可能性要比一般人高3至5倍。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张，使人情绪急躁。心血管病患者或高血压患者，憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。而如果在长时间憋尿后突然用力排尿，又会使迷走神经变得过度兴奋，促使脑供血不足、血压降低、心