

防治慢阻肺 从远离烟草开始

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病，是以持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状为主要特征的慢性气道疾病，可表现为咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状。与高血压、糖尿病一样，慢阻肺是一种常见的慢性疾病。吸烟(包括“二手烟”)，是导致慢阻肺疾病的重要病因。慢阻肺是一种不完全可逆的疾病，如果不注意及时防治，随着病情加重，不仅会带来症状的加重、活动受限，生活质量会受到较大影响，而且往往还需要长期服用大量药物进行治疗，严重者甚至还需持续吸氧。因此，石家庄市第五医院内二科主任赵磊提醒大家一定要重视慢阻肺的相关防治，尤其是有长期吸烟史的朋友，更要注重防病，建议尽早戒烟，定期做肺部检查，平时则要注意生活保健，劳逸结合，适度运动，并预防呼吸道感染。

□本报记者 梁蕾

长期吸烟咳嗽需当心慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)以呼吸系统症状为主，主要累及肺脏，在疾病早期通常可见咳嗽、咳痰等症状；而发展到后期则以呼吸困难为主要表现，且呼吸困难会逐渐加重，从一开始仅在劳累后出现，到后来则在日常活动，乃至休息时也会感到呼吸困难。慢阻肺的发生受吸烟、环境污染、感染等多种因素的影响，其中吸烟是致病的最主要原因。香烟中含有较多的粉尘、燃烧后的草木灰以及焦油等颗粒状成分，在吸入肺组织后，可以附着在支气管黏膜、肺泡以及肺间质中，并诱发气道慢性炎症表现，从而导致支气管及肺泡通气换气功能障碍，诱发慢性阻塞性肺疾病；同时，烟草烟雾中的焦油、尼古丁、一氧化碳等多种有害成分可对支气管纤毛产生损伤，降低呼吸道抗感染能力以及排痰能力，这亦会增加慢阻肺的发病概率。

除了直接吸烟，二手烟、三手烟等因素也可以导致慢阻肺的发生，其中三手烟污染持续时间比一手烟和二手烟更长，甚至几个月都不消失。通过呼吸道吸入、消化道吸收和皮肤接触均可接触到三手烟。此外，环境和空气的污染、免疫功能下降、年龄、职业、慢性感染等因素也是诱发慢阻肺发作的因素。因此，无论是从自身防病角度，还是为了身边人的健康，均建议尽早戒烟；另外，如果有长期咳嗽、咳痰的情况，尤其是还具有吸烟史的朋友，则更要警惕慢阻肺的可能，建议及时就医以明确诊断、尽早开展治疗。

慢阻肺应及时进行诊治

诊断是否为慢阻肺，除了要看患者有无长期咳嗽、咳痰等临床症状和体征，还要结合是否存在长期吸烟等高危因素史；同时还应结合必要的检查，如肺功能检查、胸部X线等检查，由医生综合进行判断。

有些慢阻肺患者由于在早期症状相对较轻，就会产生“慢阻肺也没什么”的想法，从而忽视了及时治疗。这种观点其实是不正确的。慢阻肺是一种不完全可逆的疾病，会随着病情的发展而加重。在诊断慢阻肺后，如果不能及时进行规范的治疗，那么随着病情的不断进展，慢阻肺患者不仅可出现呼吸困难，而且还可影响到肺脏以外的其他脏器、系统，从而出现食欲不振、腹胀、下肢或全身水肿等体循环淤血的相关症状，重症慢阻肺患者则可有明显发绀、严重呼吸困难、呼吸衰竭，甚至出现行为怪异、谵妄、嗜睡甚至昏迷等严重后果，危害健康。因此，一旦诊断慢阻肺，及时进行积极治疗是非常有必要的。目前，慢阻肺主要还是通过药

物进行治疗，患者应在医生指导下规范应用支气管扩张剂、糖皮质激素等，以减轻气道炎症，缓解改善咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，并预防慢阻肺的急性加重，提升患者的运动耐力，改善生活质量。需要提醒的是，慢阻肺的药物治疗往往需要长期坚持。虽然慢阻肺在天气寒冷时易发病或加重，但只有坚持长期、规范的用药，才能更好地控制病情，减少发作或缓解发作时的症状。

合理生活保健有助于预防控制慢阻肺

一旦确诊慢阻肺，除了遵医嘱规范用药治疗，生活起居上的合理保健也有助于病情的控制。首先，患者应尽早戒烟戒酒，脱离二手烟的环境，并避免环境污染等因素刺激。其次，在饮食方面，要注意饮食营养均衡，合理膳食，要尽量多吃蛋白质含量高且比较容易消化的食物，控制碳水化合物摄入量，避免吃过咸、辛辣刺激以及含糖量过高的食物。再次，在生活起居方面，建议注意休息，不要过度劳累，早睡早起，生活作息规律，养成良好的生活习惯，并避免受凉导致上呼吸道感染。

患者还应保持乐观舒畅的心情，避免情绪激动、过度焦虑，也可适当进行呼吸功能锻炼等康复运动，例如打打太极拳，适度爬楼梯等，从而帮助提高心肺功能，缓解病情。但需要注意的是，运动锻炼一定要根据自身情况，适可而止，避免过于剧烈的运动。在医生指导下，患者根据病情也可做做氧疗，以帮助减轻心脏负担、改善体质，提高运动耐受力。

具有慢阻肺危险因素的朋友，例如中老年人、且有长期吸烟史者，最好能定期做做肺部检查，检测肺功能等，以便能及早发现问题、及时采取相应的治疗措施。此外，做做腹式呼吸锻炼可以增强膈肌、腹肌的活动能力，有助于预防慢阻肺。



慢阻肺如何鉴别诊断

慢阻肺与哮喘、支气管炎、支气管扩张等常见呼吸道疾病常常都有咳嗽等症状，那么在临床上该如何鉴别呢？除了依靠相关检查，鉴别慢阻肺与其他常见呼吸道疾病，还可根据年龄、影响致病因素、气流是否受限等多方面的因素来帮助判断。一般来说，慢阻肺的发病时间比较晚，患者多为40岁以后的中老年群体，且可能有长期的吸烟史，或者是有多颗粒的接触史，肺功能检查提示气流受限而且不可逆；支气管哮喘则多为过敏性疾病，发病患者相对多见于儿童、青少年群体；而支气管炎、支气管扩张等常见呼吸道疾病，虽然也可表现出咳嗽、咳痰等呼吸道症状，但是一般不存在不可逆的气流受限。

Ⓐ 行业快讯

本周四 河北以岭医院 有泌尿健康义诊

本报讯(记者 向然)受久坐、憋尿、喝水少、熬夜等不良生活习惯影响，泌尿系结石、前列腺增生、泌尿系肿瘤等疾病发病增多。然而很多患者却由于对疾病缺乏必要的了解与认识，即使在出现血尿、腰疼、尿频及尿不尽、尿等待等症状后仍未重视并及时治疗，以至于造成严重后果。

在6月16日“泌尿健康日”到来之际，河北以岭医院泌尿外科将于6月15日(周四)上午举办“关注泌尿健康，关爱泌尿患者”主题义诊活动，普及泌尿健康知识，提高大众对于泌尿疾病的关注与重视。

义诊时间:2023年6月15日(周四)上午8:30-11:00

义诊地点:河北以岭医院门诊一楼大厅

优惠项目:

1.专家现场免费义诊,科普泌尿相关知识;

2.活动当天体外碎石,尿流率免费;

3.针对活动当天及一周内(6月15日-6月23日)新住院病人,肾结石手术在总住院费用上减免1500元,前列腺微创手术总费用减3990元。

义诊专家:

杨林:河北以岭医院泌尿外科主任,副主任医师

李辉:河北以岭医院泌尿外科副主任,副主任医师

石家庄市中医院举办 夏季养心惠民月活动

本报讯(记者 向然)近日,石家庄市中医院隆重举行了东院区开诊五周年暨夏季养心惠民月活动启动仪式。

石家庄市中医院党委书记吴海明表示,东院区的开诊惠及了石家庄市东北部地区百姓,并辐射到周边区域,这是中医人济世苍生、大医精诚的精髓所在,也是中医人担当和责任的体现!今后医院将继续坚持传承创新,体现中医药特色,积极发挥区域优势,以未来中医发展为根本,以京津冀协同发展为基础,汇集更多医疗资源优势,以更优质的服务惠及更多百姓,推动中医药事业更好更快发展。

夏季养心惠民月活动期间,石家庄市中医院将推出名医义诊、养生茶饮品鉴、体检卡赠送、中医适宜技术免费体验以及中医传统疗法惠民诊疗等多项惠民举措,让中医药特色优势惠及更多人,为百姓的生命健康保驾护航!

Ⓐ 健康贴士

午睡需适度

□本报记者 梁蕾

在炎热天气里,消耗增多,晚上睡觉相对较晚,适当进行午睡,能够起到一定的缓解疲劳、减轻压力、恢复精力的作用。午睡虽好,但也要讲究一定的方法,否则不仅不能让身心得到充分休息,而且还有可能带来不适症状。在午睡时最好能选择适宜的环境,躺下来休息,睡醒后也不要太快起身,而应简单活动活动手脚及头颈部,再缓缓起身。

另外,需要注意的是午睡时间不宜过长。时间过长会干扰正常睡眠,影响睡眠质量。午睡时间一般以15到30分钟为宜。不过,如果午睡时间并不长却仍然出现夜间睡眠不佳的情形时,则要考虑失眠的可能性,并及时就医治疗。石家庄市第二医院神经内一科副主任崔浩提醒,长期遭受失眠困扰的患者生活质量下降,往往不能集中注意力,记忆力受损害,会影响日常工作和生活以及与人交往等;有的糖尿病患者如果遭遇失眠,则可能会出现空腹血糖水平偏高的情况。而且,对于慢性失眠及顽固性失眠的患者来说,仅仅通过生活习惯的调节较难得到改善,这个时候如果对失眠不进行及时的规范治疗,就可能加重症状,甚至引发焦虑和抑郁等情况。因此,如果发现自己有较难改善的失眠问题,一定要及时就医治疗,遵医嘱采取规范有效的治疗措施。