

慢阻肺:易被忽略的“沉默杀手”

早防早筛是关键

□本报记者 刘伟芳

11月15日是世界慢阻肺日,最新《中国慢性阻塞性肺疾病分级诊疗报告》显示,我国慢阻肺患者约1亿人,占总人口的1/14。慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)在我国位列死因排序的第三位和疾病负担第三位。

年仅40岁就呼吸衰竭

提及慢阻肺的患者,福建医科大学附属第一医院呼吸与危重症科连宁芳主任医师最为惋惜的是年仅40多岁就因呼吸衰竭离世的林先生。

林先生10来岁时就有了抽烟的习惯,成年后从事着打石的体力活,因为劳累,抽烟是主要的解乏方式,一天要抽3~4包。因为抽烟和粉尘的双重影响,渐渐地开始咳嗽、咳痰,但他只当是一点咽炎,也没太在意。

直到40岁时,他因为感染肺炎,诱发慢阻肺加重,出现了呼吸衰竭。“当时送到我们科ICU抢救,CT一照,肺部全是肺大泡。”连宁芳回忆说。

虽然及时抢救回一命,但林先生总是好了伤疤忘了疼,没有规律坚持用药,没能戒烟。一旦有个呼吸道感染,就能让林先生病情加

重,40多岁就早早离开了人世。

可防可治但不完全可逆

我国慢阻肺的发病率较高与“烟民”众多、空气污染因素、有机燃料使用(柴火等)、餐饮文化因素(高温烹饪产生油烟)等都有一定关系。

“慢阻肺早期没有明显症状,一旦出现呼吸急促、咳嗽等症状时,很可能已经损害了50%以上的肺功能,甚至错过了最佳治疗时期。”连宁芳介绍。

近年来,虽然有不少新型吸入的药物上市,大大降低了中重度患者的全因死亡率,但肺功能损伤终是不完全可逆。

其实慢阻肺的预防和筛查并不复杂。

从预防来说,不吸烟,患慢阻肺的几率就降低很多。有数据显示,慢阻肺患者中有将近90%都存在多年的吸烟史,且吸烟量相对较大。而长期接触“二手烟”的人,其患慢阻肺的风险也会增加48%左右!

从筛查来说,一个肺功能检测就能判断出肺功能是否受损。钟南山院士团队的研究发现,早期慢阻肺可以通过戒烟和简单的药物治疗达到痊愈。

但这看似简单的早防早筛措施背后,却是深深的鸿沟。

“科普宣传做得还不够,群众对慢阻肺的认识还远远不够,肺功能检测还没有在慢阻肺高危人群中全面普及。即使查出该病,很多患者症状一缓解,就自作主张停药,戒烟对于老烟枪来说更是难上加难。”连宁芳叹息。

早期患者只要药物用对了都很有效,同时也有很多临床指导,可以鼓励病人如何康复、加强营养、科学锻炼等。但如果到了晚期,由于严重的呼吸困难,会导致患者生活无法自理,可能就只能靠呼吸机或者肺移植了。

如何尽早发现?

发病初期常无明显不适,可以

通过以下几个问题进行自测:你是否反复咳嗽?是否经常有痰?你现在或者曾经是否吸烟?你是否是40岁以上人群?你有慢阻肺家族史吗?你长期暴露在粉尘环境中吗?你在爬楼梯、做家务时比同龄人更容易出现呼吸困难、胸闷、活动能力下降的情况吗?如果三个或以上问题回答“是”,即应向医生咨询,并进行肺功能检查。

肺功能检查是诊断慢阻肺的必备条件,也是评估病情轻重的客观指标。目前,我国不断提高基层医疗卫生机构开展肺功能检查的能力,社区卫生服务中心和乡镇卫生院逐步具备肺功能筛查能力,二级及以上医院开展肺功能检查并进行慢阻肺诊断。

如果不幸患上慢阻肺,记住以下几点:1.戒烟是关键;2.长期规律药物治疗;3.吸入治疗很重要,但需要确保吸入技术正确;4.坚持肺康复锻炼;5.接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗。

《中医妈妈班》科普短视频栏目 正式上线

强大的儿科专家团

郑健,福建中医药大学附属人民医院儿科主任医师,教授,博士研究生导师

擅治:儿童肾脏病、血尿、变应性鼻炎、哮喘、慢性咳嗽等泌尿、呼吸及中医小儿体质调理。



艾斯,福建中医药大学附属人民医院儿科副主任,副教授,硕士研究生导师,中西医结合临床博士

擅治:性早熟、矮小症、肾病、遗尿、紫癜性肾炎、多动症、反复呼吸道感染、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等。



翁端怡,福建中医药大学附属人民医院儿科主任医师,副教授,硕士生导师

擅治:儿童急慢性咳嗽、哮喘、鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大、反复呼吸道感染,以及消化系统疾病如厌食、便秘的中西医结合

治疗。擅长应用纯中药治疗儿童多发性抽动障碍、遗尿、性早熟、过敏性紫癜及儿童体质调理等。

治疗。擅长应用纯中药治疗儿童多发性抽动障碍、遗尿、性早熟、过敏性紫癜及儿童体质调理等。

郭丽华,福建中医药大学附属人民医院儿科主治医师

擅治:儿童性早熟、矮小症、肥胖症、糖尿病、甲状腺疾病等生长发育内

分泌疾病及儿科呼吸系统、消化系统等常见病、多发病的中西医结合诊治。

李旭微,福建中医药大学附属人民医院主治医师

擅治:运用中西医诊疗技术治疗小儿过敏性疾病,如支气管哮喘、过敏性鼻炎、湿疹,及运用

推拿技术治疗小儿发热、小儿咳嗽、厌食、便秘、腹胀、小儿体质调理等。

推拿技术治疗小儿发热、小儿咳嗽、厌食、便秘、腹胀、小儿体质调理等。

蔡聪敏,福建中医药大学附属人民医院中医主治医师

擅治:应用中药调理脾胃,配合小儿推拿、挑疔积、负压吸痧治疗厌食、积

滞、营养不良、便秘、腹痛、发热、感冒、慢性咳嗽、鼻窦炎等儿科常见病、多发病。

精彩看点预告

- 孩子又双叒长湿疹了!怎么办?
- 咳嗽一直不好,会变成慢性咳嗽吗?
- 原来,鼻子只是过敏性鼻炎的替罪羊
- 为什么感冒先疼“嗓子”?
- 孩子午觉睡不着也要硬睡吗?
- 饮食有节,却让孩子肝气郁结,哪里出了问题?
- 孩子大哭,要不要哄?爸爸妈妈又吵起来了
- 小孩厌食,“中医妈妈班”怎么让娃一年长高5厘米的?
- ……

如何观看?

您可以通过福建卫生报视频号、抖音号及今日头条、百度百家号、腾讯企鹅号等多个融媒体平台,或下载福建日报·新福建客户端,进入“健康频道”观看。

如何找到往期视频?

方法一:打开福建卫生报视频号,点击“中医妈妈班”专题活动观看。

方法二:打开福建卫生报微信公众号,回复“中医妈妈班”观看。

方法三:打开福建日报·新福建客户端“健康”频道,进入“中医妈妈班”专题即可观看。

(邓剑云)



中医妈妈班,一期一个知识点!由福建中医药大学附属人民医院(福建省人民医院)、福建卫生报合力打造的《中医妈妈班》科普短视频栏目,11月15日起正式上线!

去年,首批40期《中医妈妈班》科普短视频受到大家广泛喜爱,不论是宝爸宝妈还是孩子们,都记住了“中医妈妈班,一期一个知识点”。

今年,《中医妈妈班》再次推出20期中医育儿短视频,一期教你一个中医育儿知识点,权威、好记、好用!

每晚7点,《中医妈妈班》与你不见不散!