

# 慢阻肺是可预防的

慢性阻塞性肺疾病(COPD),简称慢阻肺,是一种常见的、可预防、可治疗的疾病,以咳嗽、咳痰、气促等慢性呼吸道症状为临床表现。主要原因是吸入有毒颗粒或者气体引起气道(支气管炎、细支气管炎)和/或肺泡异常(肺气肿),最终导致持续进行性加重的气流受限。人们常说的“慢性支气管炎”“肺气肿”大部分属于慢阻肺。

## 慢阻肺特点有哪些

- 1. 发病率高。**中国有近1亿慢阻肺患者,其中20岁及以上成人的慢阻肺患病率为8.6%,40岁及以上人群的慢阻肺患病率为13.7%。
- 2. 疾病负担重,死亡率高。**慢阻肺已成为我国的第三位死因疾病。
- 3. 低知晓率。**与糖尿病、高血压相比,人群对慢阻肺的知晓率普遍较低,一项上海郊区的调查报告显示,人群对慢阻肺疾病名称的知晓率仅为1.87%,对慢阻肺的高危因素和疾病危害的知晓率更低,仅为0.7%。

## 慢阻肺的高危因素有哪些

- 1. 吸烟。**吸烟是慢阻肺最常见的危险因素,烟草中含有7000多种有害物质,包括尼古丁在内的60多种致癌物质,长期吸烟会导致气道不可逆地受损,吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小,慢阻肺发病风险越高。
- 2. 环境因素:**包括粉尘、大气污染等有害颗粒对气道损害也非常大,还有生物燃料,如厨房通风、装修、麦秆等。
- 3. 遗传因素:**如慢阻肺家族史、 $\alpha$ -1抗胰蛋白酶缺乏症等。
- 4. 个人因素:**如胎儿时期肺发育不良,婴幼儿时期反复下呼吸道感染史,营养状况较差,体重指数较低等。

## 慢阻肺的临床表现有哪些

**慢性咳嗽伴或不伴咳痰:**咳嗽是慢阻肺常见的症状,咳嗽时常伴或者不伴咳少量白色黏痰,合并感染时痰量增多,可有脓性痰。

**持续存在的气促,逐渐加重:**早期仅在体力劳动时出现,而后逐渐加重,甚至休息时也有气促。逐年进行性加重的气短

或呼吸困难是慢阻肺的“标志性症状”。

**其他症状:**部分患者有明显的胸闷、喘息、疲劳、体重下降等。

## 慢阻肺如何早发现、早诊断

对于高危人群均需定期检查肺功能,包括:吸烟的人、40岁以上人群、有慢阻肺家族史、反复咳嗽咳痰,或经常油烟暴露、长期暴露在粉尘环境中工作的人,需要定期做肺功能检测。如果在爬楼梯、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,要及时去医院行肺功能检查。慢阻肺早期可以没有症状,80%以上的慢阻肺病人到医院就诊已经到了疾病的中晚期,肺功能检查作为诊断慢阻肺的必备检查,对于一些慢阻肺的高危人群,常规的肺功能检查非常必要,便于早发现。

## 慢阻肺如何治疗

### 1. 戒烟

戒烟是阻止慢阻肺发生和进展的关键措施,在疾病的任何阶段开始戒烟,都有利于防止病情发展。

## 2. 规律用药

慢阻肺要规律用药,延缓进展,减轻症状,慢阻肺用药特点:吸入药物占了很大比重,吸入药物的方式各有不同,掌握正确的吸入方法尤为重要,很多患者拿到药之后,没有正确地使用,认为无效,导致药物没有达到疗效。

## 3. 坚持肺康复锻炼

慢阻肺康复训练主要包括呼吸功能训练、运动功能训练。其中呼吸功能训练包括:放松、缩唇呼吸、暗示呼吸、缓慢呼吸、腹式呼吸等,主要通过增强呼吸肌肉的力量,改善肺部通气功能。运动功能训练包括:慢跑、游泳等,可改善心肺功能,促进肺部通气,也可以通过太极拳、八段锦等运动,增强体质。

## 4. 适时接种疫苗

通过接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗可降低下呼吸道感染的发生率及严重程度。

(作者:黄杰凤 福建医科大学附属第一医院 呼吸与危重症医学科 主治医师)

连宁芳 福建医科大学附属第一医院 呼吸与危重症医学科 主任医师)

# 这些指标出现 会是肺癌吗

在健康检查中,我们经常会遇到各种术语和指标,这让我们对肺癌产生了各种疑虑和困惑。下面将通过科普体检报告中的一些常见情况,帮助大家更深入地理解肺癌的相关知识。

## 结节

首先,我们要理解“结节”是什么。“结节”通常是指在肺部发现的圆形或类圆形的病灶,直径通常小于3厘米。许多人在体检中都会发现肺部结节,这并不一定意味着患上了肺癌。

结节分为良性和恶性两种。良性结节可能是由于肺部炎症、结核或疤痕组织等形成的。在体检中,医生通常会通过观察结节的形状、边缘和密度等特征,初步判断其性质。如果怀疑结节是恶性的,通常会建议进行进一步的检查,如CT扫描、血液检查和病理活检等。

## 肉芽肿

“肉芽肿”是另一种体检中可能会出现在肺部的高风险病

变。它本质上是炎症反应的一部分,通常由肺部对损伤或感染的过度反应引起。虽然肉芽肿有时可能是癌症的前兆,但大多数肉芽肿都是良性的,并不会发展成肺癌。

然而,如果肉芽肿持续增长或引起特定症状,医生可能会建议进行进一步的评估和治疗。这可能包括手术切除肉芽肿,进行活检,或进行其他检查以确定其性质。

## 肺炎

“肺炎”是指肺部的炎症性疾病,常常由细菌或病毒感染引起。肺炎的症状可能包括发热、咳嗽、呼吸困难等。虽然肺炎通常不会发展成肺癌,但它可能会在肺部留下疤痕或损伤,这些疤痕或损伤可能在以后的检查中被误认为是肺癌的迹象。

肺炎可以通过抗生素或抗病毒药物治疗,并且大多数患者在几周内可以完全康复。然而,如果肺炎严重或治疗不当,它可能会留下持久性的肺部损伤。

此外,长期吸烟、慢性阻塞性肺病和其他肺部疾病的人患肺炎的风险较高,这些人群需要更加注意肺部的健康状况。

## 肿瘤标志物高

“肿瘤标志物”是体内某些肿瘤细胞产生的特殊蛋白质。这些蛋白质可以在血液或其他体液中被检测到。在体检中,如果检测到肿瘤标志物升高,人们会非常担心自己是否患有肺癌。然而,肿瘤标志物高并不一定意味着患有肺癌。

首先,肿瘤标志物升高可能是由于其他原因,如良性疾病或感染。其次,即使升高是由肺癌引起的,也并不意味着一定患有肺癌。肿瘤标志物升高可能只是表明肺部存在一些异常,而这个异常可能不会发展成肺癌。

在发现肿瘤标志物升高后,医生通常会建议进行进一步的影像学检查和病理活检,以确定升高的原因。然而,即使肿瘤标志物持续升高,也不一定意味着

患有肺癌。许多患有肺癌的人在他们的肿瘤标志物测试中并不会出现升高。

在体检报告中,我们经常会遇到“结节”“肉芽肿”“肺炎”和“肿瘤标志物高”这些词。虽然这些词可能会引起我们的担忧,但它们并不一定意味着患有肺癌。每个情况都需要及时地医学评估和诊断。医生会根据患者的具体情况和检查结果来决定下一步的治疗或观察计划。

预防肺癌的关键是戒烟、避免暴露在有害物质环境中,以及保持健康的生活方式。如果你有任何关于体检报告的疑虑,请及时咨询专业医生。他们可以为你提供适当的建议和治疗方案。记住,健康是我们最重要的财富,及时关注和正确处理健康问题是维护这一财富的关键。

(作者:郑建萍 福建省立医院肿瘤内科 副主任医师)

潘燕 福建省立医院肿瘤内科 住院医师)