

治疗慢阻肺

千万不能“见好就收”



随着天气逐渐转冷,各医院呼吸重症科进入了一年中最忙碌的时候,其中很多患者是因慢阻肺急性发作入院。目前,慢阻肺已经成为常见的致死性疾病之一。但调查发现,我国慢阻肺患者的治疗依从性不高,一旦病情缓解,很多患者就会停止用药。11月23日,许昌市中心医院呼吸重症科二病区副主任医师史广超告诉记者,治疗慢阻肺是一场“持久战”,千万不能“见好就收”,坚持规范治疗是预防慢阻肺急性发作和加重的关键。

主讲专家:市中心医院呼吸重症科二病区副主任医师史广超

□本报记者 马晓非 文/图

冬季是高发期 主要表现为咳、痰、喘

慢阻肺的全称是慢性阻塞性肺疾病,是一种无法彻底治愈的疾病,死亡率仅次于恶性肿瘤、脑血管疾病和心脏病。冬季是慢阻肺的高发期,因为天气寒冷之后,人体免疫功能减退,呼吸道防御功能较差,寒冷的空气直接进入呼吸道容易引发呼吸道感染,从而导致慢阻肺急性发作或加重。

“慢阻肺的主要症状可以用咳、痰、喘来概括,即咳嗽、咳痰、气喘。慢性咳嗽往往是慢阻肺的首发症状,但这一症状常常被忽视。”史广超告诉记者,慢阻肺的症状是不断递进的,从反复咳嗽、咳痰到呼吸困难,再到憋气、胸闷,最后引起全身性疾病,包括心血管疾病、骨骼肌功能障碍、骨质疏松、肺癌等。晚期慢阻肺患者最典型的症状是喘不上气,给患者带来很大痛苦。因此,年龄超过40岁,长期吸烟,

经常出现咳嗽、咳痰症状,运动或爬楼梯后喘息越来越重的人群,应尽早到医院进行肺功能检查。

为了减少慢阻肺的急性发作,儿童、老年人、患有慢性疾病等免疫功能较差的群体,冬季一定要注意保暖,也可以通过打流感疫苗、肺炎疫苗及注射两种球蛋白等方法提高免疫力,避免发生呼吸道感染,减少慢阻肺的发生。

吸烟是主要诱因 4类人群需注意

慢阻肺的发病原因有很多,最主要的原因是吸烟,此外,接触粉尘和化学物质也是主要原因。

史广超告诉记者,吸烟被公认为是导致慢阻肺最直接、最肯定的因素,吸烟时间越长,吸烟量越大,患病率就越高。研究显示,吸烟者患慢性支气管炎的概率比不吸烟者高10倍以上。每天吸烟20支以上,10年就可能患慢阻肺。另外,经常被动吸烟也会导致慢阻肺。

吸烟百害而无一利。烟草中含有多种有害物质,主要有焦油、一氧化碳、一氧化氮、氰氢酸、丙烯醛和尼古丁等。这些有害物质能使支气管上皮纤毛变短、不规则,削弱肺泡的吞噬、灭菌作用,进而导致病菌侵入引起感染,还能引起支气管黏膜下腺体细胞增多、肥大,分泌黏液过剩等。

根据慢阻肺的危险因素,4类人尤其需要注意,最好定期进行肺功能检查:一是长期吸烟者,二是有慢性咳嗽、咳痰、喘息症状者,三是经常接触污染气体、粉尘者,四是已经确诊的慢性呼吸道疾病患者。

另外,长期接触生物燃料、柴草、蜂窝煤等燃烧时产生的烟雾,也会增加慢阻肺的患病率。

坚持规范治疗 不能“见好就收”

在慢阻肺的治疗方面,很多人认为“病情严重时才需要用药,病情稳定时可以停止用药”。其实,这是错误的。

“对于慢阻肺患者来说,坚持规范治疗至关重要。”史广超对记者说,慢阻肺的病程分为急性加重期和稳定期。在急性加重期,由于病情急剧恶化,大多数患者会及时治疗。然而,当病情进入稳定期后,不少患者就开始放松警惕,治疗时断时续或者自行停药。事实上,在稳定期,患者病情仍会缓慢进展,肺功能仍会继续下降,一旦“见好就收”,不仅无法获得稳定、持久的治疗效果,反而容易导致病情反复,甚至再次出现急性加重。

患上慢阻肺之后,患者受损的肺功能很难恢复到正常水平。长期规律用药可以预防病情急性加重,减少发

作频次,降低肺功能下降速度,从而延缓病情进展。因此,患慢阻肺之后一定要坚持规范治疗。

史广超强调,治疗慢阻肺是一场“持久战”,千万不能“见好就收”,坚持规范治疗是控制慢阻肺的关键。生活中,慢阻肺患者要在医生的指导下规范用药,同时保持良好的心态和健康的生活方式。只有坚持规范治疗,才能有效延缓病情进展,提高生活质量。

适量运动 坚持进行肺功能锻炼

虽然慢阻肺无法彻底治愈,但可防可控。

“预防慢阻肺,首先要戒烟。戒烟可有效阻止慢阻肺的进展。”史广超建议,还要保持室内空气流通,避免接触厨房油烟等刺激性气体,长期接触粉尘的人群要做好职业防护。

很多人认为,慢阻肺患者一运动就会呼吸困难,不运动为宜。其实,大多数患者经过治疗后可以正常活动。而且,坚持锻炼还可以缓解气喘、胸闷等症状。患者可经常进行腹式呼吸锻炼、散步、打太极拳等。需要注意的是,体育锻炼应在不引起疲劳和呼吸困难的情况下进行。

“慢阻肺患者可坚持进行肺功能锻炼,从而减少病情发作次数。”史广超说,锻炼肺功能的方式有很多种,如做呼吸操、进行膈肌呼吸锻炼、吹气球、唱歌等。

做呼吸操可选择缩唇呼吸,用鼻吸气,用口呼气,呼气时嘴唇收拢,呼吸均要按节律进行。一天做两次,每次15到20分钟。膈肌呼吸锻炼是指进行腹式呼吸,加强膈肌活动。

携手抗“艾”重在预防

□本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

12月1日是“世界艾滋病日”。艾滋病是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种危害性极大的传染病,全名是获得性免疫缺陷综合征。

“虽然目前尚无彻底治愈艾滋病的特效药物,也没有有效的疫苗来预防,但由于其传播途径非常明确,主要跟个人行为有关,因此,艾滋病是可以预防的。”近日,许昌市疾病预防控制中心艾滋病防治科副科长杨杰对记者说。

艾滋病病毒侵入人体后,会在体内不断复制,持续破坏人体免疫细胞,使人体逐渐丧失抵御疾病的能力,最终导致死亡。人感染艾滋病病毒后的潜伏期一般较长,平均为8到10年。在这一时期内,感染者没有临床症状,但是体内可以查出艾滋病病毒,并且有传染性。当人体免疫力下降到一定程度时,就会出现一些艾滋病晚期症状,在不治疗的情况下,病情会迅速发展,感染者一般在1到2年就会死亡。

很多人拒绝与艾滋病病毒感染者交往,其实,艾滋病病毒不会经空气或一般接触传播,与艾滋病病毒感染者握手、拥抱、礼节性亲吻,同坐进餐、共用碗筷、同乘交通工具,共用洗手间、游泳池、电话、办公用品,一同上课、工作等,都不会感染艾滋病。

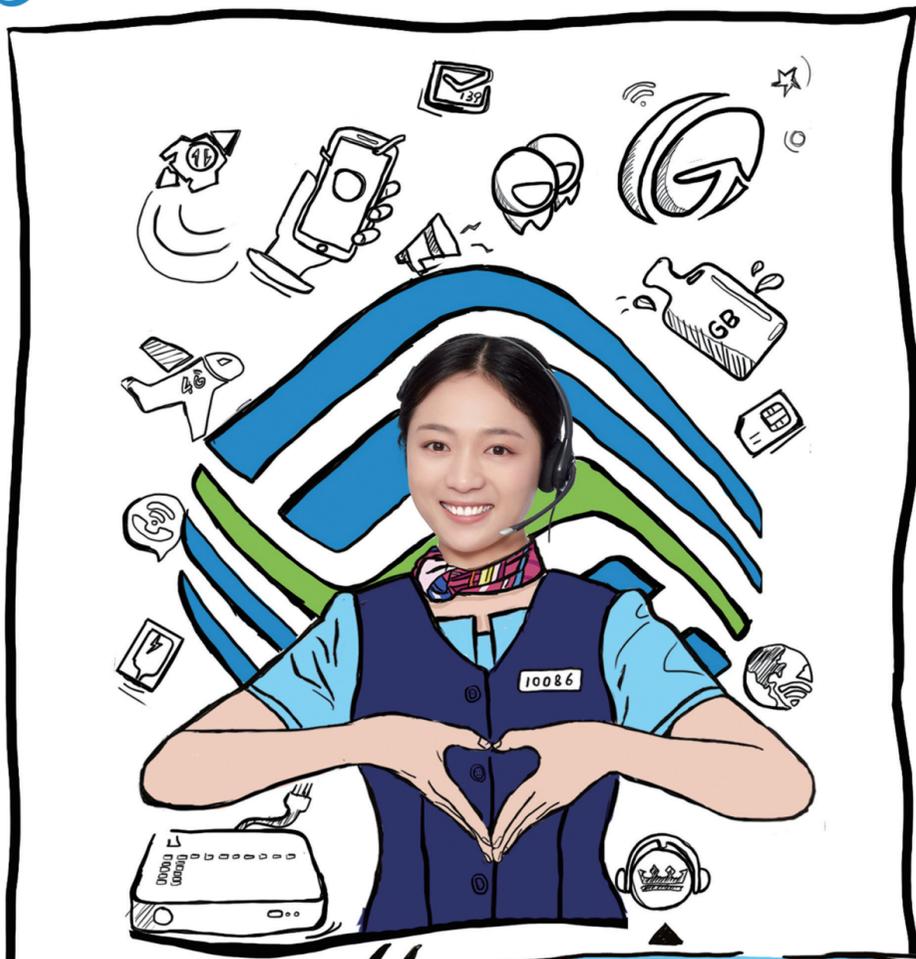
杨杰告诉记者,艾滋病的传播途径主要有3种:一是血液传播,包括共用注射器吸毒,输入或使用未经严格检测的血液或血制品,使用未经严格消毒的手术、注射、针灸、拔牙、美容等侵入人体的器械,与他人共用剃须刀、牙刷等容易造成出血的物品。二是性传播,包括男男同性性行为传播和异性性行为传播。性伴侣越多,感染的风险越大,男男同性性行为传播的风险更大。三是母婴传播。感染艾滋病病毒的妇女在怀孕、分娩和哺乳时,会把病毒传给婴幼儿。

这三种传播途径的共同特点是,艾滋病病毒感染者与未感染者发生了体液交换。也就是说,感染者的体液进入了未感染者的血液循环中。

“为了预防艾滋病,一要洁身自好,固定性伴侣;二要提倡安全性行为,正确使用安全套;三要及时治疗性病。”杨杰建议,同时,要避免输入或使用未经检测的血液和血制品,不与他人共用剃须刀、牙刷等,不在不正规的机构文眉、打耳孔、修脚等,并做到远离毒品。



11月22日,一名患者家属在许昌市妇幼保健院使用微信扫码付费。近日,许昌市妇幼保健院移动支付平台正式上线,群众就医付费时只需刷一下微信或支付宝付款码即可完成付费。这是该院打造“智慧医院”的举措之一,也是方便群众就医、改善群众就医体验的一项重要举措。 马晓非摄



“我的每次回应”
“都是对你的告白”
“全心全意 为您服务”



“春风十里”
“不及万里为你”
“全心全意 为您服务”

