

治疗慢阻肺要打“持久战” “见好就收”易导致病情恶化



(资料图片)

慢性阻塞性肺疾病(以下简称慢阻肺)是一种可导致患者呼吸功能逐渐下降的慢性肺部疾病,被称为“沉默的杀手”。慢阻肺不仅“沉默”,而且“狡猾”,因为其病因多样、症状多样。随着天气逐渐变冷,慢阻肺进入高发期。10月29日,许昌市中心医院呼吸危重症科二病区副主任医师史广超表示,治疗慢阻肺要打“持久战”,千万不能“见好就收”,因为慢阻肺患者即使进入稳定期,其病情仍在缓慢进展,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,而且容易导致病情反复,甚至出现急性加重。

症状,但这一症状常常被忽视。”

慢阻肺的症状是不断递进的,从反复咳嗽、咳痰到呼吸困难,再到憋气和胸闷,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、肺病等。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。

史广超建议,年龄超过40岁,长期吸烟,长期受咳嗽、咳痰困扰,运动或爬楼梯后喘息越来越重的患者应尽早到医院进行肺功能检查。儿童、老年人、慢性疾病患者等免疫功能较差的人群,冬季一定要注意保暖,可通过打流感疫苗、肺炎疫苗及注射丙种球蛋白等方法增强免疫力,避免发生呼吸道感染,减少慢阻肺的发生。

预防:坚持做肺功能锻炼

由于吸烟是慢阻肺的主要危险因素,因此,预防慢阻肺,首先要戒烟,戒烟可以有效阻止慢阻肺的发生和进展。同时,还要保持室内空气流通,避免接触厨房油烟等刺激性气体,从事接触粉尘工作的人群要做好职业防护和劳动保护。

体育锻炼能提高免疫力,改善呼吸功能,也能起到预防慢阻肺的作用。可以经常进行腹式呼吸锻炼,经常散步、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。

“除此之外,慢阻肺患者还要坚持进行肺功能锻炼,从而减少病情复发次数,延缓疾病进展。”史广超告诉记者,锻炼肺功能的形式有很多种,如做呼吸操、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。

另外,慢阻肺患者也可以通过服用抗炎平喘药物来改善肺功能,有条件的患者可以买台呼吸机,在家中无创通气治疗。

治疗:坚持规范治疗是关键

“对于慢阻肺患者而言,坚持规范治疗至关重要。如果患者在治疗过程中感到病情稳定而见好就收,随意停药,很有可能造成病情恶化,如肺功能急剧下降等,甚至危及生命。”史广超提醒。

慢阻肺的病程分为稳定期和急性加重期。在急性加重期,由于病情急剧恶化,大多数患者都不会错过治疗。然而,当进入稳定期后,不少患者就开始放松警惕,治疗时断时续,不仅无法获得稳定、持久的治疗效果,而且容易导致病情反复或加重。

慢阻肺中的“慢”,不是指疾病危险性小、程度轻,不着急治疗,而是指疾病长期存在。如果不长期进行规范治疗,会引起严重的并发症。

治疗慢阻肺是一场“持久战”,坚持进行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坚持规范服药,并保持良好的心态和健康的生活方式,千万不可“三天打鱼、两天晒网”。只有打好慢阻肺的“持久战”,才能有效延缓疾病进展,提高生活质量。

主讲专家:许昌市中心医院呼吸危重症科二病区副主任医师史广超

□本报记者 马晓非

病因:吸烟是主要危险因素

慢阻肺的发病原因有很多,除了自身遗传因素之外,还有吸烟、空气污染、职业因素、营养因素、老龄化等,其中吸烟(包括被动吸烟)是慢阻肺最主要的危险因素。另外,农村地区多使用生物燃料、柴草、蜂窝煤等,长期接触这些燃料燃烧时产生的烟雾,也会增加慢阻肺的患病概率。

资料显示,我国40岁以上人群中,12.4%男性和5.1%女性患有慢阻肺,吸烟人群的患病率更高,而且患病率与吸烟数量、吸烟时间成正相关。每天吸烟20支以上,10年就可能患慢阻肺。另外,经常被动吸烟也会诱发慢阻肺。

“吸烟对人体有害而无一

利。吸烟会对呼吸道造成破坏,呼吸道受到破坏后肺功能下降,容易感染,从而引发慢阻肺。目前,吸烟是公认的最直接、最肯定的导致慢阻肺的因素。”史广超对记者说。

结合慢阻肺的危险因素,4类人群尤其需要注意,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,四是已确诊的慢性呼吸道疾病患者。

症状:咳、痰、喘

随着天气变冷,慢阻肺进入高发期。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,可能诱发慢阻肺急性发作或加重。

“慢阻肺的症状可以用3个字来概括,即咳、痰、喘。”史广超对记者说,“慢性咳嗽往往是慢阻肺的首发

许昌市卫健委 举行政务公开日活动



在市疾控中心,各位代表认真了解疫情防控工作开展情况。

本报讯(记者 马晓非 文/图)10月30日,许昌市卫健委举行2020年下半年政务公开日活动,14位人大代表、政协委员、群众代表走进许昌市疾控中心、东城区天宝社区卫生服务中心、建安区集中医学观察隔离点,了解我市卫生健康系统疫情防控工作开展情况,并积极为疫情防控工作建言献策。

在许昌市疾控中心,各位代表走进PCR实验室、P2实验室、BSL-Ⅱ实验室、应急物品仓库,了解核酸检测实验室建设、流行病学调查等工作开展情况。在东城区天宝社区卫生服务中心,各位代表详细了解基层疫情防控工作开展情况。在建安区集中医学观察隔离点,各位代表详细了解隔离点的管理情况。

新冠肺炎疫情发生以来,我市卫生健康系统始终把人民群众的生命安全和身体健康放在第一位,全面贯彻“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”总要求,做到“四早四集中”,有效遏制了疫情蔓延势头,得到市委、市政府的高度肯定,以及上级疫情防控部门的认可。2月29日,我市较早在全省实现确诊病例“清零”。

疫情防控进入常态化以后,我市卫生健康系统工作人员思想上不懈怠、措施上不放松,始终做好疫情防控工作,疫情防控形势持续向好。截至10月29日24时,我市已连续255天无新增确诊病例和无症状感染者,疫情防控工作取得了阶段性胜利。

通过参观,各位代表对我市卫生健康系统的疫情防控工作给予高度肯定,对卫生健康系统工作人员的辛勤付出表示高度赞赏,并就如何进一步做好疫情防控工作提出了意见和建议。

“疫情期间,我市共发现39名确诊病例,这些是许昌市疾控中心工作人员从6000多个标本里排查出来的。目前,该中心已经进行核酸检测2.1万多份,我市各医疗机构检测了10万多份。我要为他们的默默付出点个赞。”市政协委员蒋彩云激动地说。

作为一位群众代表,崔晓琴参观建安区集中医学观察隔离点后深受感动。“隔离点的环境比我想象中要好得多,工作人员在疫情期间克服了重重困难,提供的服务非常人性化。”崔晓琴对记者说。

“政务公开,就是让群众了解和监督政府部门的工作。疫情防控是市委、市政府的中心工作之一,也是群众关心的热点话题。开展此次政务公开日活动,就是为了让公众了解疫情防控工作。”许昌市卫健委副主任慕小燕告诉记者,“针对代表们提出的意见和建议,我们将认真研究,不断改进工作,切实巩固来之不易的防控成果,为夺取疫情防控和经济社会发展双胜利贡献力量。”



文明健康 有你有我

你与文明饮食

的距离 差一双公筷

多一副勺筷 多一份健康

减少传染 远离疾病

河南省文明办发布 河南报业集团 万艺飞创作

文明用餐 从我做起

