



守护呼吸健康 预防慢阻肺

●吴昌归

健康关注

11月20日是世界慢阻肺日，今年的主题是“知道你的肺功能”，主要强调测量肺功能的重要性。肺功能测定是诊断慢阻肺不可或缺的工具，同时肺功能是呼吸健康的重要指标，它不仅关乎我们的生活质量，更关乎我们的生命安全。我们知道，除了烟草烟雾之外，还有许多其他因素会导致慢阻肺。在出现慢阻肺症状之前，肺功能可能早已发生变化。因此，我们提醒大家要高度重视肺功能检查，通过科学的方法了解自己的肺部健康状况。只有了解肺功能，我们才能及时发现潜在的呼吸问题，采取有效措施，守护自己的肺部健康。让我们共同关注肺功能，关注慢阻肺，为自己的呼吸健康保驾护航。

一、什么是慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，是一种以慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难为主要症状的疾病。通常是由于长期吸烟、吸入有害颗粒物和化学物质等因素引起的。慢阻肺的病情会随着时间的推移逐渐加重，严重影响患者的生活质量。

二、为什么要预防慢阻肺

慢阻肺是最常见的慢性呼吸系统

疾病，在我国呈现高患病率、高死亡率和高疾病负担的流行病学特征。由于人口老龄化、庞大的吸烟和二手烟暴露人群、室内外空气污染、结核感染等因素的持续存在，慢阻肺的防控形势十分严峻。通过有效的预防措施，可以降低患病风险。

慢阻肺易合并心血管疾病、支气管扩张、胃食管反流、骨质疏松、贫血等多种疾病。同时，慢性疾病往往伴随焦虑、抑郁等心理问题。通过预防慢阻肺的各种措施，可以减缓病情进展，提高生活质量，减轻家庭和社区的医疗负担。

三、如何远离慢阻肺

- 戒烟：**吸烟是慢阻肺的主要病因之一，戒烟是预防慢阻肺最有效的方法。戒烟可以改善肺功能，降低患病风险。
- 避免二手烟：**二手烟对肺部的损害不容忽视，应劝告家人及周围人戒烟，营造无烟环境。
- 减少空气污染暴露：**空气污染是导致慢阻肺的重要因素。减少空气污染的暴露，可以降低慢阻肺发病率。避免在雾霾等高污染天气外出。在家庭或工作环境中可使用空气净化器。
- 职业防护：**职业暴露也是慢阻肺的病因之一。从事粉尘等高风险职业者（采矿、化工等从业人员），应加强职业防护，佩戴防护口罩，避免吸入有害颗粒。
- 增强免疫力：**提高免疫力，有助于抵抗呼吸系统疾病。应规律作息，均衡饮食，加强锻炼，增强体质，保持心情舒畅，避免焦虑。

6. 早期识别：了解慢阻肺的症状，如咳嗽、咳痰、呼吸困难等，如果自己或身边有人存在类似症状，建议及时就医。

7. 定期检查：对于高风险人群，如长期吸烟、长期接触有害气体或粉尘颗粒，应定期进行肺功能检查。

四、慢阻肺患者要注意哪些问题

- 注意保暖：**保暖可以减少呼吸道感染风险，特别是秋冬季容易导致慢阻肺病情加重，因此要避免感冒。
- 避免接触有害因素：**尽早戒烟，坚持戒烟。室外空气污染时应避免外出。
- 接种疫苗：**接种流感疫苗可减少慢阻肺患者发生严重疾病的风险。推荐所有年龄≥65岁的患者注射肺炎链球菌疫苗。
- 呼吸锻炼：**根据个人情况，选择适宜的肺康复锻炼，如有氧运动、呼吸



知道你的肺功能

肌肉训练等。也可尝试中医康复，如五禽戏、八段锦、太极拳、吐纳训练、针灸推拿、穴位贴敷疗法等。

5. 监测肺功能：定期进行肺功能检测，了解肺功能状况，根据肺功能的变化调整治疗方案。

6. 家庭吸氧：对于存在缺氧的患者，可在医生指导下进行家庭吸氧，自我监测指脉氧饱和度。有些慢阻肺患者可能需要佩戴家用的无创呼吸机。

7. 正确使用吸入药物：吸入药物的使用对慢阻肺十分关键，重点关注吸入药物的正确使用方法，推荐固定时间吸入。对于手口协调性差、肺功能差的老人，家属要特别关注，及时与主管医师沟通吸入药物的使用情况，选择适宜的装置及药物，方便老人使用，以确保疗效。

8. 自我管理，定期随访：慢阻肺患者要认识慢阻肺的危害，了解戒烟的重要性，摸索适合自己的生活方式和康复运动项目，关注营养、心理，建议每3—6个月评估检查1次。掌握吸入药物的使用方法和注意事项，主动与呼吸科医生、社区全科医生保持联系，获取最新的治疗方式，如慢阻肺患者可以通过介入治疗、外科治疗方式改善病情。

总之，慢阻肺是可以预防、可以治疗的慢性呼吸疾病，通过戒烟、避免有害气体和颗粒物、增强免疫力等预防措施，可以降低患病风险。确诊为慢阻肺的患者，需要综合治疗，延缓疾病进展，提高生活质量。让我们共同预防慢阻肺，守护呼吸健康，享受顺畅呼吸。

（据《陕西日报》）

健康教育

头晕当心耳石症

●王利一 黄静瑶

当突然出现头晕时，多数人首先考虑是不是出现血压升高、脑卒中等。所以，头晕患者通常首选神经内科就诊。但是，除了一些中枢问题导致的头晕之外，还有一种最常见的外周性眩晕，这就是耳石症。

耳朵有两个同等重要的功能——听觉和前庭觉。当后者出现问题，就可能引起眩晕或头晕发生。耳石症也称为“良性阵发性位置性眩晕”，是一种源于内耳的疾病，在老年人群中发病率更高。通常在翻身、坐起或躺下时出现短暂的天旋地转症状，一般持续时间在1分钟以内。眩晕随着头位变化可以反复出现，并伴有恶心、呕吐。

耳石是人体耳内椭圆囊囊上的碳酸钙结晶颗粒，是感受人体位置变化的结构。当各种原因使它从原位脱落而游离在内耳其他位置，就会在人体头位发生变化，出现耳石随着重力的移动，刺激内耳平衡器官和神经，从而发生眩晕。

耳石症的病因比较复杂，有些病理机制尚不明确。它可以随着年龄的

增长出现耳石的自然衰老脱落，也可以由于骨质疏松、钙代谢异常等引起耳石脱落。所以，耳石症常见于40岁以上的人群，并且随着年龄的增长发病率会进一步增加。还可能与外伤撞击、剧烈运动有关，也可能继发于各种中耳、内耳疾病，如中耳炎、梅尼埃病等。此外，由于过度疲劳、睡眠不足等，也可能使内耳微环境改变而发生耳石脱落。

耳石症一般通过位置实验和眼震视图相结合的方法来诊断。医生会根据不同体位是否有诱发的特征性眼震来判断耳石是否脱落，以及脱落发生的具体位置，在排除其他疾病后做出诊断。

耳石症具有自限的特点，大部分患者可以自愈，但自愈的时间长短不一，所以手法复位仍然是最简单且行之有效的首选治疗方案。确诊后，医生会根据不同的耳石异位类型，选用不同的手法进行耳石复位治疗。若同时伴有其他疾病或者复位治疗后仍有头晕不适，也可辅助药物治疗。

（据《人民日报》）

卵形拟杆菌具有抗肾纤维化作用

●王祝华

海南大学药学院研究员张之吴团队在抗慢性肾病药理学方向取得新进展。研究团队首次发现卵形拟杆菌具有改善慢性肾脏病和肾纤维化的作用，为慢性肾病创新药物研究提供了理论支持。相关研究成果发表于《细胞》子刊《细胞报告》上。

慢性肾脏病包括多种肾脏结构和功能的持续异常，是威胁人类健康的公共卫生问题，目前临床上仍缺乏有效的治疗药物。

张之吴介绍，肠道菌群在宿主营养、代谢和免疫等生理过程中具有重要作用。研究团队基于肠道菌群研究，发现了具有肾脏纤维化治疗活性的内源性物质，并阐明其药理活性与

机制。

经过长期实验，研究团队发现小鼠定殖卵形拟杆菌后，能够促进肠道中闪烁梭菌的生长。闪烁梭菌可以直接在肠道中形成活性内源性分子猪去氧胆酸，该分子能够明显调节肠道内相关细胞的蛋白表达，进而促进肠道L细胞分泌胰高血糖素样肽-1。胰高血糖素样肽-1通过血液循环到达肾脏后，进一步激活胰高血糖素样肽-1受体，从而发挥保护肾脏的作用。

此外，研究团队还发现柑橘类水果中存在的新橙皮苷能够促进卵形拟杆菌生长，进而发挥其抗肾纤维化作用。

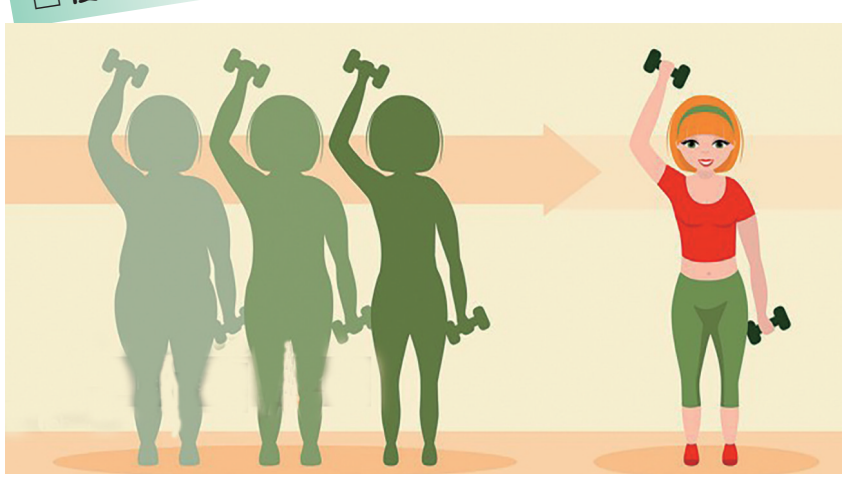
（据《科技日报》）

代谢减重手术缓解2型糖尿病

科学饮食和运动仍是控糖基础

●郭敬楠

慢病防治



图片来源 IC photo

代谢减重手术是近年来肥胖人群减肥的重要手段。越来越多的研究证实，减重手术同样能缓解肥胖者的2型糖尿病。天津医科大学朱宪彝纪念医院代谢减重外科专业组潘立峰主任医师表示，有资料证实代谢减重手术后，血糖的改善早于体重的减轻，同时还改善胰岛素抵抗，利于糖尿病缓解。他建议肥胖的成人2型糖尿病患者尽量采用生活方式及药物治疗，血糖仍然控制不佳者可以咨询代谢手术治疗。

潘立峰说，治疗2型糖尿病运动和饮食是基础治疗，药物适合大多数糖尿病患者。2型糖尿病患者选择的代谢减重手术有严格适应症，通常体重指数≥32.5建议积极手术；27.5≤体重指数<32.5，推荐手术。代谢减重手术的适应年龄在16岁至65岁，手

术前需要排除自身免疫性糖尿病和其他引起血糖升高的内分泌疾病。

目前主流的代谢减重手术方式有袖状胃手术及胃旁路手术。术前，医生会根据患者的体重、糖尿病病程等情况，综合评估后帮助病人选择最适合的手术方案。术后需要患者遵循健康管理师和营养师的指导，以免发生肥胖相关的肌肉减少症和隐性营养不良问题。

潘立峰提醒肥胖糖尿病患者，代谢手术治疗的目的是终生维持良好的体重和良好的控糖效果。为了达到上述目的，术后患者需要长期坚持良好的生活方式，比如正确的食物选择、食量控制、医师指导下的维生素和矿物质补充、足量饮水、规律休息和运动都是必需的。

（据《天津日报》）

衰老细胞优劣可被识别

●王春

细胞衰老与人的胚胎发育、损伤再生、癌症和衰老等生理病理过程紧密关联。不过，同样是“年迈”的细胞，却有有好有坏，有些在体内作乱，有些默默守护健康。但如何精准识别衰老细胞中的“好细胞”与“坏细胞”却是个难题。

对此，中国科学院分子细胞科学卓越创新中心研究员周斌团队日前在国际学术期刊《细胞》上发表了一项新研究。通过开发体内细胞衰老的谱系示踪系统和功能研究技术，团队系统分析了肝脏损伤和修复过程中不同类型衰老细胞的特定作用。

研究团队建立了体内衰老细胞的谱系示踪系统，并开发出相关技术研究不同类型衰老细胞的功能。实验发现，受到肝损伤时，小鼠模型的细胞衰老主要涉及巨噬细胞和内皮细

胞。衰老的巨噬细胞在肝脏受损时激增，并在肝脏损伤后分泌炎症因子，从而导致肝纤维化；而衰老的内皮细胞在肝脏受损后却仍然在修复过程中发挥重要作用，限制肝脏的损伤和纤维化。

研究团队发现，清除衰老的巨噬细胞可以限制肝纤维化。反之，清除衰老的内皮细胞，将引发肝组织向促纤维化环境转变，成纤维细胞和间充质细胞的增殖能力增强。此外，研究团队还实现了对衰老内皮细胞的重编程，可以有效减轻肝纤维化程度，从而改善肝损伤。

上述研究为细胞衰老研究和再生医学研究提供了新思路，也为肝脏疾病的治疗提供了新的研究方向和理论依据。

（据《科技日报》）

长期酗酒肥胖服激素 小心髌关节病找上门

●翁淑贤

健康提示

作为人体最大的负重关节之一，髌关节向来表现得“稳重”。但临床上受髌关节病困扰的患者却不少见，是什么原因导致这种病悄悄找上门的呢？

女子股骨坏死顺利换髌

40岁的阿芳（化名）因病长期服用糖皮质激素，药物的副作用导致她双侧股骨头坏死，髌关节疼痛二十多年，随着疼痛逐渐加剧，行走越来越困难。

4年前，广州医科大学附属第一医院骨科科学带头人、主任医师赵亮教授为阿芳施行了一侧髌关节置换手术。术后，她恢复很快，走路疼痛消失，关节功能明显改善。最近，被另一侧髌关节疼痛折磨的她再次向赵亮主任求助。

针对阿芳有基础疾病需要长期服用激素等情况，赵亮团队精准制定髌关节置换手术方案和围手术期诊疗计划。随后，手术顺利完成。在医护人员的精心照料下，术后第二天阿芳便能在

拐杖的辅助下行走。术后第5天，阿芳顺利出院，下肢疼痛与功能障碍得到显著改善，经过功能康复阶段后，她可以摆脱拐杖行走，步态也逐渐趋向正常。

髌关节病为何悄悄找上门？

临床上，像阿芳这样的患者并不少见，是什么原因导致髌关节病悄悄找上门的呢？

赵亮分析，除了某些遗传因素以及随着年龄的增长自然衰老出现的髌关节软骨逐渐磨损之外，长期大量饮酒对骨骼的危害也很大，甚至可能导致股骨头坏死。

另外，长期服用激素，如长期服用糖皮质激素，可能增加股骨头坏死风险；既往的关节损伤，如髌关节脱位或骨折也可能增加髌关节病风险。

炎症性疾病如类风湿关节炎、代谢性疾病如痛风等，也可能引起髌关节炎和疼痛；髌关节感染（化脓性关节炎）也可导致髌关节损伤和功能障碍。

长期超重或肥胖增加髌关节负担过大，肌力不平衡，则可加速其退行性改变；长期不良姿势或从事高冲击性活

动，也有可能对髌关节造成损伤，加速关节软骨的磨损。

如何尽量远离髌关节病的困扰？赵亮认为，除了营养均衡、戒烟限酒、规律运动、保持健康体重和避免长期久坐等不良姿势外，还应在医生的指导下谨慎使用激素，在进行高风险活动时做好保护措施避免髌部受伤。此外，早诊早治很重要。有家族病史或者先天性髌关节问题的人群，建议定期筛查，早发现早治疗可延缓病情进展，获得较好的生活质量。

该选择保守治疗还是手术？

髌关节出问题，如何确定是接受保守治疗还是选择手术？

赵亮说，针对不同程度的髌关节损伤，骨科医生会结合个体情况给出有针对性的治疗方案，比如对早期的髌关节病患者，首先推荐进行为期3到6个月的规范保守治疗。

保守治疗包括药物、理疗和生活方式调整。药物治疗通常使用非甾体类抗炎药以及一些活血化淤、强筋健骨的中成药来帮助缓解疼痛和炎症；物理治

疗可通过特定的运动来增强关节周围的肌肉力量，减轻关节压力；生活方式调整方面，可适当运动，增强关节稳定性、缓解疼痛，同时控制体重，减轻髌关节负担，也应注意减少站立和行走时间，活动量以不感到疼痛为主。

当保守治疗无法缓解疼痛，或髌关节磨损太严重时，可能要考虑手术治疗。术式的选择要根据关节损伤的程度、病变的范围、患者的年龄和活动需求等因素而定。比如早中期的髌关节疾病，尤其是股骨头坏死，可考虑保髌，选择髓芯减压术或髌关节镜手术来减缓病情进展、改善关节功能、减轻疼痛并尽可能延长髌关节的自然寿命。

疾病发展到病程后期，关节损伤严重，疼痛加剧难以缓解，关节活动严重受限已影响到生活的，则要考虑接受髌关节重建术甚至全髌置换术。“对于双侧髌关节都需要手术的患者，建议分开手术，每次做一侧，而非同时进行。”赵亮解释说，这可以减轻恢复期的痛苦，加快康复进程。

（据《广州日报》）



图片来源 IC photo