

11月20日是第23个世界慢性阻塞性肺疾病日

您了解慢阻肺是怎么回事吗?



11月20日是第23个世界慢性阻塞性肺疾病日,今年的主题是“知道你的肺功能”。该主题由全球慢阻肺倡议组织发起,旨在呼吁人们关注肺功能测试的重要性。那么,慢性阻塞性肺疾病患者如何护理病情?普通人又该如何预防该疾病的发生?记者咨询了内蒙古医科大学附属医院呼吸与危重症医学科主任张卿和呼和浩特市中医蒙医医院中医肺病科副主任医师苏雅轩,带大家了解慢性阻塞性肺疾病的预防和治疗等相关知识。

□本报记者 张秋焱 马妍

慢阻肺典型症状 为呼吸困难和慢性咳嗽

数据显示,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,患者人数近1亿。但其患病知晓率为0.9%,肺功能检查率为4.5%,患病率高、知晓率低。

那么,什么是慢性阻塞性肺疾病呢?据内蒙古医科大学附属医院呼吸与危重症医学科主任张卿介绍,慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种慢性呼吸道疾病,主要由支气管炎、细支气管炎(一种以小支气管的慢性炎症为主要特征的疾病)导致的气道异常和肺气肿造成的气流阻塞,进而引起慢性呼吸道症状。

张卿介绍,慢阻肺的典型症状为呼吸困难和慢性咳嗽。后期症状会逐渐加重,并在日常活动甚至休息时也会感到气短。有的会咳

少量黏液性痰。当呼吸道发生感染时,痰量会增多,常有脓性痰。部分重症或急性加重患者也会有明显的胸闷和喘息症状,有的重症患者还有体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁或焦虑等。

“造成慢阻肺的因素有很多,首先是遗传因素,其次与长期吸烟或吸二手烟有关系。因为烟中的有害物质长期刺激气道管壁,抑制支气管黏膜纤毛的活动。第三是长期吸入二氧化硫、二氧化氮、臭氧和一氧化碳等有害气体物质,因为这些物质对人的支气管黏膜有刺激和造成细胞毒性作用。第四是久患支气管哮喘的患者。”张卿说。

慢阻肺患者治疗要及时

得了慢阻肺该怎么办?张卿告诉记者,首先吸烟患者要戒烟,其次

要进行规范化治疗。特别是在使用药物治疗时,可采用一些支气管扩张剂,如吸入短效药物沙丁胺醇、异丙托溴铵等,吸入式治疗方式可以使药物直接作用于呼吸道和肺部,因其疗效好、副作用低,因此被认为是治疗慢阻肺最有效的方式。如果患者已出现咳嗽、咳痰、呼吸困难加重等症状,建议患者到医院就诊,医生可根据病情严重程度、是否存在合并感染,给予患者静脉治疗、抗生素治疗或吸入式治疗。

中医汤剂对于慢阻肺的治疗也有显著疗效。针对不同体质全面调整,可以显著改善咳痰喘症状,提高患者的生活质量,增强体质,在缓解期还可采用中成药、中药膏方、穴位贴敷等调理。症状加重,须及时就医。呼和浩特市中医蒙医医院中医肺病科副主任医师苏雅轩说:“中医通过辨证论治,对于外寒内饮证,常用小青龙汤解表散寒、温肺化痰。痰热郁肺证则以桑白皮汤清热化痰、宣肺平喘。肺脾气虚证用补肺汤合四君子汤补肺健脾。”

预防讲方法 运动别过量

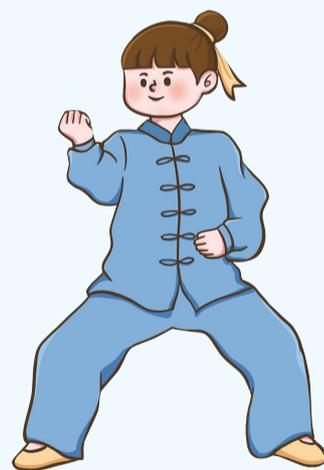
面对慢阻肺,中医讲究“未病先防”。“在饮食上,需要根据患者的症状和体质来进行调整,如痰湿过重者应尽量避免食用油腻食物及减少摄入乳制品,肺气不足者平时可以适量的食用山药等,上焦火旺者避免食用辛辣刺激的食物。注意保暖,避免感冒,根据气候变化增减衣物,适当运动。”苏雅轩说。

运动虽好,也不能盲目。苏雅轩建议,慢阻肺患者避免剧烈运动,可以练习太极拳、八段锦等增强体质,也可以选择步行、跑步、爬楼梯、骑自行车、游泳等健身方式。运动到微微出汗即可,不要练



到大汗淋漓。锻炼时应挑选一天中较温暖的时刻,呼和浩特的冬季高寒,应避免吸入刺激性冷空气,防止感冒。避免过度劳累和情绪过激,避免熬夜,熬夜会导致免疫力下降加速病情发展。患者和家属要保持居住环境空气清新,减少烟雾、粉尘等不良刺激,戒烟并远离二手烟,遇到严重雾霾天气或者进入有污染的环境时佩戴口罩。

除了运动,日常饮食也要注意。张卿说:“在日常生活中,还建议慢阻肺患者在身体状况和病情稳定的情况下及时接种当年度流感疫苗,特别是接种23价肺炎球菌疫苗。因为慢阻肺是一种消耗性疾病,因此慢阻肺患者需要根据自身病情情况,在保证每日热量供应充足的情况下,增加摄入优质蛋白质,如鱼、蛋、肉、奶等。同时,需要每日控制糖分和盐分的摄入量,并适当增加脂肪的摄入,补充多种维生素、矿物质和膳食纤维,来维持身体健康。”



抗抑郁药剂为什么不能随便停?

□本报记者 李娟

很多抑郁症患者都需要服用抗抑郁药剂治疗病情,但是对他们来说,服药是个非常纠结的过程,其中最重要的一个原因就是自己的症状已经没有了,为什么还要坚持服用药物?

对此,呼和浩特市妇幼保健院临

床心理科副主任医师李晓丽表示,精神科用药具有一个重要的原则——足量足疗程,目的是预防和减少疾病的复发。抑郁症为高复发性疾病,因此需要维持治疗以防止复发。维持治疗结束后,病情稳定,可缓慢减药直至终止治疗,但应密切监测复发的早期征象,一旦发现有复发的早期征

象,迅速恢复原治疗。

也有患者担心抗抑郁药剂会影响到身体健康,如记忆力减弱等。实际上抗抑郁药剂并不会对记忆力造成影响,如果出现类似的征象,首先要考虑是疾病的特点。抗抑郁药剂在使用初期镇静作用明显,随着药物的适应、使用时间的延长,这些

不适症状都会好转或者消失的。

那么,抗抑郁药剂到底什么时候可以停用呢?李晓丽表示,需要根据疾病的严重程度决定,首次用药一般在9个月到2年之间选择合适的时机停药;复发则在3到5年之间选择合适的时间逐步停药;3次复发以上,建议长期使用。