

# 有一种病叫慢阻肺，你知道吗

边绍芬

西昌市中医医院 四川西昌 615000

[中图分类号] R563 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-054-01

在我们的身体中，呼吸系统扮演着至关重要的角色，它是我们生命不可或缺的一部分。然而，有一种疾病叫做慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺），却逐渐成为全球呼吸系统健康的威胁。本文将带读者深入了解该疾病的相关知识，以及预防 and 治疗方法，以提高大众对慢阻肺的认识。

## 一、慢阻肺的定义和病因

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种持续进行性的呼吸系统疾病，主要特征是持续气流受限。慢性阻塞性肺疾病与慢性支气管炎和肺气肿密切相关。气流受限指的是呼气过程中气体流动受到阻碍，呼吸变得困难，这是由于气道的慢性炎症和气道壁的结构改变导致的，气道壁的损伤会引起气道狭窄和气道腔内黏液分泌增加，导致气体排出困难。慢阻肺最常见的病因是长期吸烟，吸入烟草中的有害物质，如尼古丁和其他化学物质，会引起气道炎症和气道壁的结构损害，随着时间的推移，这些损伤会导致气道永久性的阻塞和肺组织的破坏。除了吸烟外，其他因素也可能导致慢阻肺的发生，长期暴露于空气污染物，如颗粒物、化学物质和室内污染物，也是慢阻肺的风险因素，遗传因素也可能在慢阻肺的发生中起到一定的作用。

## 二、慢阻肺的症状和诊断

慢性阻塞性肺疾病是一种常见疾病，主要表现为气喘、咳嗽、胸闷和咳痰等症状，这些症状通常在 40 岁以上的患者中逐渐出现，并会随着疾病的发展而加重。气喘是指患者感到呼吸急促、无法深呼吸或呼气困难，由于气道狭窄和气体流动受限导致；慢性咳嗽是 COPD 患者常见的症状之一，在早晨起床后咳嗽比较明显，夜间常为排痰和阵咳；另外，患者可能会感到胸部沉重、压迫或不适的感觉，就是所谓的胸闷，由于气道狭窄导致气体无法自由流动；此外，患者咳嗽时咳出的痰量可能会增多，并且排除痰液变得困难，痰液常常呈黄绿色或灰白色。

医生通常会通过一系列诊断方法来确诊慢性阻塞性肺疾病。首先，肺功能测试是一种最常用和有效的诊断方法，可以测量肺活量、呼气流速和其他与呼吸相关的指标，评估气流受限程度。其次，胸部 X 射线检查可以帮助医生评估肺部结构是否异常。对于更详细的肺部图像，医生可能会进行 CT 扫描以检测肺功能异常和组织损伤程度。最后，通过血气分析，医生可以评估氧气和二氧化碳水平，以确定气体交换是否受影响。

## 三、慢阻肺的影响和预防

慢性阻塞性肺疾病对患者的生活产生了广泛的影响，包

括身体健康、心理和社会方面。患者可能会感到呼吸困难，特别是在日常活动中，这是由于气道狭窄和肺功能下降所导致的，因此，他们的体力活动能力也会受到限制，生活质量下降。此外，患者症状出现急性加重，如肺部感染或其他诱因引起的呼吸困难加剧。慢性阻塞性肺疾病也会对患者的心理和社会方面造成影响，由于症状和限制，患者可能会感到焦虑和抑郁。改变生活方式、体力活动的限制以及与他人社交减少都可能是导致焦虑和抑郁的因素。此外，慢性阻塞性肺疾病还会负面影响患者的工作能力和社交参与，呼吸困难可能使患者无法从事体力劳动，而经常需要医疗护理可能会限制他们的时间。

为了预防慢性阻塞性肺疾病，我们可以采取一些措施。首先，戒烟是最有效的预防措施之一，因为吸烟是慢阻肺最主要的风险因素，对于已经被诊断为慢阻肺的患者，戒烟还可以延缓疾病的进展。此外，避免长期暴露在污染的空气中，尤其是避免工作场所或环境中存在的有害物质，也是重要的。注重健康的生活方式，包括保持良好的饮食和适度的体力活动，有助于维持健康的肺功能，并减少慢性阻塞性肺疾病的风险。此外，定期接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗也可以降低相关感染引起的急性加重的风险。

## 四、慢阻肺的治疗方法

慢性阻塞性肺疾病的治疗主要包括药物治疗、生活方式干预和康复治疗。

药物治疗是 COPD 的核心治疗方法之一，常用的药物包括支气管扩张剂（ $\beta_2$  受体激动剂和抗胆碱能药物）和激素（类固醇），这些药物可以帮助舒张支气管、减少炎症反应，从而改善呼吸困难和减轻症状。

此外，生活方式干预也是 COPD 管理的重要组成部分。戒烟是最为重要的措施，因为烟瘾是 COPD 的主要诱因，通过戒烟可以减缓病情的进展并改善症状。

此外，保持健康的饮食和适度的运动也对改善肺功能和减轻症状有益。康复治疗是针对 COPD 患者的综合性康复计划，旨在改善患者的生活质量和增强日常活动的的能力，康复治疗包括呼吸锻炼、营养指导、心理支持等方面的内容，可以帮助患者更好地管理疾病，并提高其生活质量。

总之，慢阻肺是一个严重且进展迅速的疾病，对患者的健康和生活产生了巨大的影响。通过提高公众对慢阻肺的认识，加强预防和早期诊断，我们有希望降低慢阻肺的发病率和提高患者的生活质量。让我们共同努力，为保护呼吸系统健康而行动！