

什么是慢阻肺？应当怎样预防？

毛娟

昭觉县解放沟镇中心卫生院 四川昭觉 615000

[中图分类号] R563 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 11-105-01

慢阻肺对人的伤害不容忽视，每年因慢阻肺死亡的人数在不断上升，给患者和家庭带来了巨大的痛苦和负担。本文将详细介绍慢阻肺的定义、症状、预防和治疗方法，帮助大家更好地了解和应对这种疾病。

一、慢阻肺的定义

慢性阻塞性肺疾病 (COPD)，简称慢阻肺，是一种常见的、可预防和治疗的疾病，其特征在于持续的呼吸道症状（呼吸困难、咳嗽和咳痰）和气流受限。这种气流受限通常呈进行性进展，为不完全可逆，因此是高致残率和高致死率的慢性呼吸系统疾病。

二、慢阻肺的病因

1. 吸烟：吸烟是慢阻肺最重要的病因之一。香烟烟雾中的化学物质会对肺部组织造成损害，导致慢性炎症和气流受限。长期吸烟或大量吸烟都会增加患慢阻肺的风险。
2. 空气污染：长期暴露在空气污染环境中也是慢阻肺发病的一个重要因素。空气中的颗粒物、二氧化氮、二氧化硫等有害物质会对呼吸系统造成刺激和损害，引发慢性炎症和气流受限。
3. 职业暴露：某些职业环境中存在的有害颗粒或气体，如化学物质、粉尘等，长期暴露会对呼吸系统造成损害，增加患慢阻肺的风险。例如，从事矿山开采、化工生产、建筑等行业的人群患慢阻肺的概率较高。
4. 遗传因素：个体遗传因素也可能对慢阻肺的发病起到一定影响。有些人可能存在遗传上的易感性，使得他们更容易患上慢阻肺。

5. 其他因素：除了上述主要因素外，还有一些其他因素可能与慢阻肺的发病有关，如呼吸道感染、肺部发育不良等。

三、慢阻肺的症状

1. 慢性咳嗽：随着病情的进展，咳嗽通常会逐渐加重，以晨间咳嗽明显，偶有夜间阵咳。
2. 咳痰：一般为白色黏液或浆液性泡沫痰，清晨排痰较多，而急性发作时痰量增加，可有脓性痰。
3. 气短或呼吸困难：为慢阻肺的标志性症状，通常表现为逐渐加重的呼吸困难，特别是在活动后。
4. 喘息和胸闷：部分患者特别是重度患者，急性加重时可能出现喘息、胸闷症状。
5. 其他症状：如食欲减退、体重下降、消瘦等，晚期患者可能出现这些症状。

四、慢阻肺的危害

1. 呼吸功能不全：慢阻肺患者的肺功能逐渐下降，导致呼吸肌负荷增加，引起呼吸疲劳，进而引起缺氧和二氧化碳潴留，最终可能导致呼吸衰竭。
2. 心力衰竭：由于缺氧和二氧化碳潴留，慢阻肺患者的心脏负担加重，可能导致慢性肺源性心脏病的发生，最终引

起心力衰竭。

3. 骨质疏松：慢阻肺患者常常存在骨质疏松的问题，这可能与吸烟、营养不良、缺乏运动等因素有关。

4. 心理问题：慢阻肺患者常常因为疾病影响而产生焦虑、抑郁等心理问题，影响生活质量。

五、阻肺该如何预防

1. 戒烟：戒烟是预防慢阻肺最重要的措施之一。烟草中的焦油尼古丁和氢氰酸等化学物质具有多种损伤效应，如损伤气道上皮细胞和纤毛运动，使气道净化能力下降；促使支气管黏液腺和杯状细胞增生肥大，黏液分泌增多；刺激副交感神经而使支气管平滑肌收缩，气道阻力增加；使氧自由基产生增多，破坏肺弹力纤维，诱发肺气肿形成等。
 2. 避免职业暴露：从事暴露于有害气体或颗粒职业的人群，应采取必要的防护措施，如佩戴防护面具、减少暴露时间等，以预防慢阻肺的发生。
 3. 保持室内空气清新：保持室内空气流通，避免接触有害气体和颗粒物，有助于预防慢阻肺的发生。可以使用空气净化器等工具来净化室内空气。
 4. 坚持适当的体育锻炼：适当的体育锻炼可以增强呼吸肌肉的力量，提高肺部功能，有助于预防慢阻肺的发生。建议进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。
 5. 注意营养支持：保持均衡的饮食，摄入足够的维生素和矿物质有助于预防慢阻肺的发生，特别是富含抗氧化剂的食物，如蔬菜、水果、坚果等。
 6. 接种疫苗：接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗可以预防呼吸道感染，降低慢阻肺急性发作的风险。
 7. 加强呼吸系统保健：注意呼吸系统的保健，包括经常做深呼吸等动作，以保持呼吸系统的通畅。
 8. 积极治疗呼吸道疾病：积极治疗感染，积极接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。
 9. 定期检查和复查：慢阻肺患者一定要遵医嘱用药和定期复查。定期进行肺功能检查可以及时发现肺功能的异常变化，从而及时采取相应的措施进行干预和治疗。
 10. 减少使用化学物质：尽量避免使用过多的化学物质，如清洁剂、染发剂等，以免对机会造成刺激和损害。
 11. 控制室内温度和湿度：保持室内适宜的温度和湿度，避免过于干燥或潮湿的环境，有助于减少呼吸道刺激和感染的风险。
- 总之，预防慢阻肺需要从多个方面入手，包括戒烟、避免职业暴露、保持室内空气清新、坚持适当的体育锻炼、注意营养支持、接种疫苗以及加强呼吸系统保健等。只有全面、科学的预防才能有效地降低患慢阻肺的风险。同时，对于已经患有慢阻肺的患者，也要积极进行治疗和定期检查，以控制病情的发展和提高生活质量。