

慢阻肺是什么疾病，可以治疗好吗

郭 昆

越西县疾病预防控制中心 四川越西 616650

〔中图分类号〕R563 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-089-01

慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺，是一种常见的呼吸系统疾病。随着工业化和城市化的建设，空气污染日益严重，慢阻肺的发病率逐年上升，成为全球性的健康问题。本文将围绕慢阻肺的定义、症状、成因、治疗等方面进行详细讲解，帮助读者更好地了解这一疾病。

一、慢阻肺的定义

慢阻肺，全称慢性阻塞性肺疾病（COPD），是一种以持续气流受限为特征的疾病，主要表现为咳嗽、咳痰、气短等症状。这种疾病的发展通常较为缓慢，但会逐渐加重，影响患者的日常生活和工作。

二、慢阻肺的症状

1. 咳嗽：慢阻肺患者通常会有长期、持续的咳嗽，这种咳嗽通常是干咳，但有时也可能伴有痰液。咳嗽通常在早晨或夜间加重，活动后也可能加重。

2. 咳痰：慢阻肺患者通常会有咳痰的症状，痰液通常是白色或黄色的黏液，有时也可能带有血丝。咳痰通常是由于肺部炎症或感染引起的。

3. 呼吸困难：慢阻肺患者通常会有呼吸困难的状况，这种症状可能是由于肺部炎症、感染或肺功能下降引起的。呼吸困难通常在活动后加重，休息后缓解。

4. 喘息：慢阻肺患者可能还会有喘息的症状，这种症状通常是由于肺部炎症或感染引起的，也可能是由于支气管痉挛引起的。

5. 胸痛：部分慢阻肺患者可能会出现胸痛的症状。

6. 体重下降：慢阻肺患者可能会出现体重下降，这可能是由于食欲减退、营养不良或代谢率下降引起的。

7. 精神症状：部分慢阻肺患者可能会出现精神症状，如焦虑、抑郁、失眠等。这可能是由于疾病对身体的影响，也可能是由于心理压力引起的。

需要注意的是，以上症状并不是每个慢阻肺患者都会出现，每个人的症状也可能会有所不同。如果出现以上症状，建议及时就医。

三、慢阻肺的成因

1. 吸烟：吸烟是导致慢阻肺发生的重要危险因素之一。烟草中的有害物质会对气道和肺部造成损伤，增加慢阻肺的发病风险。

2. 空气污染：环境污染也是诱发慢阻肺的一大重要因素。受污染的环境中的颗粒物、化学气体等会对肺部造成损害，长期暴露在这样的环境中会增加慢阻肺的发病风险。

3. 呼吸道感染：反复的呼吸道感染是引发慢阻肺的一个重要因素。细菌、病毒感染引起的呼吸道炎症会导致支气管黏膜水肿、充血等情况，长期反复发作会导致气道狭窄，肺功能受损，从而形成慢阻肺。

4. 遗传因素：慢阻肺还有可能是遗传因素导致的。有研

究显示，遗传因素 $\alpha 1$ -抗胰蛋白酶缺乏是目前被证实可诱发慢阻肺的因素。

5. 户外工作：长时间在户外工作，特别是在寒冷、干燥的环境中工作，会使呼吸道黏膜受到刺激，增加慢阻肺的发病风险。

6. 特殊工作：从事某些特殊职业的人群，如矿工、建筑工人等，由于长期接触粉尘、有害气体等有害物质，也会增加慢阻肺的发病风险。

7. 职业暴露：一些特定职业的人可能因职业暴露而面临更高的慢阻肺风险。例如，矿工和从事化学工业的工人可能经常暴露于有害物质，这些物质可能对肺部造成损害。

8. 不良的生活习惯：缺乏运动、饮食不良、过度饮酒等不良的生活习惯也可能增加慢阻肺的风险。这些生活习惯可能对肺部健康产生负面影响。

四、慢阻肺的治疗

慢阻肺目前尚无法彻底治愈，但可以通过科学的治疗和管理控制病情。

1. 药物治疗：（1）支气管扩张剂：这类药物主要用于缓解慢阻肺患者的支气管痉挛和改善通气功能。常用的支气管扩张剂包括 $\beta 2$ 受体激动剂（如沙丁胺醇、特布他林等）、抗胆碱能药物（如异丙托溴铵等）和茶碱类药物。（2）糖皮质激素：对于部分慢阻肺患者，糖皮质激素可以减轻炎症反应，改善肺功能。但长期使用糖皮质激素可能会带来一些副作用，因此需要在医生的指导下使用。（3）其他药物：根据患者的具体情况，医生可能会开具其他药物，如祛痰药、抗生素等。

2. 氧疗：对于慢阻肺患者，长期家庭氧疗可以改善缺氧状况，减轻症状，提高生活质量。家庭氧疗通常采用鼻导管或面罩吸氧，流量和浓度根据患者的具体情况进行调整。

3. 手术治疗：对于部分严重慢阻肺患者，如果药物治疗和生活方式调整无法有效控制症状，可以考虑进行手术治疗。常见的手术方式包括肺减容术和肺移植术。

4. 生活方式调整：（1）建立健康的生活方式对慢阻肺的治疗非常重要。患者应戒烟，避免接触二手烟。同时，避免接触空气污染的环境，如工业废气、汽车尾气等。（2）保持室内空气流通，每天早晚定时开窗通风 30-60 分钟。保持适宜的室内温度和湿度，有助于减少呼吸道刺激。（3）加强锻炼，提高身体抵抗力，可进行有氧运动如散步、慢跑、游泳等，以增强心肺功能。但应避免剧烈运动和过度劳累。（4）保持良好的饮食习惯，摄入足够的营养素，以提高机体的免疫力。增加富含维生素 C、E 和 Omega-3 脂肪酸的食物摄入，有助于减轻炎症反应。（5）定期接种疫苗，预防呼吸道感染，如流感疫苗和肺炎球菌疫苗等。

总之，慢阻肺的治疗需要综合考虑多个方面，患者应保持积极的心态，与医生密切合作，共同应对慢阻肺的挑战。