

# 什么是慢阻肺，如何做好日常预防

宗文

金阳县人民医院 四川金阳 616250

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-113-01

慢阻肺 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) 是一种常见的慢性呼吸系统疾病。它的出现严重影响了人们的生活质量和健康状况。据世界卫生组织 (WHO) 统计,慢阻肺在全球疾病死亡率中位列第四,该病将成为全球疾病负担的第三大原因。因此,了解慢阻肺的病因、病理生理、临床表现以及如何做好日常预防具有重要意义。本文将对慢阻肺的相关知识进行详细介绍。

## 一、认识慢阻肺是什么样的疾病

慢阻肺是一种慢性阻塞性通气功能障碍性疾病,主要累及气道和肺部。其特征为持续存在的气流受限和气道高反应性。

## 二、慢阻肺的病因及病理生理

慢阻肺病不是偶然的疾病,是日常生活中方方面面因素的集合,主要包括吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素等。吸烟是慢阻肺最重要的环境致病因素,烟草中的焦油、尼古丁等化学物质可损伤气道上皮细胞和纤毛运动,使气道净化能力下降,促使支气管炎发生。空气污染和职业暴露也是慢阻肺发生的重要原因,如长期接触工业粉尘等。此外,遗传因素也在慢阻肺的发生中起到一定作用。

## 三、慢阻肺临床表现

慢阻肺在临床表现中通常包括慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。慢性咳嗽通常为首发症状,初为间断性咳嗽,早晨较重,以后早晚或整日均有咳嗽,但夜间咳嗽并不显著。咳痰也是慢阻肺的常见症状,一般为白色黏痰,合并感染时痰量增多,且多为脓性痰。呼吸困难也是慢阻肺的常见症状,初期仅在劳动时出现,以后逐渐加重,以致日常活动甚至休息时也感气短。

## 四、慢阻肺的危害

首先,慢阻肺的主要危害在于对肺功能的损害。随着病情的进展,患者的呼吸道症状逐渐加重,如持续性咳嗽、咳痰和呼吸困难。这些症状不仅影响患者的日常生活和工作能力,还可能导致肺功能的进行性下降。严重的情况下,慢阻肺可能引发呼吸衰竭,甚至危及生命。

其次,慢阻肺还会导致全身症状的出现。患者可能会感到持续的乏力、体重减轻以及食欲减退。这些全身症状使患者的健康状况每况愈下,严重影响其生活质量。还可能对患者的心理造成负面影响。面对疾病的困扰和症状的加重,患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,这些心理问题不仅影响患者的情绪状态,还可能干扰治疗和康复的进程。

## 五、如何做好日常预防

1. 吸烟是导致慢阻肺的最主要原因,戒烟是预防慢阻肺

的最关键措施。如果你是吸烟者,尽早戒烟是至关重要的。寻找支持和咨询,使用药物辅助戒烟,或尝试替代性疗法,如尼古丁替代疗法。与医生讨论并获得专业指导,以制定戒烟计划。

2. 长期暴露在有害气体和粉尘中会增加慢阻肺的风险。尽量避免接触污染的空气,包括工业废气、车辆尾气、煤矿和建筑现场等高气体浓度和粉尘密集区域。对于从事高风险职业的人群,应佩戴合适的个人防护装备。

3. 适度地有氧运动可以改善肺功能,并增强呼吸肌肉的力量。定期参加适合自己的锻炼活动,如散步、跑步、游泳等,有助于提高肺部功能和整体健康。但是在进行锻炼前,一定要咨询医生的建议,并根据个人情况选择适当的锻炼方式和强度。

4. 室内的空气质量对呼吸健康非常重要。保持室内通风,避免长时间暴露在有害气体和粉尘中。使用空气净化器、保持室内清洁,并选择适当的室内植物来净化空气,都有助于改善室内空气质量。

5. 定期进行呼吸系统和肺功能的体检是及早发现潜在问题和预防慢阻肺的关键。经常监测肺功能指标,如肺活量和呼气流量,可以帮助及早发现肺功能下降的迹象,并采取相应的干预措施。

## 六、慢阻肺如何治疗

药物治疗方面,医生会根据患者的具体病情选择适当的药物。其中,支气管舒张剂可以缓解患者的呼吸困难症状,如抗胆碱能药物、 $\beta_2$ 受体激动剂等。祛痰药则可以减少痰液,使痰液容易咳出,缓解咳嗽症状。对于慢阻肺急性加重期患者,医生可能会使用抗炎药物来减轻炎症反应,缓解症状。

非药物治疗方面,氧疗可以帮助患者改善生活质量、减少急性发作次数、延长寿命。运动康复则可以增强肌肉力量、改善心肺功能、提高生活质量。此外,戒烟是预防和治疗慢阻肺最重要的措施之一,可以有效减缓病情进展。呼吸锻炼可以帮助患者学会控制呼吸节奏和深度,缓解呼吸困难症状。心理支持则可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等心理问题,提高生活质量。

总之,慢阻肺是一种常见的呼吸系统疾病,其预防和治疗需要我们关注生活中的细节并采取积极的措施。通过戒烟、避免空气污染、职业保护、增强免疫力、接种疫苗以及早期筛查等措施,我们可以有效地预防和减少慢阻肺,提高患者的生活质量。同时,对于已经患有慢阻肺的患者,应积极配合医生的治疗建议,定期随访检查,控制病情进展。

(上接第 112 页)

小儿感冒总不好的原因不仅仅是抵抗力弱,还与护理方式有关。家长应避免进入护理误区,采用正确的护理方法帮助孩子尽快康复。在孩子感冒期间,家长应合理使用药物、保持室内空气流通、提供清淡易消化的食物、让孩子多休息、保持良好的生活习惯和增强免疫力。如果孩子的症状持续加

重或出现高热不退、呼吸困难等症状,应及时就医。

通过正确的护理方法,家长可以帮助孩子尽快康复,减少感冒对孩子身体的负面影响。同时,家长也应该关注孩子的身体健康状况,定期进行体检和疫苗接种,提高孩子的抵抗力,预防感冒和其他疾病的发生。让我们共同努力,为孩子们创造一个健康、快乐地成长环境!