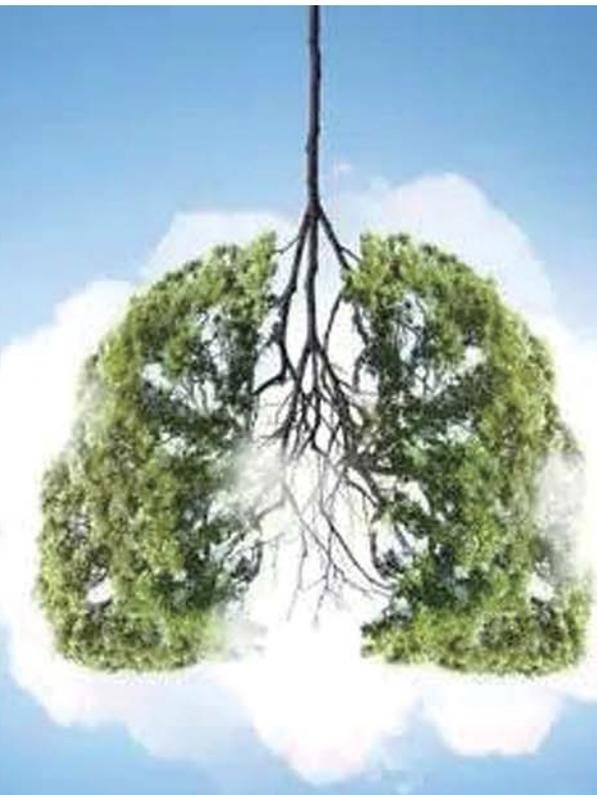




慢阻肺是一种以“发病率高、致残率高、死亡率高”著称的呼吸系统疾病，被列为全球第四大致死疾病。统计数据显示，我国每年死于慢阻肺的人数超过100万。

# “隐形杀手” 慢阻肺



本报记者 陈晓丽

## 慢性咳嗽别大意

### 这是慢阻肺首发症状

慢阻肺其实是慢性阻塞性肺病的简称，是一种常见、多发的慢性呼吸系统疾病。“患者气道和肺里存在慢性炎症反应，因此有持续存在、不能完全恢复的气流受限，并且会进行性加重。”山东大学附属济南市中心医院呼吸内科主任、主任医师邢春燕表示，如果这种气流受限急性加重或出现其他合并症，就会影响慢阻肺的整体严重程度。

慢阻肺患病率一直居高不下，并且有逐年升高的趋势，预计到2020年，全球慢阻肺死亡率将从1990年的第6位上升到第3位。而我国流行病学调查发现，40岁以上成年人慢阻肺的总患病率为8.2%，其中中重度患者人数就超过1300万。慢阻肺已经成为我国城市仅次于心脏病、癌症、脑血管病的第四大杀手。

“慢阻肺的发病机制至今尚未完全明确，一般认为是多因素协同作用的结果。”邢春燕表示，吸烟、烹调或取暖烟雾、大气污染、各种病原体感染、幼儿肺部发育不良等都是重要影响因素。

“慢性咳嗽是慢阻肺的常见首发症状”，邢春燕介绍道，咳嗽之后大多会有痰，清晨较为明

显。气短和呼吸困难则是慢阻肺的标志性症状，在病情早期主要是在体力劳动后出现这种情况，然而随着病情发展，患者即使只是日常活动甚至是休息时也会感觉气短，部分患者可能伴有喘息和胸闷的表现。

人体作为有机整体，身体各个系统运行密切相关，因为当慢阻肺发展到一定程度，不仅会影响呼吸系统，身体其他重要器官的功能也会受到影响。慢阻肺导致的呼吸功能不全，让身体长期处于缺氧状态，会引起肺性脑病、慢性肺源性心脏病和右心衰竭、气胸、耐药菌感染等。最终患者将丧失劳动和工作能力，生活难以自理，连最简单的洗脸、吃饭、如厕都无法独立完成。

## 尚无特效治愈方法

### 稳定期推荐长效支气管扩张剂

“任何有慢性咳嗽、咳痰或者伴有呼吸困难症状，有引起慢阻肺的有害颗粒和气体接触史(吸烟、职业暴露和空气污染等)的患者都应该被考虑患有慢阻肺的可能性。”邢春燕表示，具有慢阻肺家族史、过敏史、哮喘病史、吸烟和有害物质职业接触史的人群，属于慢阻肺的高危人群。

肺功能检查对确诊很重要，而胸部X线和CT检查对慢阻肺的鉴别诊断、评估严重程度以及判断有无合并肺部感染有重要

作用。

“慢阻肺是一种慢性进展性疾病，目前尚无特效的治愈方法。”邢春燕表示，其治疗可分为稳定期的治疗和急性加重期的治疗，其中稳定期治疗的最大目标是提高患者生活质量、减少急性发作、降低住院率。

药物治疗可以减轻慢阻肺患者的咳嗽、咳痰症状，增强身体活动耐力。邢春燕介绍道：“药物使用方法又可分为吸入和口服，吸入疗法是治疗呼吸道疾病最有效的用药办法，可以使药物直接到达下呼吸道，较小的剂量就能达到更好的效果。目前常用的吸入药物包括支气管扩张剂和糖皮质激素，稳定期更推荐使用长效支气管扩张剂。”

邢春燕提醒道：一旦出现以下情况，应该及时到医院就诊，必要时住院治疗：呼吸困难明显加重，尤其是休息状态下出现呼吸困难；出现紫绀、外周水肿的症状；出现明显的头晕、心悸、发热、进食差等症状。

## “戒烟”必须有

### 还需锻炼及身体活动

在应用药物治疗的同时，应注意去除诱因，感冒和呼吸道感染对慢阻肺病情影响重大，寒冷季节要注意保暖，尤其积极预防治疗感冒，接种流感疫苗和肺炎疫苗。避免有害烟雾和粉尘，所

有患者都应该戒烟，以在最大程度上减缓慢阻肺的病情发展。并发慢性呼吸衰竭的患者可以使用家庭氧疗。

“慢阻肺患者因活动减少，可能逐渐丧失正常的体力和肌力，而在家通过规律的、适当的锻炼和身体活动，可以维持甚至提高体能，减少住院次数。”邢春燕说道。

在刚开始锻炼时，应该以间歇性练习为主，例如步行1-2分钟，休息1分钟，然后再重复，进行10-20次循环，相当于每天完成20分钟步行，可以在锻炼时同时吸氧。“建议每周锻炼三天，如果少于这个频率，体能不会有明显改善。”邢春燕说道，总体来说运动强度应设定在患者最大心率水平的60%-80%，但对严重呼吸困难的患者来说，应咨询专业医生适当调整到适合自身的强度水平。

同时，邢春燕还推荐了腹式呼吸操以增强膈肌活动，增大通气，从而改善肺功能。其中卧位操如下：仰卧位，头部稍垫高，两手自然放于腹部，作腹式呼吸；吸气时力求胸部不动而将腹部向前挺出，呼气时尽量收腹；用力呼气，口唇缩起似吹口哨状，让气流缓慢从齿缝或唇间呼出；呼气时间是吸气时间的2-3倍。站立操：两手插腰或双手置于腹部，双足略向两侧开立；深呼吸时两手压迫胸廓两侧或压迫上腹部尽量使腹部凹陷，慢慢将气呼出。

## 相关链接

### 慢阻肺的自我判断

- 1、你是否经常咳嗽？
- 2、你是否经常咳黏痰？
- 3、你在爬楼梯、遛狗、逛街购物等日常活动时，是否比同龄人更容易气短？
- 4、你是否超过40岁且吸烟？
- 5、你是否吸烟或经常吸烟？

如果以上有三个回答为“是”，就有可能患有慢阻肺，应尽早到正规医院做进一步检查，一旦确诊，可采取积极有效的措施防止病情进展。

## “2017齐鲁抗癌明星暨抗癌组织评选”进入专家投票阶段 谁是抗癌英雄，本周见分晓



### 齐鲁抗癌明星暨组织评选

主办：齐鲁晚报 山东省抗癌协会  
山东省肿瘤防治办  
协办：齐鲁制药 康夫堂肿瘤大药房  
核子基因

本报济南11月20日讯(记者 孔雨童) 2017齐鲁抗癌明星暨抗癌组织评选大众投票阶段结束，本周将进入专家评审阶段。最终，大众投票和专家评审部分将分别以70%、30%的比重计入总成绩。所有获奖的抗癌明星和抗癌组织将受邀参与

颁奖典礼。

本次专家评审团阵容强大，由来自肿瘤治疗、肿瘤心理学等领域的专家、媒体观察员及知名抗癌论坛版主组成。他们分别是：

王哲海，山东省抗癌协会常务理事，中国医师协会肿瘤医师分会常务委员，中国抗癌协会临床肿瘤学协作专业委员会(CSCO)执行委员会委员，《国际肿瘤学杂志》《中华肿瘤防治杂志》《临床肿瘤学杂志》编委。

王家林，山东省肿瘤防治办公室主任，山东省抗癌协会副秘书长、常务理事，中国抗癌协会肿瘤流行病学专业委员会常务委

员，山东省抗癌协会研究员。

宋丽华，山东省抗癌协会肿瘤心理学分会主任委员；山东省抗癌协会血液肿瘤分会副主任委员；山东省医学会姑息医学分会副主任委员；山东省心理卫生协会常务委员和山东省心理卫生协会心身医学分会常务副主任委员。

keenman，著名癌友交流论坛“与癌共舞”论坛超级版主，因母亲罹患肺癌进入癌友圈，7年来积极帮助全国各地病友解答治疗过程中的一些困惑，在病友中拥有良好的口碑和声望。

王健，齐鲁晚报行业新闻中心主任，资深记者编辑。

李钢，齐鲁晚报健康工作室主任，资深记者。

本次评选旨在宣传抗癌正能量，传播正确的防癌抗癌理念，同时呼吁全社会对癌症患者群体的关注和支持。最终评选结果将通过晚报抗癌平台“癌Ai不孤单”进行公布，市民可通过微信搜索“癌Ai不孤单”或扫描右下方二维码进行关注。

## 关于“癌Ai不孤单”

为了给癌症患者提供更多的信息、资源、情感支持以及群体抗癌力量，齐鲁晚报推出抗癌公众号“癌Ai不孤单”，“癌Ai不孤单”将向癌友提供最前沿

的癌症治疗手段、药品信息，推荐最好的癌症治疗医师，展示充满正能量的抗癌明星故事，同时平台还将开通肿瘤专家直播、线上问诊以及患者互助等功能，并会合社会公益力量，为广大癌友提供支持。



“癌Ai不孤单”公众号

- 出品：健康融媒报道部
- 设计：壹纸工作室
- 本版编辑：胡淑华
- 美编：郭传靖