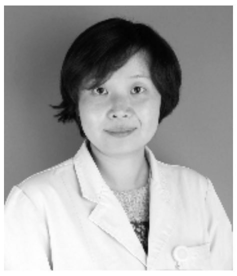
今天是第19个“世界慢阻肺日”。慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”),就是人们常说的慢性支气管炎和肺气肿,主要症状为长时间咳嗽、咳痰以及气短,是慢性支气管炎和肺气肿的总称,被称为呼吸道疾病中最“不动声色”的隐形杀手,如今已成为中国第三大常见慢性病,患者约1亿人。首都医科大学附属北京康复医院呼吸康复中心主任医师姜宏英提醒,慢阻肺所致肺部损伤不可逆转,但患者可以采取措施改善症状。

慢阻肺:不动声色的隐形杀手

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
呼吸康复中心 主任医师
姜宏英

什么是慢阻肺?

慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺,是一种常见的以持续气流受限为特征的可以预防和治疗的疾病,气流受限进行性发展,与气道和肺脏对有毒颗粒或气体的慢性炎性反应增强有关。是慢性支气管炎和肺气肿的总称。

患上慢阻肺会出现哪些症状?

慢阻肺的常见症状是咳嗽、咳痰、呼吸困难,可以概括为咳、痰、喘。

咳嗽:疾病早期,咳嗽只是偶然发生,早晨比较重,后期早晚或整日都有咳嗽。

咳痰:在咳嗽后,通常会咳少量的黏液性的痰,当发生感染时,痰量会增加,甚至有脓性痰。

呼吸困难:这是慢阻肺的标志性症状,早期仅为体力劳动时出现,后期则逐渐加重,日常活动甚至休息时也会感到气短。

此外患者也可能出现体重下降、食欲减退、精神抑郁或焦虑等等。需要注意的是,有些慢阻肺患者在早期可能没有任何症状,只有通过肺功能检查才能发现。

慢阻肺只影响呼吸功能吗?

当然不是,慢阻肺的呼吸气流受阻会越来越重,不仅让呼吸系统受累,还累及骨骼肌肉、心脏等全身多个脏器,发展成肺源性心脏病,最终导致呼吸衰竭和全身脏器衰竭。

导致慢阻肺的危险因素有哪些?

吸烟是最重要的环境发病因素(包括二手烟或者被动吸烟)。一旦被动吸烟者在室内多次、持续、反复地吸到多个吸烟者吐出的烟雾时,其室内被动吸烟的危害远大于主动吸烟。

职业粉尘和化学物质、空气污染也非常厉害;病毒、细菌、支原体等及免疫功能紊乱、气道高反应、自主神经功能失调、年龄增大、气候等因素也是发病因素。

哪些人容易得慢阻肺?

对于吸烟的人、40岁以上人群、有慢阻肺家族史、反复咳嗽咳痰,或经常油烟暴露、长期暴露在粉尘环境中工作的人,需要定期做肺功能检测。如果在爬楼梯、做家务时比同龄人更容易出现呼吸困难、胸闷、活动能力下降的情况,要及时去医院进行肺功能检查。

如何诊断慢阻肺?

慢阻肺早发现早治疗至关重要,任何有慢性咳嗽、咳痰和(或)呼吸困难及危险因素接触史的患者都应被考虑患有慢阻肺。

肺功能检查:是慢阻肺诊断和严重程度分级的“金标准”。当患者吸入支气管扩张剂后的FEV1/FVC<0.7,即可以确定为持续存在的气流受限。

胸部X线检查:有助于确定肺气肿的程度及鉴别其他肺部疾病。

血气分析:判断缺氧程度以及有无CO_2潴留。

胸部CT检查:CT检查不应作为COPD的常规检查。高分辨率CT,对有疑问病例的鉴别诊断有一定意义。

怎样预防和控制慢阻肺呢?

戒烟,这是改善肺功能的最重要措施。

净化空气,减少室内空气污染。避免在通风不良的空间燃烧生物燃料,如烧柴做饭、在室内生炉火取暖、被动吸烟等。

重视饮食营养均衡,增强抵抗力,少食多餐。若无禁忌多饮水,避免产气食物。

适度锻炼身体,根据自身情况选择适合自己的锻炼方式,如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳、跳舞、双手举几斤重的东西,在上举时呼气等。

呼吸功能训练,如进行缩唇呼吸、腹式呼吸、呼吸体操、平地快行走、固定骑车训练、唱歌、吹口哨、吹笛子等进行肺功能锻炼。

在医生指导下定期注射流感疫苗和肺炎菌苗,增强机体的免疫能力。

长期家庭氧疗,可以改善患者的缺氧状态,保持重要器官的功能,提高生活质量。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

丰台区市场监管局:

积极推进食品专项整治工作

随着疫情逐步稳定,为进一步满足居民健康防护消费需求、落实“四个最严”要求,丰台区市场监管局聚焦贮存、储藏环节食品安全,组织开展流通领域仓库安全治理工作。

一是突出重点,源头把控。梳理辖区食品经营主体基础台账,以母婴店、医院及其附近的食品销售单位、相关食品生产者直销网点、面向老年人、病弱群体的“保健”类店铺为重点,开展重点排查工作,源头把控食品安全质量。

二是层层细化,精准检查。针对固体饮料、压片糖果、代用茶等食品安全监管要求,执法人员细化检查要点,对食品标签、说明书、进货查验制度及记录的落实、食品贮存条件以及保质期限逐一排查,严厉打击固体饮料等特殊形态或包装形式的食品非法添加、虚假宣传、违规销售等违法违规行为。

三是加强抽检监测,加大风险排查。对有委托生产、涉嫌疾病预防、治疗及保健功能或声称“纤体”“瘦身”等类似宣传用语、有适宜人群或定量食用的食品,持续加大抽检监测力度。

四是严格监督检查,加强业务指导。结合接诉即办反映的食品标签明示或暗示具有疾病预防、治疗及保健功能、虚假宣传的问题,加强业务指导,加大对虚假宣传、违规销售等违法违规行为的查处力度,督促食品经营者落实主体责任。 (刘聪)

【健康红绿灯】

绿灯

煲汤1.5小时营养最佳

俗话说老火靓汤,就是说长时间慢火煲煮的汤味道更鲜美。那么煲汤时间越久,汤中营养成分会越高吗?研究发现,煲汤应兼顾口感和营养,一个半小时左右就足够了。喝汤同时吃些肉,营养摄入更全面。如果汤里要放蔬菜,要等汤煲好后放入蔬菜,软烂即可,这样有助于减少维生素的损失。

燕麦煮后越黏稠越好

β葡聚糖是燕麦中很重要的营养成分,它是一种可溶性膳食纤维,食用后易产生饱腹感,同时可促进胃肠蠕动,有利于延缓餐后血糖上升的速度。β葡聚糖和燕麦中的另一种活性成分皂苷还可共同发挥作用。熬煮后越黏稠的燕麦,说明其中β葡聚糖含量越高,营养价值越好,对健康越有益。

红灯

运动后马上洗澡伤心脏

运动时,代谢旺盛、身体产热增加、心率加快、皮肤血管扩张、流向目标肌肉的血液增多。运动停止后,这种情况还会持续一段时间。如果运动后马上洗澡,会刺激皮肤的血管进一步扩张,使血流量高度集中,导致血液循环供应的重要脏器,如心脏或大脑供血不足,血压趋向更低水平。

长期吃白粥面条不养胃

白粥面条的优点是水分含量高,容易消化吸收,不会增加胃部负担。但胃有“用进废退”的特点,如果长期吃特别好消化的粥、软面条,胃的消化能力就会退化变差。并且粥、面条等营养价值较低,长期吃不利于养胃。建议日常增加杂粮摄入量,最好占到主食的1/3。在没有胃不适的时候,经常吃一些小米、糙米、燕麦这类膳食纤维含量更高、消化速度更慢的杂粮,能提高胃功能。

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2020年11月25日上午10时在本公司拍卖厅对北京协和医院、北京大学口腔医院、北京大学第一医院、北京大学第三医院、北京医院、北京大学第六医院等报废资产进行公开拍卖。

有意竞买者请于2020年11月24日16时前将2万元竞买保证金汇入我公司指定账户,并持有效证件到我公司办理竞买登记手续。

预展时间:2020年11月19日-11月20日(需提前预约)

预展地点:标的物所在地

联系人:张先生;

咨询电话:13701364704

公司地址:北京市朝阳区大羊坊路19号十里河奇石花卉城内北京观赏石协会2层

遗失声明 中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人遗失代理人执业证。

1	韩彩霞	02000111000080002016099513	13	李玉梅	00001811000000002019110572
2	张付群	02000111000080002017178352	14	王正伟	02000111000080002018253754
3	崔玉芳	00001811000000002019109169	15	耿欣悦	00001811000000002019047602
4	刘楠	02000111000080002018220395	16	周正	00001811000000002019009866
5	王璐璐	02000111000080002017279305	17	刘晓	00001811000000002019107753
6	刘林	00001811000000002019031330	18	王海洋	00001811000000002020007012
7	程全辉	02000111000080002018220434	19	孔德海	02000111000080002019012354
8	雷玉花	00001811000000002019002794	20	庞文涛	00001811000000002019119215
9	张雅丽	00001811000000002019084419	21	陈俊喜	00001811000000002019026187
10	秦小勇	00001811000000002019112189	22	黄艳娥	00001811000000002019047137
11	王鑫磊	02000111000080002018016221	23	李文悦	00001811000000002019080372
12	李鑫	00001811000000002020047410	24	胥建	00001811000000002019088057

大报刊登热线 13699137322