

反复咳嗽、气短、呼吸困难，经常被认为是感冒的症状，但持续几个月不见好就要当心了，这也许是患上慢阻肺的信号。秋季昼夜温差大，一些慢阻肺患者稍不注意就会诱发慢阻肺发作。市疾控中心慢病所提醒您：气温降低，应注意做好慢阻肺的预防。



# 气温降低 谨防慢阻肺发作

## ■慢阻肺危害超乎想象■

慢阻肺看似离我们很遥远，但它其实与高血压、糖尿病一样，是一种常见的慢性疾病。只不过慢阻肺更为“狡猾”，大家对它的知晓率很低，使得它被冠有“沉默杀手”的名号。大家经常说的老慢支、老慢喘、肺气肿等都属于慢阻肺的范畴。

顾名思义，慢阻肺就是人体气道阻塞导致的呼气时气流受限。空气中各种有害物质通过人体的呼吸，进入到气道、小气道、肺泡等部位，引发炎症反应，进而导致气道水肿、分泌物增加、肺组织结构破坏等问题。最常见的表现是呼吸困难、咳嗽、咳痰。

慢性咳嗽和咳痰常常先于气

流受限而存在。随着病情的逐渐恶化，简单活动时也常常需要竭力呼吸，这会使患者日常活动变得困难，工作和生活都受到限制。

除此之外，慢阻肺还可以导致全身不良反应，包括全身炎症反应和骨骼肌功能不良，并促进或加重并发症的发生。慢阻肺常与其他疾病合并存在，最常见的是心血管疾病、抑郁和骨质疏松。

目前，慢阻肺是世界范围内导致死亡的第三大原因。随着慢阻肺危险因素持续暴露和人口的老龄化，可以预见在未来的几十年中，慢阻肺的健康危害和社会影响将持续增加。

## ■慢阻肺治疗“五个误区”■

据不完全统计，我国约有1亿名慢阻肺患者，给患者及家属带来沉重经济负担，虽然慢阻肺可防可治，但由于患者对这一疾病认知很低、诊断率很低，在治疗中容易走进“五个误区”。

**误区一：长期咳嗽、咳痰不需要治疗** 在慢阻肺疾病早期几乎无明显症状，很多患者虽咳嗽、咳痰多年，却习以为常不予重视。

但实际上，随着疾病的进展，患者呼吸困难越来越严重、咳嗽越来越频繁，劳动能力逐渐丧失，生活质量越来越差。很多患者都是到了病程晚期才检查发现，这时往往已经错过最佳的治疗时机。

**误区二：吸烟不影响病情** 吸烟是导致慢阻肺的首要原因，约90%慢阻肺患者是吸烟者。吸烟早期症状不明显，但长期下去势必会导致支气管阻塞和肺脏结

构破坏，出现“咳、痰、喘”症状。

**误区三：活动会引起不适，不应该做运动** 很多慢阻肺患者常静坐不动，稍微一动则诱发气促难以耐受，自觉疲劳乏力需要休息。事实上，应根据自身体质，量力而为、循序渐进，选用合适的、缓慢的锻炼方式，帮助改善肺功能，增强机体抵抗力，延缓疾病发展进程。

**误区四：没有定期检查肺功能** 我国慢阻肺漏诊率较高，慢阻肺早期症状不明显，容易被忽视。定期肺功能检查，是慢阻肺诊断和严重程度分级的有效的方法，尤其是40岁以上吸烟者。

**误区五：用药缺乏坚持** 对于已确诊的慢阻肺患者，要坚持长期、规范用药治疗，不要在症状好转就自行减量或停药。治疗慢阻肺的目标是缓解咳、痰、喘等症状，提高生活质量。

## ■保护肺部健康 这几点很关键■

慢阻肺尚不可治愈，面对这样的健康威胁，识别和减少接触危险因素对于慢阻肺的预防和治疗都非常关键。

**戒烟** 慢阻肺常常因肺气肿、慢性支气管炎发展而来，之后可发展为呼吸衰竭、肺心病，并引起身体其他系统的并发症。在诱发慢阻肺的因素中，吸烟是十分关键的因素，除了主动吸烟外，被动吸二手烟也可诱发慢阻肺。因此，想要预防慢阻肺，戒烟是很有必要的。

**避免接触有害气体或颗粒** 除了吸烟外，吸入空气中的有害气体或颗粒，也会诱发慢阻肺。因此，平时一定要避免接触烟雾和刺激性气味，当空气污染指数较高时，要避免到户外活动。如果在气温较低的情况下出门，应戴好口罩。有过敏症的应远离过敏源。同时还要避免家里过于潮湿，以免滋生霉菌。

**避免劳累** 生活中要注意劳逸结合，避免过于劳累。运动不

能过于剧烈，可以选择一些和缓的有氧运动。也要避免做重体力劳动，减轻对身体造成的负担。

**积极锻炼** 慢阻肺会使心肺将氧气输送到身体其他组织，为了使心肺的压力降低，平时要控制好体重，积极改善呼吸功能。要达到这个目标，最好通过运动来实现。适当的运动可以减轻不适症状，改善呼吸功能，在运动前最好咨询医生，制定最合适的运动计划。

**预防感冒** 慢阻肺的患者一到流感季节就很容易发生感冒，而病毒感染还会导致肺炎的发生率大大增加。因此，患了慢阻肺，平时要远离感冒的人群，还要经常洗手，以免滋生细菌。

必要时接种疫苗也有助于保持肺部健康，当出现咳嗽或其他呼吸问题时，应及时就医。

对于已确诊患有慢阻肺的人群，则应遵循专业医生的医嘱用药，并定期就诊，以评估自身的健康状况。

## 相关链接：

### 肺功能自我小测试

您可以通过下面几个问题对自己的肺功能做一个简单的判断：

您是否经常咳嗽？您是否在多数的日子里经常咳痰或粘液？您是否比同龄人更容易喘不过气来？您是否超过40岁？您是否现在吸烟或曾经吸烟？

如果对上述问题您有三个以上的回答是肯定的，那我们就建议您去咨询专业医生了。

除此之外，我们还可以通过一些简单的实验来评估自己的肺

功能状况：

点燃一根火柴，距离15-20厘米使劲儿对它吹气，看火柴能否熄灭。

用不紧不慢的速度能否一口气上三楼，并且感觉不到明显的气急与胸闷。

6分钟内能否步行400-700米。

如果能够做到，那么说明您的肺功能尚可，否则，就提示肺功能有受损的可能。

(午综)

·广告·

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 侧睡时大脑清除垃圾最高效



一项有关睡姿的研究发现，侧卧入睡不仅有利大脑健康，还能预防阿尔茨海默症。运转了一天的大脑会产生很多包含淀粉样蛋白的“垃圾”，这些蛋白质构成了阿尔茨海默症患者大脑中的常见斑块。研究人员发现，清除这些蛋白质，可以避免大脑患上某些神经系统疾病，而侧睡能最大化帮助大脑自主清洁“垃圾”。

#### 冷天保暖有个分层穿衣法



降温后，很多人常认为多穿点、裹紧点就能保暖。事实上，这并非保暖的最佳选择。研究表明，穿着的每层衣服间存在空气层，才能更好地隔绝冷空气。建议学会以下穿衣分层法：内衣薄而柔软、舒适贴身；外面一层的衣服吸湿性要强，不要过紧；外套的领口、袖口、腰部、脚踝处有收口设计，增强保暖性。

### 红灯

#### 硬板床对腰并不友好



正常人的腰椎都有一个凸向前方的弧度，叫做生理性前凸，较大的超过70度，最小的也不小于30度。当人平躺在硬板床上时，胸背和臀部构成支点，腰部则处于悬空状态。在重力的作用下，腰部肌肉和韧带非常容易疲劳，长期下去甚至对腰椎产生伤害。

#### 有一种疲惫叫没吃够主食



碳水化合物是我们大脑、神经最主要的供能物质，如果主食吃太少，人体缺乏充足的能量，就容易感到疲劳乏力。每天一定要吃够主食，大概每餐一拳头。尽量保持三餐主食食材的丰富程度，如煮饭时加入红小豆等豆类、整粒燕麦等，在控制血糖、血脂的同时还不会长胖。

## 丰台区市场监管局

# “三项优化”完成全年药品使用环节抽样任务

为进一步加快落实2022年民生实事工程，将药品抽检工作与药品安全专项整治行动有机结合，营造良好的药品安全环境，丰台区市场监督管理局“三项优化”，完成全年药品使用环节抽样任务。

**优化方案设计，突出计划科学性** 全面梳理近3年全区各级医疗机构日常监管和药品抽样等情况，定实定细抽检方案计划，突出每月、每季度不同抽样重点，在不断扩大覆盖面的同时，避免

重复抽取，保证抽样进度均匀。

**优化抽样流程，突出程序规范性** 集中开展抽样方案、抽检程序、系统使用及实际操作的培训。以干代训，科学统筹抽样工作，严格落实双人抽样，规范取样、封样、购样、送样各环节操作，确保抽检工作规范、合法、公正。

**优化资源配置，突出抽样实效性** 坚持以发现问题为导向，善用抽检数据分析，突出重点单位、重点品种两手抓，不断调整优化抽样品种侧重，提高药品打

假劣劣“命中率”。完成使用环节全年抽检任务220批次，其中在营利性医院和一级及以下基层医疗机构抽检129批次，抽检数量同比分别增长约5%和15%。分别开展基本药物抽检47批次，集采中选药品抽检35批次，中药饮片抽检23批次，达全年任务量的48%。同步落实药品抽样在监管工作中的前哨作用，加大对药品购进、储存、使用等环节执法检查，累计开展执法检查286家次。下一步，丰台区市场监管局

将紧盯抽样药品质量情况，落实好风险监测、数据分析和案件查办工作，深化药品安全专项整治，不断提升监管效能，牢牢守住药品质量安全底线。(石莹)

### 公告

中国核工业集团有限公司直属工会联合会不慎遗失两张《工会经费收入专用收据》第三联，收据号分别为：1901653336, 1901653386。特此公告。  
中国核工业集团有限公司直属工会联合会  
2022年10月14日