

经常咳嗽不断,一爬楼气喘吁吁,严重时甚至感觉无法呼吸……呼吸,本是生命中最自然的动作,但对慢阻肺病患者来说,却好似日复一日的艰难“战斗”。北京市疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所提醒,若出现呼吸不畅的问题,要小心慢阻肺病的发生。

健康危害大 可能导致全身不良反应

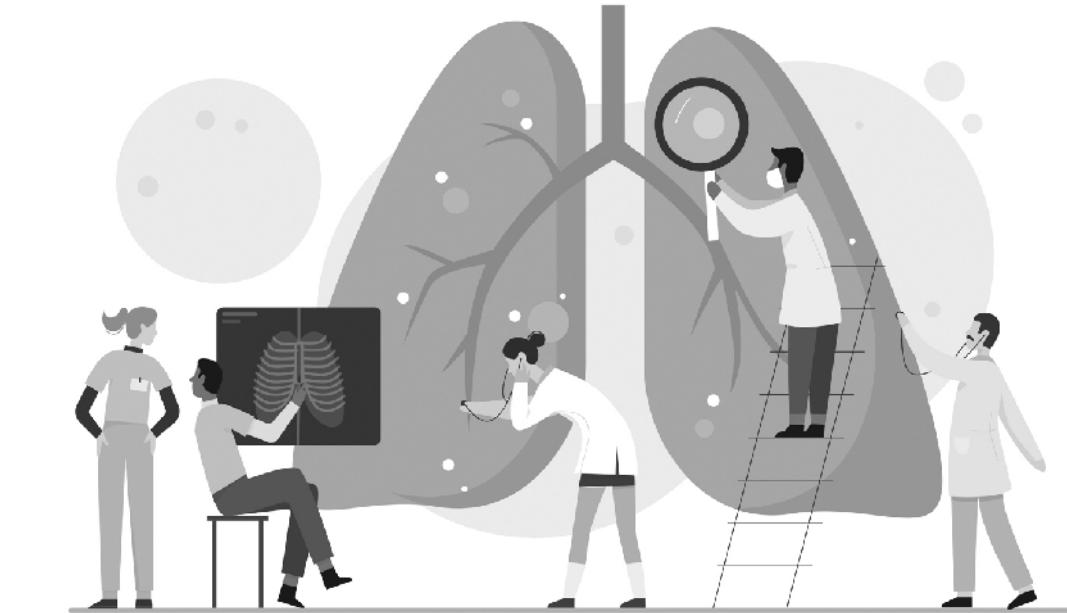
呼吸是维持生命的重要功能,慢阻肺病影响的就是正常的呼吸过程,咳嗽、咳痰、呼吸困难是其常见的症状表现。慢性咳嗽和咳痰常常先于气流受限而多年存在,随着病情的逐渐恶化,简单活动甚至休息时也感到气短、需要用力呼吸,这不仅会使日常活动变得困难,工作和生活都可能受到影响。

除此之外,慢阻肺还可以导致全身不良反应,包括全身炎性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、骨质疏松和抑郁。

预防首选健康生活 筛查助力早期发现

不论是预防疾病发生,还是实现早期诊断,都需要识别疾病危险因素,明确自身风险来源。慢阻肺病的发生通常是多种因素共同作用的结果,危险因素主要包括吸烟及被动吸烟、室内外空气污染、职业粉尘和化学品等的暴露、遗传因素以及幼年时期的呼吸道感染等。

预防慢阻肺病的首要途径就是坚持健康生活方式,避免危险



呼吸不顺畅 当心慢阻肺

□本报记者 宗晓畅

因素接触。

任何形式的烟草制品接触都可能造成慢阻肺病的发生。避免吸烟以及任何形式的烟草烟雾接触,是保护肺部健康最重要的一件事。

尽量避免接触可能使呼吸感到困难的烟雾,室外浮尘或严重污染时应及时关闭门窗,居家使用清洁烹饪燃料并有效通风,在职业环境中做好防护减少暴露。

通过科学运动与合理膳食维持强壮的机体与合理的体重,过高或过低的体重均对呼吸系统健康不利。

接种疫苗、防止肺部感染也有助于保持肺部健康,对于老年人、慢性病人等,尤其要注意及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。

高风险人群应积极参与慢性呼吸系统疾病筛查,尽早发现健康隐患。35岁及以上且具有以下情况之一者即为高风险人群:吸

烟及二手烟暴露者;儿童期反复的呼吸系统感染者;接触粉尘及有害气体者;常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者;有慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难症状者。

《健康中国行动——慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案(2024—2030年)》建议将肺功能检查纳入40岁及以上人群常规体检内容,提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能。

重视早诊早治 规范疾病管理

肺功能检查可以客观判断气流受限情况、早期发现呼吸系统病变,是了解肺通气功能最直接的手段。肺功能检查不仅是诊断慢阻肺病的“金标准”,也是评价慢阻肺病严重程度、监测疾病进展、评估治疗效果的常用指标。在全球,高达70%的慢阻肺

病成人患者未被诊断,大量的漏诊和误诊会导致规范治疗的延误,而早期诊断和治疗是慢阻肺病改善疾病症状、提升肺部功能、优化生活质量所必须的。

如出现以下症状,应高度警惕并及时就诊:

慢性咳嗽、咳痰,晨起时明显,常被误认为是“吸烟者的正常现象”或“年纪大了”。

进行性加重的气短或呼吸困难,最初仅在爬楼、快步走时感觉“气不够用”,逐渐发展到平路行走甚至休息时也感到憋气。

出现这些情况后需到基层医疗机构或呼吸专科门诊进行慢阻肺病的筛查,必要时需进行肺功能检查等进一步明确诊断。

对于已确诊的慢阻肺病患者:

遵医嘱长期、规律用药,并定期接受医生随访。

每年至少做1次肺功能检查。

长期随访、动态评估,及时调整治疗策略。

【健康红绿灯】

绿灯

睡觉时穿袜子更容易入睡



研究发现,较低的核心体温(心脏、主躯干等温度)和较高的远端皮肤温度(手、小腿和脚等温度),有利于快速入睡。当双脚冰冷时,不能很好地进行散热,核心温度因此受到影响。一旦体温节律紊乱,人就可能睡不好。穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境,相当于给身体一个温柔的指令:“环境温暖,可以安心睡觉了。”

解辣最好的方法是喝牛奶



被辣到后,很多人习惯喝大量的水解辣。但实际上,辣椒素不溶于水,所以喝白水其实并不解辣。而牛奶中的酪蛋白能够和辣椒素结合,很好地缓解辣感,因此喝牛奶解辣是最好的选择。另外,适度吃点酸的能缓解吃辣带来的肠胃不适。

红灯

耳朵会越掏越油



耳朵天生有“自洁自排”功能,大部分耳屎会随着耳道上皮由内向外的生理性移行,通过咀嚼、说话、咳嗽等颤下颌关节周围软组织的运动自行排出。经常挖耳朵,会刺激耵聍腺,使之分泌旺盛,造成耳朵越来越油的状况。用棉签掏耳朵时,还可能会把耳屎推到耳道更深处,越积越多。

一天吃栗子最好别超过10颗



板栗富含不饱和脂肪酸和维生素C,有助抗氧化,腰膝酸软、畏寒怕冷者,可以早晚吃3—5颗蒸熟的板栗。对于减肥人群而言,板栗热量较高,易导致每日总热量超标;本身患有胃炎、胃溃疡或肠炎的人群,食用后可能加重消化负担。建议每日食用5—10颗栗子,肠胃功能较弱或控制体重的人,要减少食用量,糖尿病、肾功能异常者需遵医嘱控制摄入量。

多穿点能防感冒?

感冒不是“冻”出来的



系统对病毒的“应答效率”。此时若接触感冒病毒,身体清除病毒的速度变慢,病毒更容易大量繁殖引发症状。而多穿衣服通过维持体温稳定,能让免疫系统更专注于对抗病毒,从源头减少“需要用药缓解症状”的可能。

避免加重药物代谢负担。若已出现感冒早期症状,受凉可能导致症状加重,进而需要增加药物用量或联合用药。

药物进入人体后需经肝脏代谢、肾脏排泄,额外用药会增加肝肾负担,而合理保暖能减轻症状严重程度,帮助减少药物使用。

防感冒需避开药物误区

误区1: 提前吃感冒药预防。多数感冒药含抗组胺成分,提前服用不仅无法预防病毒感染,还可能引发嗜睡、口干等副作用,

合理保暖 重点保护头部、颈部、腹部,但无需过度包裹,避免出汗。

用药遵循“对症、适量、短期”原则。仅出现轻微鼻塞、咽干时,可先不用药,多喝温水、注意休息;发热(体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$)或头痛、肌肉酸痛明显时,可选用对乙酰氨基酚或布洛芬,严格按照说明书剂量服用;用药3天症状无缓解或加重(如高热不退、胸闷),需及时就医。

从源头减少病毒接触。要做到勤洗手,在人群密集处戴口罩,这些措施比多穿衣服更能直接降低感冒风险。

(张倩怡)

受凉间接增加感染风险

低温本身不会直接导致感冒,但受凉会通过影响身体状态,间接增加病毒感染的风险,这也是多穿衣服的意义所在。

减少身体对“防御资源”的额外消耗。人体维持正常体温需要能量,受凉时身体会优先将能量用于产热,可能间接降低免疫