

# 九成慢阻肺患者是烟民

## 治疗慢阻肺,戒烟是“特效药”

本报记者 王璐 通讯员 张维夏

“吸烟是导致慢阻肺的首要原因,慢阻肺患者约90%是吸烟者。”近日,记者从湖南省人民医院承办的“中国戒烟管理教育项目(湖南站)暨呼吸康复治疗新进展学习班”上了解到,中国慢阻肺患者约有4300万人,40岁以上人群发病率为8.2%。预防慢阻肺首要的工作是戒烟,戒烟能使肺功能下降的速率减缓,改善慢阻肺病人的临床症状。

### 了解慢阻肺: 全球第四大致死疾病

慢性阻塞性肺病(COPD),简称慢阻肺,是一组气流受限为特征的常见肺部疾病,严重时可引起呼吸衰竭和肺源性心脏病。全球平均每年约有270万人死于慢阻肺,仅次于脑血管病、心脏病与艾滋病,为全球第四大致死疾病。

湖南省人民医院马王堆院区主任医师朱黎明表示,引起慢阻肺的原因有多种,但吸烟是慢阻肺发病的重要启动因子,是导致慢阻肺的首要原因,慢阻肺患者约90%是吸烟者,但烟龄的长短与发病无直接关系。据统计,吸烟人群中慢阻肺的患病率为13.2%,远高于非吸烟人群的5.1%。“如患者有吸烟病史,年龄大于40岁,经常出现咳嗽咳痰症状的民众,都建议

到医院做肺通气功能评价。”朱黎明提醒大家。

值得重视的是,即使不吸烟,但经常吸入二手烟,同样会导致慢阻肺发病。其次的致病原因是大气污染,大气中的有害气体如二氧化硫、二氧化氮可损伤气道粘膜上皮,为细菌感染增加条件。

### 治疗慢阻肺: 戒烟是“特效药”

“临床上所有药物都不能减缓慢阻肺导致肺功能下降的速率,但戒烟能使下降的速率减缓,改善慢阻肺病人的临床症状,而且立竿见影,可以说戒烟是慢阻肺治疗的‘特效药’。”朱黎明介绍,急性期患者需要根据病情严重程度决定门诊或住院对症支持治疗,稳定期患者的治疗主要是通过教育和劝导患者戒烟以及规范用药治疗。

此外,接种肺炎和流感疫苗及适当运动也可有效预防慢阻肺急性发作。

运动中,“呼吸操”就是很好的选择。呼吸操包括深慢呼吸、腹式呼吸、缩唇呼吸。深慢呼吸:用鼻深吸一口气,慢慢呼出来,可防止小气道塌陷。每次15-20分钟,每天2次;缩唇呼吸:用鼻深吸一口气,用鼻吸气,呼气时嘴作鱼嘴形,用最慢的方式呼出来,同样可改善肺功能,每次15-20分钟,每天2-3次;腹式呼吸:以膈肌的上下运动为主,肋间肌运动为辅的呼吸。呼吸时,全身放松,气沉丹田,长呼深吸。腹式呼吸较胸式呼吸深缓,能促进膈肌和腹肌运动,使胸腔容积得到最大范围的扩展和收缩,增加了支气管腔内的压力,从而改善缺氧症状,使呼吸舒畅。

### 爱心献血 情定七夕

“七夕”情人节来临之际,由长沙血液中心等部门联合主办的“爱心献血,情定七夕”无偿献血活动,从8月7日开始为期3天在长沙各献血点展开。不少夫妻及情侣选择在这个浪漫的传统节日里,用无偿献血来见证彼此之间的爱情。图为8月7日,五一广场献血车内,结婚15年的夫妻柳学军(男)、徐燕双双献血。

记者 王璐 通讯员 莫星明 摄影报道



### 迎卫生县城复查 先对照标准预检

本报讯(通讯员 谭小林 陈俊祥) 慈利县2009年获得“湖南省卫生县城”称号,今年是复查年。为迎接湖南省爱卫会复查,8月2日,张家界市爱卫会组织有关人员,对照《湖南省卫生县城标准》,采取检查现场、查阅资料等方法,对慈利县省级卫生县城巩固工作进行了预检,现场反馈发现的问题,并提出整改意见和建议。

近年来,慈利县城区基础设施建设步伐不断加快,卫生管理力度不断加大,卫生水平有了较大提高。前不久,慈利县下发了《2016年慈利县迎接省级卫生县城复查考核工作方案》,将工作任务分解到该县零阳镇政府和26个县直单位,启动了迎检工作。

### 《战胜痛风已成事实》一书

## 全国免费申领

此书奉献给关节剧烈疼痛、关节红肿、活动受限、疲倦乏力、厌食、头痛、有痛风石的老痛风读者。

为促进更多的老痛风患者快速步入康复,普及推广科学防治知识,《战胜痛风已成事实》一书即日起全国免费发放。该书汇集了多位知名专家的观点,深入浅出的揭示了痛风发病根源,对当今普遍治疗方法进行了科学剖析。该书图文并茂、通俗易懂,融知识性、科学性、实用性为一体。此书还收录了大量真实案例和康复方法,便于痛风患者对照学习,从而有望帮痛风

患者告别老痛风的愿望。

最后400本免费赠阅

日前,最后一批400册《战胜痛风已成事实》已在爱心赠送中,老痛风患者均可拨打免费送书电话进行索取。由中国邮政免费快递到家。最后400本,先到先得!

温馨提示:本次赠阅活动纯属公益性,不收取任何费用,接受社会各界人士监督。申领代码:161

免费申领电话:400-800-6100



### ■门诊新闻

### 老妪反复心痛 支架植入解危

本报讯(通讯员 邓阳)家住邵阳市的蔡奶奶今年90岁高龄,9年前她因胸闷气促、胸痛被诊断为“冠心病、心绞痛、高血压”,期间服用大量药物,病情仍反复发作。近半个月病情突然加重,严重影响生活质量,被家人送至邵阳市中心医院心血管内科住院治疗。

入院后,冠脉造影显示,蔡奶奶心脏的回旋支远端弥漫性狭窄50%-60%,右冠近段严重狭窄达95%。该院专家们会诊后一致认为蔡奶奶有手术指征,但考虑到患者高龄、高风险,在反复与家属交代支架植入的必要性及风险性,并签字后实施右冠药物支架手术。术后第二天蔡奶奶自觉胸闷气促明显缓解,晚上能平躺休息,于近日康复出院。

### 高锰酸钾当“零食” 1岁男童舌头变黑

本报讯(通讯员 刘少红)8月3日,家住长沙市望城区刚满1岁3个月的男孩家逸,在家玩耍时,误将外用药物——高锰酸钾片剂当作“零食”吞服,量约5粒,当时舌头就变黑了。妈妈发现后,立即把他送往当地医院,随后家逸被转往湖南省儿童医院。医生立即对孩子进行了洗肠、洗胃、导泻、补液等对症支持治疗方才脱险。

该院普外二科主任肖雅玲介绍,高锰酸钾,又叫过锰酸钾,俗称灰锰氧、PP粉。主要外用治疗感染创面、妇科炎症、祛除腋臭和脚臭及用于消毒蔬果和餐具。由于高锰酸钾是强氧化剂,具有腐蚀性,口服后将导致黏膜黑染、胃出血、肝肾损害等。

### 从小练习酒量 男孩喝酒上瘾

本报讯(通讯员 徐珊)近日,湖南省脑科医院酒瘾网瘾中心接诊了一名来自山区的青少年酒精依赖患者小杨。一脸蜡黄、身体消瘦的小杨还未满15岁,但酒龄竟有2年之久。据悉,这是该中心自建科以来接诊酒精依赖中年龄最小的患者。

据小杨母亲介绍,由于当地风俗习惯,长辈认为男孩子要会喝点酒,而且酒量要从小锻炼。作为男孩的小杨,从小就接受了这种饮酒的“启蒙教育”:两三岁的时候长辈经常在用餐的时候,用筷子蘸酒让小杨舔;七八岁开始,逢年过节在吃饭的时候,家人都会让小杨喝自家酿造的米酒,不知不觉中,小杨的酒量逐渐增加,也越来越爱喝酒。