



扫码下载用稿证书及电子版

重视呼吸慢病 守护肺部健康

近年来，呼吸慢病的发病率逐渐上升，成为全球范围内的健康问题。然而，呼吸慢病的症状隐匿，发病过程渐进，很多患者对呼吸慢病的认知和重视程度较低。本文将为大家介绍什么是呼吸慢病以及“肺康复”的重要性，让我们一起来守护肺部健康。

什么是呼吸慢病？

呼吸慢病是一类以慢性阻塞性肺疾病（COPD）和哮喘为主的疾病，主要症状包括咳嗽、咳痰、气促和胸闷，不仅会影响患者的日常生活和工作能力，严重时还会威胁患者的生命。

COPD是一种气流受限、进行性发展的呼吸疾病，常见的表现为慢性支气管炎和肺气肿。哮喘则是一种反复发作的气道炎症，主要特征是气道高反应性和可逆性气流受限。

呼吸慢病有哪些危害？

首先，呼吸慢病是一种慢性疾病，长期发展会对患者的身体健康造成严重影响，患者可能出现体重下降、肌肉萎缩、免疫功能下降等问题，增加了感染和其他并发症的风险。此外，呼吸慢病还与心血管疾病密切相关，患者易患高血压、心律失常、冠心病等。

其次，呼吸慢病对患者的生活质量造成了很大的影响，导致日常生活能力下降。此外，由于该病的症状不明显，很多患者在疾病初期并未得到足够重视，因而错过了早期干预和治疗的机会。

“肺康复”重塑呼吸健康

呼吸慢病虽然会对患者的生活造成严重影响，但它是一种可预防、可治疗的疾病，通过早期干预、合理用药和肺康复等手段，可以减缓疾病的进展，提高患者的生活质量。其中，肺康复是一种综合性的治疗手段，旨在通过运动训练、呼吸肌训练、教育指导、心理支持等手段，帮助患者减轻症状，提高生活质量，避免并发症的发生。

首先，运动训练是肺康复的核心内容之一，适当的运动可以增强患者的肺功能和心肺耐力，改善气道通畅性，常见的运动方式包括步行、骑自行车、游泳等，但需要根据患者的具体情况和医生的建议来选择。

其次，呼吸肌训练也是肺康复的重要部分，通过针对呼吸肌群的训练，可以提高呼吸肌的力量和耐力，减轻呼吸困难。

第三，教育指导在肺康复中也起着重要的作用。患者需要了解关于呼吸慢病的知识，包括病因、症状、药物治疗、生活方式改变等方面的内容。此外，患者还需要学习正确的用药方法、呼吸训练技巧、

急性加重时的自我管理等，以便更好地控制病情。

最后，心理支持也是肺康复不可或缺的一部分。呼吸慢病常常给患者带来焦虑、抑郁等心理问题。因此，提供心理咨询和支持，帮助患者调整心态、减轻压力，对于康复过程至关重要，家人和医疗团队的支持也是不可或缺的。

总之，呼吸慢病是一类严重影响患者生活质量的疾病，而“肺康复”可以帮助患者减轻症状、改善功能，并提高生活质量。通过运动训练、呼吸肌训练、教育指导和心理支持等综合干预措施，可以守护呼吸健康，为患者带去更好的生活。肺康复的目标是帮助患者恢复到最佳的生活状态，通过肺康复，患者可以学习到如何正确使用药物、如何应对急性发作、如何进行自我监测等技能，从而更好地管理自己的疾病。

守护呼吸健康 人人可以做到

作为支持者和帮助者，我们可以从多个方面为呼吸慢病患者提供支持和帮助。



首先，我们应该尊重患者的感受和需求，试着理解他们所经历的身体不适和心理困扰。通过倾听和沟通，我们可以与他们建立起信任和理解的关系，让他们感受到关心和支持。

其次，我们应该与患者一起共同面对疾病，鼓励患者积极参与肺康复计划和治疗，帮助他们制定合理的目标和计划，并提供持续的支持和鼓励。通过共同努力，帮助患者减轻症状，改善生活质量，并提高他们的康复效果。

最后，让我们每个人都成为呼吸慢病患者的守护者和支持者。通过理解、关怀和鼓励，为患者提供必要的帮助和支持，我们可以与患者共同面对疾病，成为呼吸慢病患者的坚强后盾，为他们带去温暖和希望。

玉林市第一人民医院
呼吸与危重症医学科 梁宇峰

脑血管病的危险因素，你占了几条？

脑血管病是由于脑血管病变导致脑功能障碍的一类疾病的总称，包括血管腔闭塞或狭窄、血管破裂、血管畸形、血管壁损伤或通透性发生改变等各种脑血管病变引发的局限性或弥漫性脑功能障碍，是临床的常见病和多发病，致残致死率高。预防脑血管病需要控制危险因素，改变不健康的生活方式。本文将详细阐述脑血管病的预防知识。

脑血管病的临床症状

1. 偏瘫 指一侧上下肢及同侧肌肉的运动障碍，也是脑血管病较为常见的症状，不论大脑半球任何一侧出现病变，都会导致病变偏瘫。

2. 失语 分为运动性失语、感觉性失语、混合性失语和命名性失语等。不论是哪一种，都会让患者丧失语言表达理解能力，有时能理解别人说话，有时不能理解别人的话。

3. 头痛 由于血液直接刺激脑膜，约有80%~90%患者，尤其是出血性卒中患者会产生剧烈头痛。发病初期疼痛一般位于病侧，当颅内压增高或血液流入到蛛网膜下腔时，可出现全头痛。

4. 呕吐 呕吐是脑血管病的常见症状，特别是出血性脑血管病，如蛛网膜下腔出血常出现喷射性呕吐，发生率在80%以上；缺血性脑血管病发生呕吐者较少见，但大面积脑梗死合并颅内压增高时，也可引起呕吐。

5. 意识障碍 尤以脑出血患者多见，是脑部受到严重而广泛损害

的结果，特点是除少部分轻型脑出血患者意识可保持清醒外，脑干出血和小脑出血意识障碍都比较严重。

脑血管病的危险因素

1. 不可干预因素 包括年龄、性别、遗传等。

2. 可干预因素

高血压：高血压是脑血管病最重要的危险因素，长期血压升高会损伤血管内壁，促进脑动脉硬化发生。

糖尿病：血糖升高会加速动脉硬化的发展，从而使得脑血管病的风险增加。

心房颤动：心房颤动很容易形成心脏血栓，血栓一旦脱落很容易引起脑梗。

血脂异常：低密度脂蛋白、总胆固醇等指标过高，或高密度脂蛋白过低，都可使脂质沉积在血管壁形成斑块，使动脉变窄而缺血缺氧。

吸烟：烟草中的有害物质会加速动脉硬化，还会刺激交感神经使血管发生收缩、痉挛，引起血压升高，甚至诱发心梗、脑梗。

饮酒：长期过量饮酒会促进动脉硬化，引起血压升高，影响血小

板凝集，可诱发脑出血等急症。

肥胖：肥胖也会促进动脉硬化的发生和进展，增加心脑血管疾病风险。

颈动脉狭窄：颈动脉硬化形成斑块会造成血管狭窄，从而影响大脑供血。

高同型半胱氨酸血症：该指标升高会增加脑卒中风险。

睡眠呼吸暂停：睡眠呼吸暂停是指睡觉时引起呼吸暂停的病态“打鼾”。呼吸暂停可引起血压波动，从而增加心脑血管病的风险。

如何预防脑血管病

1. 早期筛查 定期体检，做到早筛查、早预防，尤其有心脑血管病家族史的人。

2. 防治心脏病 心房颤动、冠心病、充血性心力衰竭等心脏疾病均为脑血管病的危险因素，尤其是心房颤动。患有这些疾病者应通过抗血小板聚集、抗凝、改善心功能等方式积极治疗。

3. 控制血脂、血压 控制血压、血脂是减少脑血管病风险最重要的事情之一。改善不良的饮食及生活习惯，保持健康的生活方式，都有

助于控制血脂、血压水平，从而预防心脑血管疾病的发生。

4. 控制血糖 糖尿病及其糖代谢紊乱可促使血管硬化，从而导致脑血管病的发生。合理饮食是控制及治疗糖尿病的根本方法；运动疗法适用于糖尿病控制良好的病人；血糖控制欠佳者需积极药物治疗。

5. 均衡饮食 饮食中要控制胆固醇和饱和脂肪的摄入量，尤其是饱和脂肪和反式脂肪。同时多食用富含维生素、矿物质、纤维素的水果及蔬菜，以减少脂质物质在动脉组织中的积聚，预防动脉粥样硬化。

6. 戒烟限酒 吸烟、接触二手烟、过度饮酒都会对血管造成损害，继而增加脑血管病的风险。

7. 适当锻炼 有氧运动可以从多方面降低脑血管病的风险，每周应进行至少5天，每次30分钟的中等强度的有氧锻炼，如散步、慢跑、游泳等。

8. 避免滥用药物 含有可卡因、甲基苯丙胺等成分的药物已被确定为诱发脑血管病的危险因素，患者应尽量避免。

玉林市第一人民医院 陈文倩