

# 慢性阻塞性肺疾病

## 的风险因素与预防

慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺（COPD），是一种严重的呼吸道疾病，显著特征是持续的气流限制，通常是由气道或肺泡的不正常炎症反应触发的。认识 COPD 风险因素及相应预防策略，对降低该病发生率及改善预后有重要意义。

### 慢阻肺的风险因素

**1. 吸烟** 吸烟是影响 COPD 发病及进展的最大风险因素。研究表明，长期吸烟者 COPD 发生几率明显大于不吸烟者。烟草燃烧后产生的烟雾中含有焦油、尼古丁、一氧化碳等有害成分，可直接损害呼吸道，引发气道炎症、气道壁变厚和黏液分泌增加，从而导致气流受限、肺功能下降。另外，被动吸烟，也就是暴露于二手烟中，也已被证明与 COPD 的产生有所关联。

**2. 环境污染** 环境污染是影响 COPD 的又一主要风险因素。伴随着工业化与城市化进程加快，颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等空气污染物浓度也在逐渐升高，不仅会影响大气质量，且会威胁人类呼吸系统健康。研究发现，长期

接触高浓度空气污染环境，可增加 COPD 发病几率。

**3. 职业暴露** 职业暴露是 COPD 发生的另一个需要密切关注的风险要素。劳动者长期暴露于有害粉尘、化学物质或有害气体中，会危害呼吸系统的健康，如煤矿工人、金属加工工人、石材切割工人，由于长期处于粉尘环境下，粉尘微小颗粒会沉积到肺内，诱发炎症反应并逐渐造成肺功能减退。

### 慢阻肺的预防策略

**1. 戒烟** 戒烟是防止 COPD 发生与发展的一项至关重要的措施。研究发现，戒烟或远离二手烟能明显延缓 COPD 发展，甚至能使某些肺功能损害得以逆转。

**2. 改善环境质量** 提高环境质量也是防治 COPD 不可忽视的一个环节，降低空气污染和改善空气质

量对保护呼吸健康非常重要。政府要加强环境治理，严控工业排放、交通污染、提倡清洁能源、减少化石燃料使用量；个人也应采取一些措施，如缩短户外活动时间、空气质量不好时戴口罩等，以减少空气污染带来的危害。

**3. 职业健康保护** 对于长期接触有害粉尘、化学物质或气体等职业人群来说，职业健康保护必不可少。企业应严格按照职业健康法规要求，向职工提供防尘口罩、防毒面具、防护服等必需的个人防护装备，并定期开展职业健康检查，及时发现可能出现的职业健康问题。另外，增强工作场所通风、排气系统、减少有害物质堆积，也是维护呼吸健康的一个重要环节。劳动者本身要增强职业健康意识，做好个人防护，保证自身健康。

湘南学院附属康复医院 龚海峰

## 控制血压从生活管理、应对压力、控制体重开始

随着生活节奏不断加快，工作压力越来越大，高血压已经成为危害人民群众身体健康的主要隐患。高血压不仅会引起头晕、头痛等不适，还会导致一系列心脑血管疾病的发生，严重危及人们的健康和生命安全。因此，对于高血压患者来说，积极控制血压是非常重要的，本文将从生活管理、应对压力、控制体重等方面进行详细介绍。

### 生活管理

#### 1. 健康饮食

高血压患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。如日常膳食中适当减少盐的摄入量，忌吃太咸的食物，同时减少摄入高脂食物，如油炸食品和肥肉，应选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类和坚果，可以有效降低心脑血管疾病的风险。增加蔬菜、水果及全谷类食品的摄入量，这些食物富含纤维、维生素及矿物质，对健康很有好处。另外，适量喝水以维持体内水分平衡，对高血压患者来说也至关重要。

#### 2. 规律运动

对于高血压患者来说，规律运动也是必不可少的。散步、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动可以增强心肺功能，改善血液循环，对降低血压很有帮助。需要注意的是，运动时应注意强度与时间，以免剧烈运动引起身体不适。

### 应对压力

#### 1. 压力对高血压的影响

长期精神压力过大，精神紧张，不利于控制血压。压力过大会导致肾上腺素和其他升压激素增多，使血压上升，而精神紧张会影响睡眠质量，造成睡眠不足或失眠等问题，并进一步引起血压波动。所以，学会有效应对压力是高血压患者控制疾病和维持血压稳定不可缺少的环节。

#### 2. 个人兴趣和放松技巧

发展个人兴趣，掌握放松技巧，是高血压患者处理紧张情绪的有效方法。全身心投入到所喜爱的事情中，如绘画、园艺、看书、听音乐等，不但可以转移注意力，缓解对疾病的过分担忧，起到降低血压的作用。另外，深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧可以有效地舒缓紧张的心情，降低压力水平。

### 控制体重

对高血压患者而言，维持健康的体重也是不容忽视的。体重过重或肥胖都会加重心脏的负担并引起血压上升，高血压患者可以通过合理饮食、规律运动来控制体重。通过调整饮食习惯，减少高热量食品的摄入，并增加蔬菜、水果等低热量、高营养食品的比例，可有效控制体重。同时再配合适度的锻炼，如散步和慢跑，能加快新陈代谢，消耗过多脂肪，从而进一步控制体重。

湘乡市昆仑桥街道

社区卫生服务中心 李贱英

## 新生儿拉肚子可以这样处理

新生儿肠胃功能尚未发育完善，腹泻十分常见。无论是何种原因引起的腹泻，都应及时处理。

**1. 调整饮食** 少食多餐，避免过度喂养。若为母乳喂养，母亲应调整饮食，少吃辛辣生冷食物；若为人工喂养，应注意奶具消毒和配方奶选择。部分宝宝由于机体缺乏乳糖分解酶，存在乳糖不耐受情况，摄入含乳糖的奶粉会出现腹泻，建议更换无乳糖配方奶粉。

**2. 腹部热敷** 由于新生儿胃肠功能尚未发育完善，在受到外界刺激时，容易引起胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等症状。此时可用热水袋对腹部进行热敷，并注意做好腹部保暖措施，根据天气变化增减衣物。

**3. 按摩腹部** 适当按摩腹部可促进胃肠蠕动，有助于食物消化与吸收，缓解腹泻。

**4. 药物治疗** 枯草杆菌肠球菌二联活菌多维颗粒对于消化不良、肠道菌群紊乱、营养不良、肠炎、肠道内异常发酵等引起的肠黏膜损伤有不错的效果；而蒙脱石散剂则适用于食道、胃、十二指肠疾病等引起的腹泻。如果是急性胃肠炎导致，还可配合使用阿莫西林颗粒、头孢克肟颗粒等药物进行抗感染治疗。腹泻严重者，应积极补液，防止脱水及电解质紊乱。

**5. 密切观察** 家长要密切观察宝宝的精神状态、食欲、尿量等情况，同时做好臀部的清洁工作。每次便后用温水清洗，再用柔软的毛巾擦干，涂抹护臀膏，保护臀部皮肤。若症状无改善或加重，需及时就医，避免延误治疗。

湖南省儿童医院新生儿科 常淑婷

## 急性肺栓塞的症状、原因与急救措施

急性肺栓塞是脱落的血栓或其他物质阻塞肺动脉或其分支的病理过程，是临床一种非常严重的疾病，需及时治疗与处理，否则将会对患者的生命构成威胁。本文为大家详细介绍该病的症状、原因、急救以及预防知识。

### 急性肺栓塞的症状

急性肺栓塞的症状因栓塞的部位以及患者体质不同而有差异，常见症状包括呼吸困难、胸痛、咳嗽（可能带有血丝）、心悸、出汗，严重者可晕厥。这些症状主要与肺部血流受阻、氧气供应不足有关，呼吸困难最为典型，甚至休息时很难减轻；胸痛与心绞痛相似，呈刺痛；咳嗽、咳痰会因为肺部淤血而加重，有时痰中有血丝；一旦患者出现心率加快、血压降低等生命体征改变，需紧急医疗干预，否则会危及患者生命。

### 急性肺栓塞的原因

急性肺栓塞的原因有很多，其中，深静脉血栓脱落是最常见的触发因素。腿部或其他地方深静脉内血栓形成后，很可能被血流撞击脱掉，一旦它们随血液流到肺部，阻塞肺动脉，就会引起急性肺栓塞。除深静脉血栓以外，长期卧床、术后或外伤后长时间制动、恶性肿瘤、心脏病、肥胖、遗传倾向及一些药物应用等因素，都会增加急性肺栓塞的发生风险。

### 急性肺栓塞的急救措施

一旦出现急性肺栓塞，应在第一时间采取急救措施。患者可采取平躺、抬高双腿等措施，减少血液流回肺部，同时保持呼吸道畅通。如果患者出现心跳骤停，应立刻实施人工呼吸和心肺复苏，专业救援人员赶到前，尽量不要让患者走动，降低血栓继续脱落的危险。急救人员赶到现场时，会根据患者的具体情况，进一步采取急救措施，如服用抗凝药物、采取溶栓治疗或机械辅助通气等，以达到稳定病情的目的，为后续治疗争取宝贵的时间。

### 急性肺栓塞的预防

预防急性肺栓塞的关键是辨识和处理高风险因素。长期卧床或手术后需较长时间制动的患者，要经常活动肢体，以改善血液循环，降低血栓形成风险，同时，弹力袜和其他配套装置有助于增加下肢静脉回流，防止血栓形成。其次，健康的生活方式可减少心脏病和肥胖等诱发急性肺栓塞的高风险因素，可通过均衡饮食、适量运动等途径实现。患有恶性肿瘤、遗传倾向和其他不可控因素者，要经常体检，及时发现和处理可能引发血栓的问题。另外，使用某些可能增加血栓形成风险的药物时，应严格按照医嘱用药，并对身体状况进行严密监控，如有血栓形成倾向，应及时调整治疗方案。

永州市宁远县中医医院 黎进