

“快快快”，随着一阵催促声，呼吸科又迎来了老病号柴大爷，轮椅上坐着面部黑红伴着喘气的柴大爷，医护们赶忙问病史、查体、抽血、扎针输液、吸氧，一阵忙乎过后，柴大爷的喘息明显轻了一些，脸上终于有了一丝笑容。

77岁的柴大爷是呼吸科老病人，几乎年年秋冬季都来医院，每次都是因为慢阻肺急性发作，至今已近20个年头。作为一名有着三十多年抽烟史的老烟民，虽然得病后已经戒烟10余年，但慢阻肺急性发病还是毫不留情地年年光顾。柴大爷每次发病都是秋冬季天气变凉后咳嗽、咳痰、喘息，无法平躺休息，

这是典型的慢阻肺急性发作期的临床表现。

我国的《慢性阻塞性肺疾病诊治指南(2021年修订版)》中最新的流行病学研究结果显示，中国成人慢阻肺患病人数高达近1亿。与10年前的研究报告比较，患病率增加了67%。在人群中调查，人们对慢阻肺的了解具有“三高”和“三低”的特点：患病率、死亡率、致残率高，但知晓率、诊断率、规范治疗率较低。

每年11月第三周的周三是世界卫生组织确定的世界慢阻肺日，2022年11月16日是第21个“世界慢阻肺日”，今年的口号是“肺系生命”。



## 11月16日是世界慢阻肺日

# 关注慢阻肺 让呼吸更顺畅

李笑英

### 慢阻肺发病的危险因素

慢阻肺好发于秋冬季，每年立冬前后正是慢阻肺的高发时期。

慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺，是一种具有气流阻塞特征的呼吸系统常见慢性疾病，患者以中老年居多。慢阻肺包括慢性支气管炎和肺气肿，临床表现以慢性咳嗽、咳痰、喘息为主要症状的，每年发病在三个月以上，连续两年可确诊。病程进一步发展会导致肺心病和呼吸衰竭。慢阻肺分为缓解期和急性发作期，缓解期患者一般无明显“咳、痰、喘”症状，日常生活不受影响。在急性发作期，发作时患者常合并有肺部感染，严重的时候会导致呼吸衰竭。

慢阻肺发病与气道和肺组织对烟草、烟雾等有害气体或有害颗粒的慢性炎症反应增强有关，主要累及肺部，但也可引起肺外组织的损害。临床上常见于长期吸烟的患者，此外长期使用生物燃料，比如做饭、烧柴等，对呼吸道的慢性刺激也可以形成慢阻肺。

慢阻肺发病的危险因素大致可以分为外部环境因素与内个体易患因素两类。外因包括吸烟、粉尘和化学物质的吸入、空气污染、气候变化。内因包括遗传因素、在怀孕期、新生儿期、婴儿期或儿童期由各种原因导致肺发育或生长不良的个体；或有其他呼吸道疾病史或合并有其他疾病史（如心脏病、外周血管和神经系统疾病）。

### 早发现早治疗

慢阻肺的早防早治对疾病预后至关重要，肺功能检查是诊断慢阻肺的金标准。

40岁以上人群应该每年定期进行肺功能检查，特别是以下几类——

1. 高危人群：平均每年吸烟大于10包的长期吸烟者；长期接触有毒有害气体，如工业粉尘、有毒气体、生物燃料者；自幼有反复呼吸道症状或呼吸道感染、哮喘者。

2. 有慢性呼吸道疾病症状的人群：如慢性咳嗽、咳痰、喘息、呼吸困难者。

3. 既往做肺功能检查提示有异常表现者。

慢性阻塞性肺疾病一旦罹患不能治愈，但是可以很好地控制。一般情况下，患者在疾病早期无明显症状或症状轻微，如果早发现、早期规范诊断和规律用药，定期复查，病情会得到很好地控制，不会对肺功能产生很大损伤，患者的生活质量也不会受到大的影响。当然，前提条件是一定要早发现、早诊断、早治疗。

如果早期发病没有引起足够重视，随着病情的发展，疾病对肺功能的破坏作用越来越严重，会影响到肺功能，中晚期发病时非常痛苦，生活质量很差。在疾病晚期，如果患者出现呼吸衰竭，则需要进行吸氧和无创通气支持治疗。

### 预防要从日常生活入手

1. 戒烟：慢阻肺多由吸烟导致，吸烟人群的发病率高于正常人群8倍以上，主动吸烟和吸二手烟均可破坏呼吸道黏膜的保护机制，同时烟草里含有较多有害物质，易加重慢阻肺症状，所以戒烟非常重要。

2. 预防感冒：这是防治呼吸道疾病非常重要的措施之一。特别是老年人抵抗能力比较差，天气变化时易受凉导致呼吸道感染，可能会加重慢阻肺病情。

3. 避免感染：远离病原微生物，减少室内外空气污染，室内注意通风换气，保持空气流通。在雾霾等特殊天气时，应减少外出，必须外出时一定要佩戴口罩。

4. 促进排痰：保持老年人痰液引流通畅，对呼吸道疾病的预防和治疗都非常有帮助。亲属可用手轻轻叩击患者背部，避免呼吸道堵塞。患者如果痰液比较黏稠，需将其咳出，若咳不出来，可以进行超声雾化等稀释痰液，促进排痰。

5. 加强营养：摄入充足的优质蛋白，推荐进食清淡容易消化食物，

保持大便通畅，减少腹胀。

6. 加强锻炼：根据自身情况适当锻炼，如步行、太极拳、广播操等。腹式呼吸和缩唇呼吸训练可以锻炼膈肌功能，增加肺泡通气量，锻炼肺功能，延缓病情发展。

7. 加强职业保护：对于从事接触职业粉尘的人群如煤矿、金属矿、棉纺织业、化工行业及某些机械加工等工作人员应做好劳动保护。

8. 注射疫苗：季节变换时可注射流感疫苗、肺炎疫苗，避免反复发生呼吸道感染。

9. 增强信心：保持乐观开朗的心理状态，增强对抗疾病和战胜病痛的信心和决心。

10. 规律用药：按照医生的嘱咐规律用药，切不可自行随便用药。应用中药补肺的药物辅助，能达到比较好的补肺作用。

11. 日常护理：对于已经确诊慢阻肺的患者，学会日常病情观察和护理。提高自我护理能力，有效减少并发症，可提高患者生存质量。  
作者单位：太原市第二人民医院

医生在线



误区警示

## 坚果吃太多吃出病

建文

46岁的陈女士听说吃坚果对身体好，便每天吃一包，连吃了三个月，另外还会吃一些花生与核桃“加餐”。然而，在体检中她查出了高血脂。根据医生建议，陈女士停止食用坚果，并同时服用降脂药，一个半月后，血脂恢复了正常。

不是说吃坚果养生，怎么还吃出病了？

坚果是人体非常好的蛋白质、钙、铁、锌和维生素E等营养素的来源，同时，它也含有丰富的不饱和脂肪酸，有益健康。不过，这也意味着它的能量不低。

《中国居民膳食指南2022》指出，适量摄入坚果有益健康。推荐平均每周50~70克，也就是平均每天10克左右；如果摄入过多，应减少一日三餐中其他食物的来源。

营养师卢连介绍，“30克的夏威夷果里面大概含有22克脂肪，30克的碧根果大概含有20克的脂肪，30克的核桃大概含有19克脂肪，30克的花生大概有14克脂肪，开心果大概有13克脂肪。”

市面上的综合坚果包一般是夏威夷果、碧根果、核桃等坚果，按照一包30克计算，在普通人正常饮食的前提下，每天吃一包坚果很容易导致脂肪摄入量超标。

吃完饭后再吃大量坚果，就会造成一日当中能量摄入过量。

那么，一天10克左右坚果到底有多少？

据营养师介绍，10克的坚果，相当于两到三颗核桃或者是四到五颗板栗。坚果的摄入量不是越多越好，吃得适量才能获得健康。

保健有方

## 防痛风：管住嘴 迈开腿

周晓莉

一提到“三高”，人们都会脱口而出——高血压，高血糖，高血脂。近年来，由于国民饮食种类日趋丰富，生活水准大幅提高，第四高——高尿酸血症，悄悄进入我们的生活。

高尿酸的危害诸多，最常见的便是痛风。

你有没有夜深人静的时候突然惊醒，抱着滚烫的脚，忍受着撕心裂肺的疼，发誓再也不吃火锅、烧烤、数着星星到天明？足趾疼痛之剧，可以用“如虎噬骨”来形容。疼痛持续几天或几周不等。究其原因就是因为饮水少或者海鲜肉类吃得太多，体内尿酸产生得多、

排出得少，尿酸盐沉积在人体远端的脚趾处，痛风就发作了。

人们常说“啤酒+海鲜=痛风套餐”，的确如此，除了遗传因素，痛风与生活、饮食有着密切关系，所以痛风又被成为“吃出来的疾病”。

防治痛风，必须管住嘴。痛风患者的饮食需注意：

1. 禁食动物内脏、肥肉、肉汁、浓汤、高糖食物、饮料。2. 禁食烧烤、油炸食物（如：烤肉、炸鸡）、炖肉、卤肉。3. 避免吃硬壳类海鲜（如：虾、蟹）。4. 适量食菌类、豆制品。5. 牛奶、鸡蛋、瘦肉等是优质蛋白，要适量补充，尿酸<

360umol/l时可以适当吃肉（每天可进食100~200克瘦肉、瘦肉）。6. 多吃新鲜水果蔬菜。7. 提倡戒烟，禁啤酒、限白酒。8. 每日饮水量2000毫升以上。

当然，除了饮食注意之外，运动也是必不可少的，适度运动既可以提高代谢，又可以减肥降脂，所以防治痛风，迈开腿也是关键。痛风患者比较适宜有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。要注意的是，急性期发作期不适用。

另外，痛风患者大多体型肥胖，减肥也在进行。通过健康饮食、适度运动达到控制体重的目的。

作者单位：山西省中医院风湿病科

特别提醒

## 儿童乳牙外伤损害大

鲁杰

乳牙外伤指的是儿童在摔倒或者碰撞等情况下，颜面部受伤导致乳牙受到的急剧创伤所引起的乳牙损伤。

因为乳牙受伤的时候牙齿受力的大小、方向、部位是不确定的，所以乳牙外伤的表现形式是多样和复杂的，所产生的危害也是多样和复杂的。

第一个危害是误吞误吸。当乳牙受到比较大的力时会导致乳牙折断，或者极度松动，甚至完全脱出，受伤的小朋友哇哇大哭的时候，非常容易把松动的或者全脱出的牙齿误吞误吸入食管或者气管中，严重的甚至危及到生命。

第二，由于外伤而导致乳牙的过早缺失对孩子美观存在影响，会导致孩子

产生自卑心理。此外，如果乳上前牙缺失可能会对患儿的发音有影响，长此以往，无论是美观还是发音上的缺陷，都会影响到小朋友的心理健康。

第三，乳牙外伤对咬合的影响。牙齿受伤后会出现牙震荡、牙髓的暴露等等，这些均会产生疼痛，无论是疼痛还是牙齿的移位或缺失，都会干扰患儿的正常咬合，从而影响进食，甚至影响未来颌骨的发育。

第四，乳牙外伤会伤及继承恒牙胚。从发育的角度来看，乳牙牙根距相应的继承恒牙胚之间相距很近，所以乳牙外伤对其下方的继承恒牙胚可能会产生危害。另外，乳牙外伤后未及早就

诊治疗，就有可能产生乳牙根尖周病一类的并发症，会对继承恒牙胚产生继发性的伤害，严重的创伤甚至可能导致恒牙牙胚的坏死和牙瘤样的形态。

因此，当孩子的乳牙受伤后，即使没有明显的疼痛，也应当尽早到正规医院进行检查，由口腔医生来根据受伤牙齿的具体情况，及时给予正确的处理。

作者单位：山西医科大学口腔医学(学)院儿口预防科

太原创卫在行动  
健康教育