

慢阻肺 常被忽视的 沉默杀手

专家提醒 定期检测肺功能 早发现早诊断早治疗

才走两步就喘，快到医院查一查吧。



作为全球第四大致命疾病，慢阻肺却不像高血压、冠心病、糖尿病一样让人耳熟能详。由于早期症状不明显或患者不重视，等到明确诊断时可能已经是中重度了，所以慢阻肺往往被称为“沉默杀手”。那么，我们该如何阻止慢阻肺呢？近日，记者专访了中医院呼吸科主任陈灵敏。她强调，慢阻肺早发现早治疗至关重要，肺功能检查是诊断慢阻肺的重要手段。

记者 李梦楚

警惕 提防 沉默杀手 慢阻肺，不要等到中重度才就医

慢阻肺，也就是我们所说的老慢支、肺气肿，是以慢性咳嗽、咳痰以及进行性呼吸困难为主要表现的一种常见的慢性呼吸系统疾病，其特征为气流受限不完全可逆，并呈进行性发展。每一次急性发作都会使症状加重、肺功能减退。

由于慢阻肺是慢性、渐进的，早期症状不明显，患者自己不当回事。即使是确诊的患者，也往往在病变很严重时才到医院就诊。陈灵敏以前

段时间市中医院呼吸科收治的“老烟民”李先生为例介绍道，李先生年仅50岁，烟龄却有30年，每天抽一包烟，前几年有点咳嗽、咳痰也没放在心上，最近一年出现气急症状，就诊后被诊断为中重度慢阻肺。

慢阻肺不像高血压、冠心病、糖尿病一样被人们所熟知和重视。但是，它确是个“沉默的杀手”。数据显示，我国40岁以上人群慢阻肺患病率已从原来的8.2%上升至13.2%，也

就是说，40岁以上人群中，每8个人左右就有一个慢阻肺患者。

平时不管它，等发作时才用药，出院后又停药，是不少慢阻肺患者的做法。陈灵敏特别指出，这是不应该的。慢阻肺发生后坚持用药，肺功能可以保持得很好。相反，中重度慢阻肺如果急性发作，肺功能会呈现阶梯型下降，每年发作两三次，5年内死亡率可高达30%。

提醒 吸烟是慢阻肺最大诱因，要像量血压一样检测肺功能

哪些人易患慢阻肺呢？陈灵敏介绍，患慢阻肺的原因多种多样。其中，吸烟是重要发病诱因，无论是主动吸烟还是被动吸烟，都会导致呼吸道症状以及慢阻肺的发生。

另外，空气中烟尘、二氧化硫、二氧化硅、煤尘、棉尘、粉尘等也会刺激支气管黏膜，为细菌入侵创造条件。

还要注意的，农村居民长期使用柴火烧灶头或焚烧生物燃料，产生的大量烟尘也会导致慢阻肺的发生；

烹调时习惯爆炒产生大量油烟，也会对呼吸道产生长期、慢性不良刺激，尤其是对已有慢性气道炎症者，吸入油烟会促进和加重病情发展。

如何判断自己是否得了慢阻肺？其实不难。一开始可能是经常咳嗽、咳痰，然后出现气短、气急等标志性症状。原来能一口气爬五楼，现在爬三楼就气喘吁吁了。还有可能喘息和胸闷，严重者休息时也会出现呼吸困难。晚期还会出现体重下降、

食欲减退、精神抑郁、焦虑等症状。陈灵敏提醒，如果出现以上症状，那么就要引起重视了。

我们的口号是“像量血压一样检测肺功能”，早期发现和治疗，让患者尽早获得延缓疾病进展的机会。陈灵敏说，肺功能检查毕竟不像量血压那么方便，因此每年的体检非常必要，体检时最好能把肺功能检查列为常规检查项目。

支招 戒烟戴口罩阻隔慢阻肺，中重度患者可长期家庭氧疗

肺功能下降是一个不可逆的过程，我们能做的就是阻止或延缓它恶化，所以慢阻肺患者一定要接受长期治疗。陈灵敏介绍，控制吸烟等致病因素、长期规范药物治疗、呼吸康复、加强锻炼等都是延缓病情进展、提高生活质量的有效途径。

戒烟，是最重要的一条，也是避免肺功能下降最直接有效的方法。其次，长期接触职业性粉尘的人群

(如棉纺织业、煤矿、金属矿、化工及某些机械加工)要做好职业防护和劳动保护，保持室内空气流通，尽量避免在通风不良的空间燃烧生物燃料(如烧柴做饭、生炉火取暖)，可选择戴口罩阻隔烟雾；烹饪时减少爆炒、呛油等易产生油烟的烹饪方式。

陈灵敏还介绍，中重度慢阻肺患者可考虑进行家庭氧疗。不太严重的慢阻肺患者吸氧时间每天约4小

时-5小时，而中重度慢阻肺患者吸氧时间每天约15小时。许多人对氧疗存在误解，认为病危的人才需要氧疗，其实不然。患者睡眠时进行家庭氧疗，既不会影响日常生活，还有利于增加肺部氧合功能，延缓慢阻肺的进展速度。

此外，预防慢阻肺可多进行散步、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳等运动以增强体质，但避免运动过度。

戴口罩隔绝粉尘 谨防肺部真菌感染

记者 李梦楚

近日，记者到市中医院呼吸科采访时了解到，肺部真菌感染不是常见疾病，发病率也不高，但是发病时往往病情较重，且治疗时间长、费用贵。特别需要注意的是，该病往往出现在特殊职业人群之中或特殊做法之后。

4人肺部真菌感染 或特殊职业或特殊做法

某日，60多岁的市民A女士(化名)因哮喘严重到市中医院呼吸科就诊。一检查，竟然是肺部真菌感染，而病因竟然是因为她“太爱干净”。这是怎么回事呢？原来，前段时间天气晴好，A女士将所有陈年衣物都拿出来拍打、晾晒。结果，积累了多年的霉菌飘在空中，A女士吸入后就引发了肺部真菌感染。

市民B先生(化名)前段时间突发剧烈咳嗽、咳痰，而且越来越严重，于是到市中医院呼吸科就诊。市中医院呼吸科主任陈灵敏询问病史发现，原来B先生从事蘑菇栽培作业，常年在蘑菇大棚里工作。由于蘑菇大棚里温暖潮湿非常适合真菌生长，B先生常年吸入大量曲霉菌，最终形成了“蘑菇肺”。

某日，市民C先生(化名)因哮喘、呼吸困难到市中医院呼吸科就诊，经诊断也是肺部真菌感染。据了解，C先生因为家在农村，每年秋天都要打稻，在这个过程中稻秆中的真菌孢子漂浮在空气中，C先生正是因为吸入了带有真菌孢子的粉尘而导致肺部真菌感染。

此外，市民D先生(化名)也曾因肺部真菌感染到市中医院呼吸科就诊。D先生从事酿酒业，众所周知，酒曲中含有霉菌，D先生一次性吸入大量霉菌而引发肺部真菌感染。

戴口罩隔绝粉尘 是最简单有效的方法

陈灵敏介绍，肺部真菌感染是由真菌感染引发的支气管-肺部疾病。其表现多样化，较难诊断。肺部真菌感染后会突发哮喘、咳嗽、气急等症状，发病时一般病情较为严重。

随着市民健康意识的提高，医院诊断水平的提高，如今确诊肺部真菌感染的患者越来越多。但是，以以上4人为例，都是特殊职业或特殊做法的人群。而且，一般肺部真菌感染人群还有一个特点，就是免疫力低下。

陈灵敏特别强调，治疗肺部真菌感染造价高、疗程长，所以市民平时要注意增强免疫力，尤其是从事蘑菇栽培、酿酒、打稻等作业的人群，工作时一定要戴口罩，严防肺部真菌感染。另外，年龄较大或患有糖尿病等基础性疾病的人群，要特别注意避免吸入含有真菌孢子的粉尘。



更多资讯 永康市号 微信公众平台