

带您认识慢性阻塞性肺疾病

▲ 河南省西平县人民医院 袁威

慢性阻塞性肺疾病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD）是一种常见的呼吸系统疾病，主要表现为持续性的气流受限。随着年龄的增长，慢性阻塞性肺疾病的发病率逐渐升高，其症状包括气促、咳嗽、咳痰等，严重影响了患者的生活质量。本文将带您深入了解 COPD，以便更好地预防和治疗这种疾病。

COPD 的定义与病因

COPD 是一种常见的慢性呼吸系统疾病，主要特征是持续性气流受限。这种疾病通常是由长期暴露在有害气体、颗粒或微生物等环境中引起的。常见的致病因素包括吸烟、职业暴露、室内空气污染等。此外，遗传因素也可能在慢性阻塞性肺疾病的发病过程中起到一定作用。

COPD 的症状与危害

COPD 的症状主要包括气促、咳嗽、咳

痰等。气促通常会在患者进行活动或体力劳动时加重，使得患者的日常生活和工作受到严重影响。而咳嗽和咳痰通常会在早晨或晚上加重，不仅影响睡眠质量，还可能导致患者感染其他呼吸道疾病。

COPD 可能导致多种严重并发症，如肺心病、呼吸衰竭等，这些并发症不仅会增加患者的痛苦，还可能危及患者的生命。因此，及时发现并治疗 COPD 对于预防这些严重并



发症至关重要。

COPD 的治疗

COPD 的主要目标是减轻症状、提高生活质量，防止病情恶化和避免并发症。治疗方法包括药物治疗、氧疗、肺康复等。药物治疗主要用于缓解症状和改善生活质量，如支气管扩张剂、抗炎药物等。氧疗则适用于出现低氧血症的患者，肺康复则能帮助患者更好地管理疾病，提高生活质量。

COPD 的预防

除了治疗，预防 COPD 也是关键。以下是一些预防的方法：

戒烟 戒烟是预防慢性阻塞性肺疾病最重要的一步。烟草中的有害物质会损伤气道和肺组织，导致 COPD 的发生和发展。戒烟可以显著改善症状，减缓疾病进程。

避免职业暴露 从事与有害气体、颗粒或微生物相关的工作时，应采取有效的防护措施

施，减少职业暴露对呼吸道的损害。

减少室内空气污染 室内空气污染也是 COPD 的危险因素之一，应避免使用生物燃料或污染严重的燃料，保持室内空气流通。

健康饮食 合理的饮食有助于提高身体免疫力，维持身体健康，降低患 COPD 的风险。

规律锻炼 适当的运动可以提高心肺功能，增强呼吸肌肉的力量，改善气体交换，有助于预防和改善 COPD 症状。

定期检查 对于有 COPD 家族史或高风险人群，应定期进行体检，以便早期发现和治疗。

结束语

COPD 是一种常见的呼吸系统疾病，主要由长期暴露在有害环境中引起。通过了解病因、症状、治疗方法及预防措施，我们可以更好地管理和预防这种疾病。尤其是对于高风险人群，如吸烟者、职业暴露者和有家族史者，更应加强自我保护和定期检查，以降低患病风险。

做好老年慢阻肺患者日常防护

▲ 四川省攀枝花市第二人民医院 蒋娟 阳风华 王云秀

慢阻肺疾病在临床上比较常见，老年人是高发群体，主要是因为遭遇了严重的空气污染或者被细菌感染，慢阻肺非常折磨人，所以大家一定要重视这种疾病，出现了相关的症状一定要及时到医院检查，避免因耽误而影响后期的恢复。部分老年患者慢阻肺症状比较严重，降低了患者的生活质量。

慢阻肺的发病原因

目前为止慢阻肺的发病原因和发病机理并没有明确的阐述出来，一般认为慢阻肺形成与多种因素有关，除了吸烟、空气污染、职业性粉尘和有害气体外，还与过敏因素有关。机体在吸气时候支气管会舒张，但是这个时候气体还没有进入肺泡，如果呼气时候支气管过度缩小，会阻碍气体的排出。一旦肺泡内部积聚过多的气体，肺泡就会出现膨胀，如果内压快速的升高，肺泡就会出现破裂。破裂以后会融合成肺大泡，肺大泡会给肺泡壁毛细血管带来一定的压力。这会导致血液的供应减少，当肺组织营养出现障碍以后，炎症就会引起肺泡壁弹性减退，最终会形成慢阻肺。

老年慢阻肺患者应当怎么护理

在日常的生活中一定要采取有效的措施避免出现感冒，因为感冒能在一定的程度上促进慢阻肺的发作。在饮食方面要合理搭配，不要吃辛辣、刺激性的食物，有抽烟喝酒习惯的要及时戒掉。因为吸烟能够使呼吸道分泌物增加，时间久了支气管会出现痉挛，导致排痰困难。而且在该种环境下细菌能够迅速的生长和繁殖，导致疾病进一步恶化。可以多喝一些茶水，因为茶中含有的茶碱可以使人交感神经兴奋，然后支气管就会扩张，而咳嗽的症状就会减轻。

老年人在日常的生活可以练习使用腹式呼吸，这种呼吸方式能够保持呼吸的

通畅，能够增加肺活量，可以有效降低慢阻肺疾病的发病率。具体可以在吸气的时候让腹部隆起，在呼气的时候要用力让腹部凹下。每天锻炼 3 次左右，每次不要低于 10 min。

老年人在日常生活中尽量避免接触有害气体，比如 SO₂、CO 等，也不要处于粉尘的环境中，因为这样的环境能够诱发慢阻肺疾病。家中的煤炉散发的煤气也能诱发哮喘，所以厨房一种要安装排油烟机，也要经常性的通风，确保室内的空气新鲜。此外寄生虫、花粉、真菌等属于慢阻肺疾病的过敏原，老年人在日常生活中一定要注意远离。室内外的卫生要保持清洁，及时清除污物和过敏原。

患有慢阻肺的老年人如果出现了发热和咳嗽的时候一定要卧床休息，避免加重心脏的负担，当发热和咳嗽的症状减轻以后可以下床轻微的活动。在日常的生活中要适当地参加一些活动。老年人可以根据自身的实际情况选择适合自己的运动项目，比如保健操、太极拳、五禽戏等，坚持锻炼能够提高机体的免疫力，可以降低慢阻肺的发病频率。注意活动不要过于激烈，避免出现气急、心脏加速等问题。

在护理慢阻肺老人的时候不要忽视对他们心理方面的护理，要鼓励他们战胜疾病，协助要他们克服心理方面的障碍，家人要给患者更多的陪伴，患者自身也要保持乐观的心态，积极地配合医生治疗。老年人患者要提高自身免疫力，气温骤变的时候要注意加减衣物，预防感冒以及上呼吸道感染等疾病。在日常的生活中要有目的地锻炼身体。

老年人患上慢阻肺老人以后仍然在面粉厂、纺织厂等接触化学试剂的地方工作，一定要做好自身防护工作。在工作的时候要戴好口罩，也要穿好防护衣。在雾霾天气的时候要减少外出，日常生活中要注意通风换气，避免出现较大的灰尘。

严重或致死！夏天中暑怎么办？

▲ 山东淄博一四八医院 胡业顺

湿热的夏季是中暑的高发季节。一旦发生中暑，不能耽误治疗时间，要立即进行紧急处理，及时到阴凉处进行休息，并适当补充水分。如果患者中暑情况比较严重，一定要及时去医院治疗，否则会有性命之忧。

什么是中暑

中暑是长时间在高温高湿或热辐射环境中，因体温调节中枢障碍，汗腺功能衰竭，或者水、电解质丢失过多，引起的一种以中枢神经系统和（或）心血管系统功能障碍为主要表现的急性疾病。

严重中暑会致死

尽管大多数中暑症状轻微，经现场及时救护后，可恢复正常。但在高温天气中进行剧烈活动的人群，或者一些年纪较大的老人，尤其是自身存在着一些心脑血管疾病的患者，如果中暑后没有及时进行处理，就会使中暑危害变大；或者中暑的情况比较严重，会对人体健康产生严重影响，甚至要人性命。重度中暑会引起脱水、电解质严重失衡，引起脑水肿，出现昏迷，造成肝、肾功能严重损伤，甚至引起全身多系统、多脏器功能衰竭而死亡。

夏天中暑怎么办？

前往阴凉处，尽快休息 在极端高温警报的天气，要尽量减少出门。出门一定要注意降温，可以打遮阳伞，以免出现中暑。许多人在中暑前往往在室外进行活动，此时人体的温度不能维持一个较好的状态，就容易发生中暑。当人出现中暑不适时，要尽快到阴凉处进行休息，这样可以降低身体温度，使人体温度得到尽快调整，有利于减少中暑伤害，防止由于长时间高温刺激而导致中暑症状加剧。如果一直待在炎热的环境下，或者被太阳照射，中暑情

况会更加严重。

及时散热，补充水分 在中暑后，要注意多喝水，保持体液平衡，如果不及及时补充水分，再加上高温环境影响，容易产生脱水的症状，加剧中暑的程度。特别是对于容易中暑的病人来说，应该在日常生活中多吃清淡食物，多喝水，多喝电解质水，平时要多食用一些新鲜的瓜果和蔬菜，可以饮用绿豆汤、凉茶、冬瓜汤及糖盐水等。此外，除了要注意补水还要注意自身散热，避免穿着过多衣服，要适当敞开衣襟，保证空气流通，只有这样，才能有效地降低体内热量，缓解中暑情况。也可以通过物理方式进行冷却。

科学就医，合理用药 如果是中暑情况比较严重，患者可以口服藿香正气水等解暑类药物，来缓解中暑引起的不适。可以进行静脉输液，以补充糖、盐、维生素等，这样可以提高体内各项体液质量，降低出现严重中暑的概率。对于严重的中暑来说，尤其是老人，体质差的患者，一旦出现明显的心慌、胸闷、呕吐、神志不清，甚至昏迷、休克等症状，要及时送医院进行治疗，以减少严重中暑带来的伤害，如果不及时抢救，很有可能会危及生命。

总的来说，当一个人的身体因为中暑受到影响时，轻者会出现头晕、头痛、口渴、大汗、乏力等症状，重者会出现高热、无汗、昏迷，危及生命。所以，在夏天的时候，一定要做好正确的防暑处理，以免出现严重中暑的情况。

