揭秘慢性阻塞性肺疾病：从诊断到治疗

▲ 山东枣庄市峄城区中医院 李中强

慢性阻塞性肺疾病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease，简称 COPD）是一种常见且严重的呼吸系统疾病，世界卫生组织预测，到 2030 年，COPD 将成为全球第三大致死疾病。COPD 主要由吸烟、空气污染和遗传因素等引起，了解 COPD 的诊断与治疗对于预防和管理这种疾病至关重要。本文将揭示 COPD 的诊断与治疗，以增加公众对该疾病的科学认知。

什么是 COPD

COPD 是一组慢性进行性肺部疾病的总称，包括慢性支气管炎和肺气肿。其特征是气道受限，导致呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状。主要致病因素为吸烟，吸入有害气体和颗粒物，以及遗传因素。COPD 患者的肺部气道和肺泡发生不可逆性的破坏，导致气体交换受限，严重影响生活质量。

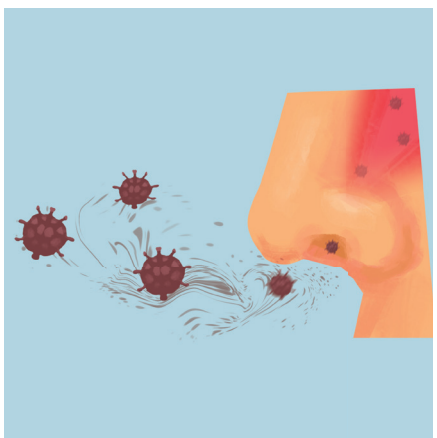
COPD 的诊断

COPD 的诊断依赖于患者症状、体征和肺功能检查。常见症状包括咳嗽、咳痰、气短和胸闷。体征方面，医生可能会听到患者的呼吸音减弱或出现啰音。肺功能检查是确诊 COPD 的主要手段，其中最重要的指标是肺功能测试中的 FEV1/FVC 比值。FEV1 是一秒钟内最大呼气量，FVC 是肺活量，正常情况下，FEV1/FVC 比值大于 0.7。若该比值低于 0.7，则可能表明气流受限，结合症状和体征，可以确诊 COPD。

COPD 的治疗

目前，COPD 的治疗主要包括非药物治疗和药物治疗两个方面，治疗的目标是缓解症状、改善生活质量和减缓疾病进展。

非药物治疗 （1）戒烟：对于吸烟引起的 COPD，戒烟是最为重要的治疗措施。戒烟有助于减缓肺功能下降速度，并减少急性加重的风险。（2）氧疗：对于 COPD 患者中重度以上的低氧血症，长期家庭氧疗可以改善患者的生活质量和预后。(3)运动康复：通过有计划的锻炼，患者可以增强肺功能和身体素质，减轻症状，提高生活质量。（4）预防感染：COPD 患者容易发生感染，预防感染对于减少急性加重的发生至关重要。



药物治疗 （1）支气管舒张剂：包括短效和长效 β2 受体激动剂、短效和长效抗胆碱能药物，用于扩张气道，改善呼吸困难。（2）吸入糖皮质激素：对于重度 COPD 急性加重期，短期使用吸入糖皮质激素可以缓解炎症反应。（3）磷酸二酯酶 -4 抑制剂：这类药物可以减少急性加重的次数。（4）抗氧化剂：一些研究显示抗氧化剂对于 COPD 的治疗可能有一定的益处，但研究仍在进行。

COPD 的预防

COPD 的预防至关重要，特别是对于吸烟者来说。戒烟是预防 COPD 的首要措施，同时还应避免长期接触有害气体和颗粒物，保持室内空气清新，增强体质，避免感染等。此外，对于高危人群，例如家族有 COPD 病史的人，应该定期进行肺功能检查，早期发现并及时治疗。

COPD 是一种严重影响生活质量和生命安全的慢性肺部疾病。及早的诊断和积极的治疗对于控制疾病进展至关重要。因此，提高公众对 COPD 的认识，加强健康教育，倡导健康的生活方式以及积极戒烟，都是降低 COPD 发病率和病死率的重要措施。希望通过不懈努力，能够更好地管理和治疗 COPD，减轻患者的痛苦，提高生活质量。

甲流防控策略：你需要了解的预防小技巧

▲ 山东枣庄市峄城区疾病预防控制中心 王琦

甲流，又称 H1N1 流感，是一种由 H1N1 型流感病毒引起的传染病。与普通流感类似，甲流也会引起发热、咳嗽、喉咙痛、头痛、乏力等症状，严重时可能导致并发症，甚至危及生命。为了有效预防和控制甲流的传播，我们需要了解一些简单而有效的预防小技巧。

规范咳嗽和打喷嚏礼仪 用纸巾或肘部遮住口鼻，避免直接用手遮挡，以防止病毒通过飞沫传播。用后的纸巾应立即丢弃并及时洗手。

频繁洗手 经常用肥皂和流水洗手，特别是接触公共场所后、咳嗽、打喷嚏后，或接触可能被病毒污染的物品后。如无条件洗手，也可使用含酒精的免洗洗手液。

养成良好的卫生习惯 每天早晚刷牙洗脸，洗手，勤换洗衣物，保持环境整洁，有效减少病菌传播和交叉感染的机会。

保持充足睡眠 充足睡眠对身体健康至关重要。成年人通常需要每晚 7~9 h 的睡眠，而青少年和儿童需要更多。良好的睡眠可以帮助身体恢复和增强免疫功能。

多食新鲜蔬菜水果 新鲜蔬菜水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于维持身体健康和免疫系统的正常运作。多样化的膳食可以保证摄入足够的营养成分。

适度锻炼 适量的体育锻炼有助于增强身体免疫力。定期进行有氧运动（如散步、跑步、游泳）和力量训练可以改善心肺功能，增加抵抗力。

定期通风 保持室内通风，有助于稀释和排除悬浮在空气中的病毒。

避免与患者密切接触 （1）保持距离：尽量避免与发热、咳嗽、打喷嚏等甲流症状的患者进行近距离接触，保持至少 1 m 的距离，以减少飞沫传播的机会。（2）避免拥挤场所：在甲流疫情高发时期，尽量避免前往人群密集的公共场所，如电影院、购物中心等，以降低感染风险。（3）戴口罩：在有疫情或可能接触病毒的情况下，佩戴医用口罩有助于阻挡飞沫，减少传播风险。

关注疫情信息 （1）来源可靠：获取疫情信息时，务必选择可信赖的来源，如卫生部门、世界卫生组织（WHO）等官方机构，以避免受到虚假信息的影响。（2）更新及时：密切关注疫情动态，了解病毒的传播情况、疫苗接种进展等信息，以便及时采取相应的防控措施。（3）遵从防控建议：根据卫生部门发布的防控建议，积极配合健康调查、接受检测和隔离等措施，以保护自己和他人的健康。

预防需要从个人卫生习惯、环境卫生和生活方式等多方面入手。无论是甲流还是其他传染病，个人的健康意识和良好的生活习惯都是有效预防的关键。同时，也要积极支持卫生部门的防控措施，共同努力构筑健康的社会环境。预防胜于治疗，让我们一起从小事做起，保护自己和他人的健康。

喹诺酮类抗菌药物的常见副作用及其预防

▲ 湖南省常德市临澧县人民医院 张新龙

喹诺酮类抗菌药物在抗菌治疗中起着举足轻重的作用，但也存在一些令人担忧的副作用。别担心，本文将从医生和科普工作者的双重视角，向您揭示喹诺酮类药物的奥秘，并分享一些预防副作用的小技巧，让您对这些药物有更全面的认识。

喹诺酮类抗菌药物的常见副作用

喹诺酮类抗菌药物是一类广泛使用于医疗领域的药物，用于治疗细菌感染。然而，像所有药物一样，喹诺酮类药物也可能引发一些副作用。以下是常见的喹诺酮类抗菌药物的副作用。

胃肠道反应 使用喹诺酮类药物后，有些人可能会出现胃部不适、恶心、呕吐和腹泻等胃肠道反应。这主要是因为这些药物对肠道菌群有一定程度的影响，导致肠道微生态失衡。

神经系统问题 喹诺酮类药物可能会对神经系统造成一定的损害，导致头痛、头晕、注意力不集中、失眠等症状。在极少数情况下，可能会出现精神错乱或抽搐，这时应立即就医。

肌肉酸痛 有些人在使用喹诺酮类药物后可能会出现肌肉酸痛和关节疼痛，尤其是老年患者更容易出现这种情况。

肝功能异常 喹诺酮类药物有时会对肝脏造成损害，导致肝功能异常。因此，在用药期间要进行定期肝功能检查。

光敏感 使用喹诺酮类药物后，皮肤会变得更敏感，容易晒伤或出现皮疹。所以，在炎炎夏日外出时，要注意避免阳光直射，做好防晒工作。

肌腱炎和肌腱断裂 喹诺酮类药物可能增加肌腱炎（肌腱发炎）和肌腱断裂的风险，尤其是在运动负荷较大的情况下更容易发生。

请注意，不是所有使用喹诺酮类抗菌药物的患者都会出现这些副作用，而且副作用的严重程度因人而异。医生会在开药前评估患者的健康状况和用药适宜性，尽量减少副作用的发生。同时，患者在用药期间应密切关注身体的反应，及时向医生汇报任何不适情况，以便进行调整或更换合适的治疗方案。

预防副作用的小技巧

合理用药 严格按照医生的处方和用药指导使用喹诺酮类药物。切勿自行增减剂量或延长或缩短用药时间，以免影响药效和增加副作用风险。

饭后用药 将用药时间安排在饭后，特别是早餐后，可以减少胃肠道不适的发生。同时，避免空腹用药，以免刺激胃黏膜。

不与特定药物同服 避免与含钙、镁、铝、铁等离子的药物同时使用，因为它们可能会与喹诺酮类药物发生相互作用，降低药物的吸收。

注意肝功能： 由于喹诺酮类药物可能对肝脏造成影响，长期使用药物的患者应定期监测肝功能，及时发现和处理异常情况。

保持充足休息 合理的作息时间和充足的睡眠有助于减轻神经系统不适，增强身体的抵抗力。

适度运动 适度体育锻炼有助于减轻肌肉酸痛和关节疼痛，同时增强免疫系统功能。

健康饮食 均衡饮食，摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，有助于维持身体的正常功能。

注意防晒 使用喹诺酮类药物后，皮肤可能变得更加敏感，建议外出时避免阳光直射，使用防晒霜、穿着遮阳衣物、戴上太阳镜和宽檐帽等。

喹诺酮类抗菌药物是医学界的重要发现，它们在治疗细菌感染方面发挥着巨大的作用。然而，正如每一种药物都有两面性一样，喹诺酮类药物也存在一些副作用需要我们重视。通过合理用药和注意预防措施，我们可以最大限度地减少这些副作用的发生。

如果您正在使用喹诺酮类药物并出现不适，务必及时与医生沟通。同时，药物治疗期间也不要忽视健康的生活方式，良好的饮食和锻炼习惯能够提高身体的免疫力和自愈能力。