

# 慢阻肺防治的几个要点

▲ 广西贺州市钟山县人民医院 钟荣慧

慢性阻塞性肺疾病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 简称 COPD）是一种全球范围内广泛存在的慢性呼吸系统疾病，它不仅影响着患者的生活质量，还对整个医疗体系和社会经济造成了巨大的负担。慢阻肺并不是一个陌生的词汇，但对于很多人来说，它可能只是一个模糊的概念，或者仅仅与吸烟有关。然而，慢阻肺是一个远比我们想象中更加复杂、深刻的健康问题。

## 高风险群体

慢阻肺高风险群体主要为。

**1. 吸烟者：**吸烟是 COPD 最主要的危险因素之一。长期吸烟会损害肺部组织，增加患 COPD 的风险。因此，吸烟者应特别警惕 COPD 的早期症状。

**2. 职业暴露：**一些职业暴露于有害气体和颗粒物的人，如工业工人、农民和建筑工人，也更容易患上 COPD。这种职业性风险应引起重视。

**3. 家庭史：**家庭成员患有 COPD 的人也面临较高的遗传风险。如果您的家庭有 COPD 病史，应更加警惕潜在的症狀。

## 慢阻肺的临床症状

临床症状主要有以下几点。

**1. 咳嗽：**慢性咳嗽，特别是伴随有痰，是 COPD 的常见早期症状。这种咳嗽通常持续数月或数年。

**2. 咳痰：**COPD 患者通常咳出大量的痰，

这是由于气道炎症和黏液过多引起的。咳痰可能会带有脓液或血液。

**3. 呼吸困难：**患者可能会感到呼吸急促，特别是在体力活动时。这种呼吸困难通常逐渐加重，甚至可能在日常活动中出现。

慢阻肺的诊断可以通过以下几种方式：

**1. 肺功能测试：**最常用于 COPD 诊断的测试是肺功能测试，包括一秒呼气量测定（FEV<sub>1</sub>）和用力肺活量（FVC）等通气功能。这些测试可以测量患者的肺功能，揭示气流受限情况。

**2. 影像学检查：**X 线胸片或胸部 CT 扫描可以帮助医生排除其他可能引起类似症状的疾病，并检查肺部结构的异常。

**3. 血气分析：**通过血气分析，医生可以评估血液中氧气和二氧化碳的水平，以确定肺部功能是否正常。

## 预防慢阻肺的措施

预防 COPD 的关键措施主要有以下四个重要方面。

**1. 戒烟：**吸烟是导致 COPD 的最主要危险因素之一。戒烟是预防和管理 COPD 的最重要步骤。有许多方法可以帮助人们戒烟，包括尼古丁替代疗法、药物治疗、心理支持和行为疗法。选择适合自己的戒烟方法，并与医生或专业戒烟顾问合作，以提高成功戒烟的机会。寻找支持戒烟的资源，如戒烟热线、戒烟应用程序和支持团体。这些资源可以提供信息、鼓励和支持，帮助您戒烟。

您戒烟。

**2. 改善空气质量：**保持室内空气清新，避免吸入有害气体和颗粒物。使用空气净化器、保持通风、避免室内吸烟和定期清洁空气过滤器都可以改善室内空气质量。避免长期暴露于有害气体和颗粒物，如汽车尾气、工业废气和空气污染物。在高污染的日子里，尽量减少户外活动，特别是在交通繁忙的地区。

**3. 避免职业危害：**了解您的工作是否暴露于有害气体、尘埃或化学物质。在有害环境中工作的人应采取适当的防护措施，如佩戴口罩或呼吸器。雇主应提供安全的工作环境，包括通风良好的空间、个人防护装备和培训，以减少职业相关 COPD 的风险。

**4. 预防呼吸道感染：**接种流感疫苗可以降低 COPD 患者并发流感的风险，因为流感可以加重呼吸系统症状。COPD 患者还应接种肺炎球菌疫苗，以降低肺炎的风险。

## 慢阻肺的治疗

通过药物治疗和疫苗接种，可以有效减轻症状、减少急性加重的风险，提高患者的生活质量：

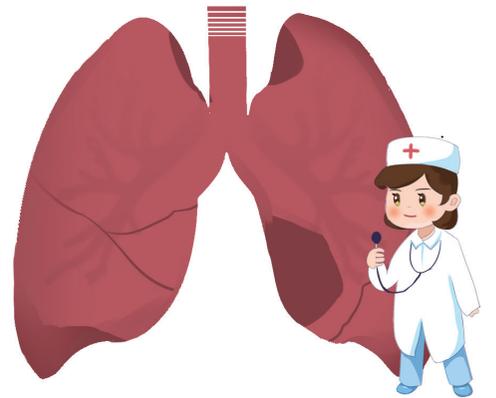
### 1. 药物治疗

**支气管扩张剂：**这些药物通过扩张气道，帮助改善呼吸。有两类主要的支气管扩张剂：短效支气管扩张剂（SABA）和长效支气管扩张剂（LABA）。SABA：如沙丁胺醇，

用于急性症状缓解。LABA：如沙美特罗和吗珠特罗，用于长期管理，每日或每 12 小时一次。糖皮质激素：糖皮质激素，如吸入式氟替卡松，可减轻气道炎症，但应小心使用，因为长期使用可能会引起副作用。长效抗生素：长期使用低剂量的抗生素（如阿兹思霉素）可以减少急性加重的风险，尤其是对于反复急性加重的 COPD 患者。黏液溶解剂：药物，如卡波利，可以帮助稀释和排出过多的黏液，从而改善呼吸。

### 2. 疫苗接种

**流感疫苗：**COPD 患者容易感染并发展为肺炎，而流感可以加重呼吸系统症状。接种年度流感疫苗是保护 COPD 患者免受流感侵害的关键。流感疫苗可降低流感感染的风险，减轻症状，防止并发症。**肺炎球菌疫苗：**COPD 患者还容易感染肺炎球菌，这可能导致严重的肺部感染。肺炎球菌疫苗接种可减少肺炎球菌感染的风险。



## 肝癌介入治疗有那些？

▲ 山东省荣成市石岛人民医院 曲伟

肝癌是指发生于肝脏的恶性肿瘤，包括原发性肝癌和转移性肝癌两种。在我们日常生活中常说的肝癌是指原发性肝癌，是一种临床上较为常见的恶性肿瘤。当前我国的发病人员约占全球肝癌患者的 50% 以上。介入治疗是肝癌的重要治疗手段，无论早期、中期、晚期都能通过介入治疗的方法控制肿瘤生长，甚至消灭肿瘤，让患者获益！那么到底肝癌的介入治疗有哪些？它们的疗效如何？详见下文。

## 肝癌介入微创治疗有哪些

**经皮肝动脉化疗栓塞术（TACE）** 什么是 TACE 治疗呢？我们知道，人体的各个器官，都需要血液提供营养，而肝癌和人体组织器官一样也同样如此，肝癌 TACE 治疗的核心原理，是医生在 DSA 影像设备帮助下，通过血管造影清晰地找到给肝癌供应营养的血管，选择碘化油乳剂或载药微球携带化疗药物注入到血管内最终达到肿瘤内部，然后堵塞肝癌营养血管，让癌细胞没有营养，化疗药物还可以在肿瘤内缓慢持续释放，从而持续杀伤肿瘤。

仅通过一个大腿根部针眼大小的创口，达到精准有效的治疗目的。相较于外科手术——“动刀开胸开腹”，内科放化疗——“杀敌一千，自损八百”，真正做到绿色微创治疗的目的。尤其是针对无法手术切除的中晚期肝癌，更是一种不二之选。目前，TACE 治疗已经成为公认的中晚期肝癌的首选治疗，甚至可逆转部分患者肝癌分期，使其不能切除肝癌病例转化为可切除的肝癌病例。

**肝动脉置管灌注化疗术（HAIC）** 部分肝癌病变较弥漫，病灶范围较大，且肝内多

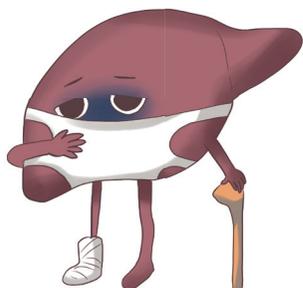
发门静脉受侵犯，病变肝动脉供血不丰富的患者，预期 TACE 治疗效果欠佳及肝衰竭风险较大时，可以考虑 HAIC 治疗，通俗的讲是在肝动脉内放置一根导管联通体外，经过导管持续不间断灌注特定配比的化疗药物 48 小时，“毒死”肿瘤，达到控制肿瘤增大、甚至缩小肿瘤的目的。

## 疗效

介入治疗具有精准、微创、高效、适应范围广以及并发症少等特点。

对于早期肝癌患者，病灶大小合适，患者身体条件允许的情况下，首选外科切除；对于小于 3cm 的病变，如患者不愿外科切除或身体条件不允许外科切除，介入消融治疗是很好的根治肿瘤方法，它微创、精准，一根针眼大小的创口，能直达病灶内部，完全灭活肿瘤组织，其远期疗效等同于外科切除，手术当天便可下床活动。

对于中晚期肝癌患者，以上多种介入手段联合应用，成为目前最热门的治疗方法，很多肝癌患者因此获得非常好的治疗效果；如果病变侵犯血管或发生全身多处转移，介入治疗结合靶向药物、免疫治疗及中药治疗的综合治疗，能很好控制病变、延长患者生命。



## 解读肝癌的认识误区

▲ 山东省泰安市肿瘤防治院 王娟

肿瘤分为良性和恶性两种类型，其中恶性肿瘤即癌症，其显著特征是持续的的生长和复发转移。这也解释了为何大多数癌症不能被治愈，也就是大众常说的“彻底去根儿”。

在所有的癌症中，肝癌在我国被视为一种高发且危害巨大的恶性肿瘤。其死亡率在消化系统恶性肿瘤中居第二位仅次于胃癌，且发病有上升趋势，所以肝癌理应得到全社会的重视。尽管肝癌是众所周知的疾病，但人们对它的了解仍然存在很大的误解。

### 误区一：肝癌只来源于肝脏

我们通常说的肝癌一般指的是肝细胞肝癌。其实，生长在肝脏的癌症可以分为很多种，其中由胆管细胞来源的胆管细胞癌就并不少见，还有一些血管来源的其他肝脏恶性肿瘤也属于肝癌范畴。除了这些肝脏原发的肿瘤以外，肝脏还是很多其他部位肿瘤常见的转移部位，这些称为肝脏转移性肿瘤。

同所有癌症一样，目前对于肝癌的具体病因还不是非常清楚，但在我国和很多东南亚国家，多数肝癌患者发病是在原有肝脏疾病上发生的，最主要的是和乙型肝炎相关。在我国肝癌患者中，绝大多数都是乙型肝炎患者、乙型肝炎病毒携带者或者有过乙型肝炎感染病史，而在西方国家则以丙型肝炎更为常见。

### 误区二：肝癌都是缓慢发展的

通常肝脏疾病发展到肝癌的典型过程

为：肝炎→肝硬化→肝癌。而临床上有很多年轻患者的病情根本不是按照这样的过程慢慢发展，常常会在没有任何不适时突然发现为肝癌晚期。

### 误区三：肝癌无法治愈

跟许多癌症一样，肝癌如果能够在早期及时发现，经手术治疗后效果会很好，而一旦到癌症晚期才会被发现，则各种治疗方法的疗效会大打折扣。

### 误区四：肝癌无法早期发现

肝癌是一种可以在较早的时候被诊断出来的疾病。如果人们能够掌握与肝癌有关的基础知识，并进行规律性的检查和早期诊断，大多数情况下都存在治愈的可能性。

### 误区五：年轻人不会得肝癌

年轻人也有可能患上肝癌，目前肝癌发病年龄呈现年轻化趋势。由于肝癌在早期阶段通常没有明显的症状，作为年轻患者，精神和体力状况都相对较好，因此更不容易在早期被诊断出来。

在临床实践中，我们经常遇到一些年轻的病人，他们怕别人知道自己患有肝炎，既不行抗病毒治疗也不进行定期检查，从而导致很快发展为肝癌。

总体来说，虽然肝癌具体的发病机制尚不明确，但是只要通过积极和科学的随访检查，及时发现问题，并在专业医生的指导下进行治疗，才能达到最优的治疗效果。