

让呼吸不再困难：深入了解慢阻肺及其防治

▲ 广东省肇庆市广宁县人民医院呼吸内科 宁伟明

呼吸，这一人类与生俱来的本能，对于大多数人来说是自然而然的过程。但是对于慢阻肺患者来说，呼吸是过于沉重的负担，因此，这个疾病被称为“沉默的杀手”，它的主要特点是早期症状不明显，容易被忽略，往往发展到晚期将严重影响患者的生活质量，甚至威胁生命。

慢阻肺的定义

对于慢性阻塞性肺疾病，简单介绍来说就是呼吸系统的疾病。呼吸系统的症状存在时间比较长，还会因为气流受限，有很高的发病率和死亡率，对患者的健康和生活质量造成了严重影响。慢阻肺的主要病理变化包括慢性支气管炎和（或）肺气肿，这些病变导致气道狭窄、肺弹性回缩力降低和肺过度充气，进而引发呼吸困难等症状。

慢阻肺的成因

慢阻肺的成因复杂多样，主要包括以下几个方面。

吸烟 吸烟是慢阻肺最重要的危险因素。长期吸烟会导致气道黏膜损伤、炎症反应和气道重塑，从而增加慢阻肺的发病风险。

空气污染 长期暴露于污染的空气、化学烟雾和粉尘等环境中，也会增加慢阻肺的发病风险。这些有害物质会刺激气道

和肺部，引发炎症反应。

职业暴露 某些职业如矿工、建筑工人等，长期接触粉尘和化学物质，也会增加慢阻肺的发病风险。

遗传因素 遗传因素在慢阻肺的发病中也发挥一定作用。例如， α -1 抗胰蛋白酶缺乏者更容易患肺气肿。

慢阻肺的症状

慢性咳嗽 慢阻肺患者常常出现慢性咳嗽，尤其是晨间和夜间咳嗽较为明显。

咳痰 患者可能频繁咳嗽伴有痰，在急性加重期，痰液可能变为脓性。

呼吸困难 由于气道狭窄和肺部过度充气，慢阻肺患者常常感到呼吸困难。在活动或休息时，都可能出现呼吸急促、喘息等症状。

胸闷和喘息 随着病情的进展，患者可能出现胸闷和喘息等症状。

其他症状 如消瘦、焦虑、食欲减退等也可能伴随慢阻肺的发生。

慢阻肺的诊断

诊断慢阻肺通常需要进行肺功能检查，以评估气流受限的程度。在诊断的过程中，可以做胸部X线检查、动脉血气分析、测定血氧饱和度、心电图和超声等检查。在所有检查中，肺功能检查是最重要的，能测试患者呼吸道的通畅程度以及肺容量的

大小。

慢阻肺的防治

戒烟 是首要措施，尤其针对爱好吸烟者，要尽早戒烟以降低发病风险。

避免暴露于有害环境 减少接触空气污染、化学烟雾和粉尘等有害环境，有助于预防慢阻肺的发生。

适当运动 通过加强体育锻炼的方式提高自己身体的素质和免疫力，这样也能增强自身对外界环境变化的适应能力。

科学饮食 在饮食方面也要做一些调整，要建议患者多吃富含维生素A和维生素C的食物，比如胡萝卜、蛋白、动物肝脏及新鲜的蔬菜水果，这些都可以提高患者呼吸道黏膜的修复和抗病能力。

不去人群密集场所 在流感和传染性呼吸道疾病流行的季节，尽量减少到人员密集的公共场所去活动，降低感染风险。

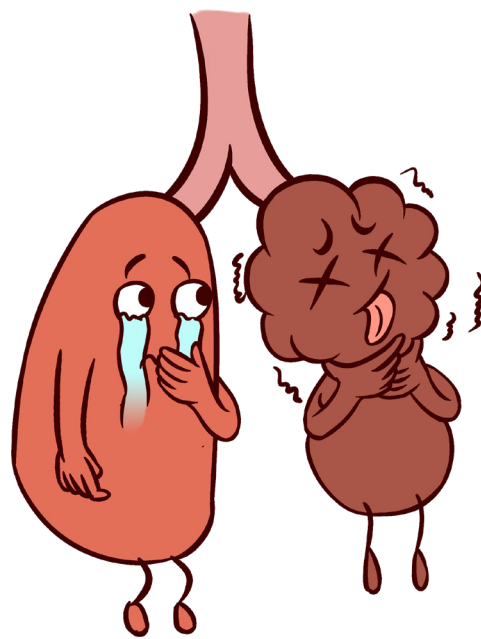
药物治疗 药物治疗是缓解慢阻肺症状的重要手段。常用的药物包括支气管扩张剂、抗炎药、祛痰药等。对于严重缺氧的患者，医生可能会建议进行氧疗。通过吸氧可以提高血氧饱和度，改善呼吸困难的症状。

康复训练 康复训练包括呼吸锻炼、运动训练等，可以帮助患者改善心肺功能、增强体质从而缓解症状和提高生活质量。

手术治疗 在极少数情况下，当其他治

疗方法无法改善病情时，可能会考虑手术治疗，如肺减容手术或肺移植术等，但这些手术的风险和并发症较高，需谨慎考虑。

总而言之，慢阻肺在呼吸系统疾病中对患者的生活质量和健康造成了严重影响。我们应该重视慢阻肺的预防和治疗，提高公众对慢阻肺的认识和关注度，共同为降低慢阻肺的发病率和死亡率做出贡献。



了解牙周治疗，守护口腔健康

▲ 南方医科大学顺德医院 梁静仪

牙周病，属于常见的口腔疾病，不仅影响我们的口腔健康，还可能对全身健康造成潜在威胁。据统计，牙周炎在全球范围内发病率超过40%，已成为最常见、最具挑战性和快速扩张的口腔疾病之一。

牙周病简介

牙周病是一种由牙菌斑积聚引起的慢性多因素炎症性疾病，主要影响牙周膜、牙槽骨等牙齿支持组织。其特征是这些支持装置的进行性破坏，导致牙齿松动、脱落，甚至引发其他系统疾病。牙周病不仅影响咀嚼功能，还可能影响个人形象和自信心，因此，及时预防和治疗牙周病至关重要。

牙周病的预防

正确刷牙 每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2 min。使用软毛牙刷，以45度角轻轻刷动牙齿和牙龈交界处，避免用力过猛导致牙龈损伤。正确的刷牙方法能有效去除牙菌斑，减少牙周病的发生。

使用牙线 牙线能够深入牙缝，清除牙刷难以触及的牙菌斑和食物残渣。每天使用牙线清洁牙缝，是预防牙周病的重要措施。

定期洗牙 每半年或一年洗一次牙，可以有效清除牙齿表面的牙石和牙菌斑，预防牙周病的发生。洗牙应由专业口腔医生进行，以确保操作的安全性和有效性。

饮食健康 保持饮食均衡，多吃富含维生

素C、D和钙的食物，如新鲜蔬菜、水果、奶制品等，有助于牙齿和牙龈的健康。戒烟限酒，因为吸烟和过量饮酒都会增加牙周病的风险。

定期检查 每半年或一年进行一次口腔检查，及时发现和治疗牙周病，防止病情加重。定期检查还能帮助医生了解您的口腔健康状况，制定个性化的预防和治疗方案。

牙周病的治疗

基础治疗 基础治疗包括口腔卫生宣教、龈上洁治（洗牙）、龈下刮治等。通过去除牙菌斑和牙石，控制局部感染，改善牙周环境。对于无保留价值的牙齿，需及时拔除。此外，还可能进行咬合调整、药物治疗等。

手术治疗 对于中重度牙周病，可能需要进行手术治疗，如根面平整术、牙周翻瓣术等，清除牙菌斑和牙石，恢复牙周组织的健康。

正畸及修复或种植治疗 在牙周感染得到控制后，如果患者有缺牙或牙齿拥挤的情况，可以进行正畸治疗、修复治疗或种植治疗。这些治疗有助于恢复患者的咬合功能，提高生活质量。

维护治疗 通过定期复查和口腔维护，确保治疗效果的稳定，防止牙周病复发。

牙周治疗的创新与发展趋势

生物材料 生物材料具有良好的生物相容性和可降解性，能够模拟自然牙周组织的

结构和功能，促进牙周组织的再生和修复。例如，骨替代材料、生长因子和细胞疗法等生物材料正在成为牙周病治疗的新宠。

激光技术 激光能够精确去除牙菌斑和牙石，同时减少对周围组织的损伤，促进伤口愈合。此外，激光还能杀灭牙周袋内的细菌，降低感染风险，为牙周病的治疗提供了新的选择。

数字化技术的应用 通过三维成像技术，医生可以更加直观地了解患者的牙周状况，制定更加精确的治疗方案。而人工智能则可以帮助医生快速识别牙周病变，提高诊断的准确性和效率。

个性化治疗方案 随着对牙周病病因和

发病机制的深入研究，个性化治疗方案逐渐成为主流。医生会根据患者的具体情况，如年龄、性别、遗传背景、生活方式等，制定最适合患者的治疗方案。这种个性化的治疗策略不仅提高了治疗效果，也增强了患者的治疗体验和满意度。

牙周病虽然常见且具挑战性，但通过科学的预防和治理措施，我们可以有效控制病情，保护口腔健康。预防牙周病需要从生活习惯、饮食、口腔卫生等多方面入手；治疗牙周病则需要根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案，并坚持长期治疗和维持。让我们共同努力，守护口腔健康，远离牙周病的困扰。

