

吸烟与慢阻肺：每一支烟都在削弱你的呼吸能力

▲ 江汉大学附属医院（武汉市第六医院） 陈实

慢性阻塞性肺疾病（COPD，以下简称“慢阻肺”）是一种全球范围内的常见疾病，主要影响肺功能，严重时可危及生命。根据世界卫生组织（WHO）的数据，慢阻肺已经成为全球第三大致死原因。而吸烟作为慢阻肺最主要的可控危险因素，其对肺部的长期损害不容忽视。

什么是慢阻肺

慢阻肺是一种以气流受限为特征的慢性炎症性肺病，其主要病理特征包括气道炎症、气道重塑、肺泡破坏和气道阻塞。慢阻肺的两个主要亚型是慢性支气管炎和肺气肿。慢性支气管炎表现为长期咳嗽、咳痰，主要由于支气管黏膜长期受刺激，导致分泌物增多。肺气肿由于肺泡结构的破坏，肺失去了弹性，影响气体交换，导致呼吸短促。

吸烟损害肺部健康

破坏呼吸道防御屏障 烟草烟雾中含有超过7000种化学物质，其中包括焦油、一氧化碳和尼古丁。这些物质直接损害呼吸道黏膜，使气道防御能力下降，导致感染和炎症。

诱发慢性炎症 烟草烟雾刺激气道，导致炎症反应。慢性炎症不仅使气道变窄，还会引起气道壁增厚，导致患者呼吸困难。

损伤肺泡结构 香烟释放的自由基和氧化应激反应会破坏肺泡壁的弹性纤维，导致

肺泡塌陷和不可逆的肺气肿。

促进氧化应激反应 吸烟引发的氧化应激加剧了肺部细胞的损伤，加速慢阻肺的进展。

累积性损害 吸烟对肺部的损伤具有累积性。每吸一支烟，肺功能都会有所下降。长期吸烟者中，约15%~20%最终会发展为慢阻肺。

吸烟对慢阻肺患者的影响

慢阻肺患者一旦继续吸烟，其病情会迅速恶化，表现为呼吸困难加重、活动受限和急性加重风险增加。急性加重常伴随肺部感染或其他诱因，严重时可能导致呼吸衰竭或死亡。吸烟不仅使慢阻肺患者的生活质量进一步下降，还增加住院和死亡风险。慢阻肺患者若能戒烟，疾病进展将明显减缓，肺功能的下降速度也会显著降低。

戒烟的益处

戒烟是预防和控制慢阻肺的最有效方法，也是改善生活质量的关键。戒烟后，肺部损伤虽不可完全恢复，但疾病进展速度显著放缓。即使是长期吸烟者，戒烟后肺功能也会趋于稳定。同时，戒烟能降低急性加重的发生频率，减少住院次数和医疗费用。患者的咳嗽、咳痰和气短等症状也会明显改善，提高日常活动能力。更重要的是，戒烟不仅有助于肺部健康，还能显著降低心血管疾病、

癌症及其他慢性疾病的发生风险，为全身健康带来深远益处。

如何科学戒烟

制定戒烟计划 设定明确的戒烟目标和时间表，从减少每日吸烟量开始，逐步迈向完全戒烟。

寻求专业支持 医生或戒烟门诊可以提供个性化的戒烟指导和药物支持，例如尼古丁替代疗法（如尼古丁贴片或口香糖）和戒烟药物（如伐尼克兰），帮助减少戒断症状。

接受心理干预 吸烟不仅是生理依赖，还是心理依赖。心理咨询或支持小组可以帮助克服心理障碍，增强戒烟信心。

避免复吸诱因 远离烟草相关环境，转移注意力，建立健康的生活习惯，如运动和冥想。

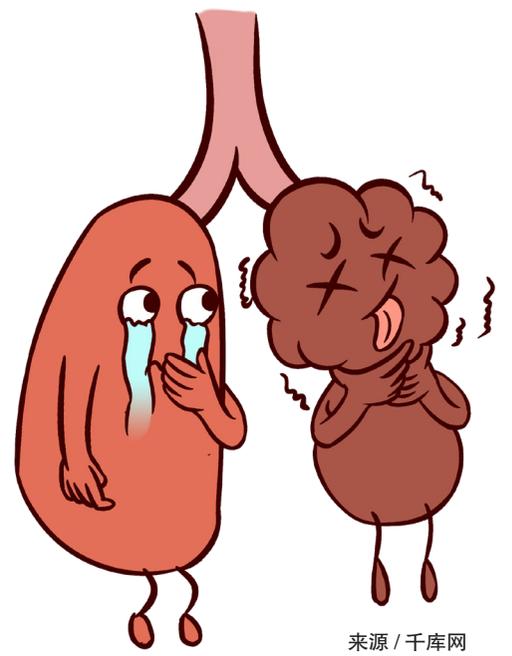
应对戒断症状 戒烟初期可能出现焦虑、易怒、食欲增加等戒断症状。这些反应通常是暂时的，通过药物和心理支持可以有效缓解。

预防慢阻肺，从戒烟开始

慢阻肺的预防重在控制风险因素，而吸烟是最主要且可控的风险因素。戒烟不仅是预防慢阻肺的第一步，也是改善肺部健康的关键。对于非吸烟者，避免被动吸烟同样重要，特别是儿童和老人，更应远离二手烟和二手烟的危害。定期进行肺功能检查是早期

发现慢阻肺的有效手段，尤其是长期吸烟者或暴露于高危环境的人群。接种流感疫苗和肺炎疫苗也能有效减少感染引起的慢阻肺急性加重。

吸烟不仅仅是一种习惯，更是一种对健康的潜在威胁。慢阻肺的发生和发展与吸烟密切相关，每一支烟都在悄然削弱您的呼吸能力。而戒烟，不论何时开始，都是对健康最有力的保护。放下香烟，从今天开始，用行动为自己的肺减负。呼吸自由的每一天，都是对生命的珍视。



来源/千库网

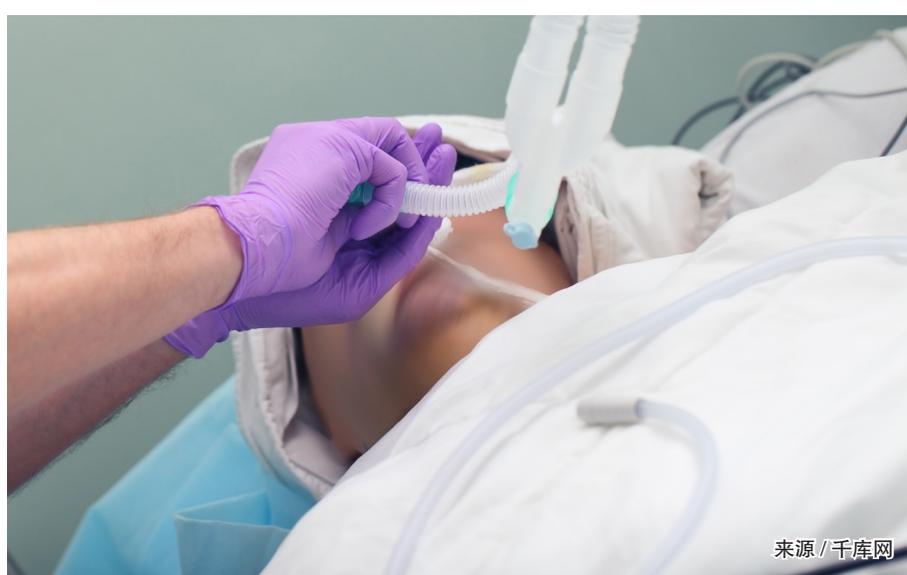
重症肺炎救治中的医护团队建设

▲ 武汉亚洲心脏病医院 综合ICU 韩霞

医护团队在重症肺炎救治中起着至关重要的作用，他们各自承担着不同但又紧密关联的职责。除了医生、护士、呼吸治疗师、临床药师和心理医生外，还有营养师、康复治疗师等专业人士参与其中。营养师负责合理的营养配餐，康复治疗师则帮助患者进行身体功能的康复训练。这些专业成员之间开展紧密的协作，充分利用各自的专业优势，共同为患者的康复贡献力量。医护团队在治疗过程中通常采用多学科会诊和团队讨论的方式，以确保信息共享和协作高效。他们的密切合作与默契配合，为重症肺炎患者的救治提供了有力保障。

医护团队在重症肺炎救治中的工作流程与规范

医护团队在重症肺炎救治中扮演着至关重要的角色。他们的工作流程和操作规范至关重要，直接影响着患者的救治效果和生存率。医护团队首先会对患者进行全面的病情评估，包括症状、病情严重程度等，以便制定相应的救治方案。在治疗方案制定阶段，医护团队会充分讨论，结合个体化的情况，制定出最为适合的治疗方案，确保患者得到最佳的治疗效果。在治疗过程中，医护团队会密切监测患者的病情变化，确保治疗的及时性和有效性。除此之外，医护团队还会根据患者的病情变化，动态调整治疗方案，确保患者得到最有效的治



来源/千库网

疗。总之，医护团队的工作流程和操作规范严谨细致，有力地保障了重症肺炎患者的救治效果和生存率。

重症肺炎救治中的医护团队角色与贡献

医护团队在重症肺炎救治中的角色和贡献不仅仅局限于提供医疗、监护和护理服务。他们还承担着重要的信息传递和沟通联络的职责，负责向患者及家属解释病情、治疗方案和医疗措施，使患者及其家属能够更加了解和配合医疗工作。在重症监护中，医护团队需要密切合作，协调配合，才能确保

的辛勤付出和专业贡献是疾病救治中不可或缺的一部分，是患者重要的支持和依靠。

加强医护团队合作 提高重症肺炎救治水平

医护团队在重症肺炎救治中扮演着至关重要的角色，他们的合作与专业水平直接关系到患者的救治效果与生存率。因此，加强医护团队合作、提高重症肺炎救治水平已成为当下亟需解决的问题。首先，需要建立多学科协作机制，打破各科室之间的壁垒，形成紧密的合作网络。其次，医护人员需接受持续的专业培训，不断提升自身的医疗水平与护理技能。最后，完善信息共享机制，确保重症患者的医疗信息能够及时准确地传递给每位医护人员，从而提高救治效率。最重要的是，要建立“以患者为中心”的理念，充分尊重与关注患者的意愿与需求，提供更具人性化、精准的医疗服务。这些措施将有力地推动医护团队合作模式的进一步完善，为重症肺炎患者的救治提供更有力的支持。

