

TOP 养生 | 健康最亮点



慢阻肺“老烟枪”易中招

揪出它很简单，“吹口气”就能做筛查

40岁以上吸烟者等三类人群要特别注意

病例 “老烟枪”中招慢阻肺

65岁的老张是个30多年的“老烟枪”了，从前年开始他经常咳嗽，半夜一咳就睡不着，爬个楼梯喘气声就像“拉风箱”。老张把这些症状当成自己“老了”没在意。可就在前几天，老张开始感觉呼吸困难，走不了10步路就得歇歇，无奈只好到医院做检查。结果吓了老张一跳，慢阻肺IV期（极重度）。“自以为是地一耽误，竟然错过了治疗最佳时期。”老张后悔莫及。

剖析 医院就诊时多成重病号

河南省胸科医院呼吸二病区副主任医师乔亚红说：“我们这儿像老张这样的病号不在少数，慢阻肺早期症状轻，主要是咳嗽、咳痰、活动后呼吸困难等，很容易被误解为生理机能‘老化’的表现，很多患者都不把这些信号当回事，来就诊时往往已是中重度。”

乔亚红说，正常人的肺功能从25岁以后也会逐渐下降，但生理性的下降并不会影响正常生活，而“老烟枪”的肺功能下降速度往往很快，且慢阻肺不像别的病症，疼一下、痒一下忍一忍就过去，慢阻肺最直接的影响就是呼吸困难，人不能顺畅呼吸，可想而知那会有多难受。

提醒 吸气容易呼气难是症状

其实，慢阻肺并不是无迹可寻。慢阻肺造成的呼吸困难，有一个较为明显的特征，即吸气容易、呼气困难。

“早晚咳嗽，带有黏痰，有喘的症状，喘的时候面孔或鼻尖、手尖发紫，呼气时间长等，这些都是慢阻肺的一些早、中期症状。”乔亚红说。

但是大多数人在发病初期都未引起警觉，“慢阻肺”是一个容易被忽视的疾病，很多人出现咳嗽、吐

痰、呼吸困难等症状后都把它当做普通感冒来对待，实际上慢阻肺严重者将会导致心衰、呼吸衰竭等，威胁生命健康。“有的老人走上十几步路就喘不动气，却不以为然，自己和家人都以为是年老体虚而已。还有些老烟民常常咳嗽咳得面红耳赤，也无所谓。其实，这种想法都大错特错。”乔亚红说，慢阻肺被世界卫生组织称为“四大慢病”之一，具有不可逆性、致残率

确诊“吹口气”就可做筛查

“很多人把平时咳嗽、咳痰想当然成感冒或是单纯的呼吸道感染，而往往就是这些想当然掩盖了慢阻肺的真面目，导致很多慢阻肺患者到医院检查多数是中重度。”乔亚红说，要想区别是不是慢阻肺其实很简单，感冒引起的咳嗽、咳痰多半是一过性的（即一次性），等感冒好了，这些症状自然就消失了。而慢阻肺引起的咳嗽、咳

痰是反复性的，也就是说有些人可能一年不停地都在咳嗽，且活动时伴随胸闷的症状，即使阶段性的咳嗽消失了，但胸闷的症状还是会存在。

乔亚红建议，45岁以上有长期吸烟嗜好的人群，经常暴露在粉尘环境中工作的人群，以及有咳嗽、咳痰、呼吸困难的人群，建议每年做一下肺功能检测，该检测是判断慢

阻肺的“金标准”。肺功能检查主要包括肺通气检测和肺换气检测，该检测操作方法简单、快捷，而且没有创伤。患者不需要进行特殊准备，只需按照医生指示，用力向仪器中快速吹尽一口气即可，一般重复2次，整个过程只需5~6分钟。而这简单的“吹一口气”就是目前诊断慢阻肺最容易、最准确的筛查方法。

咳嗽、咳痰、活动后呼吸困难等症状，很多人往往会跟感冒联系在一起。殊不知，这些症状背后还隐藏着一种致命性疾病——慢阻肺。专家提醒，慢阻肺是一种致残率高、死亡率高的疾病，但早期症状不明显，很容易被忽视，所以建议45岁以上、有长期吸烟史的人，每年应定期进行肺功能检查。因为它关乎呼吸、关乎生命。

郑州晚报记者 李鹏云

■专家支招

吸烟是发病首因 戒烟比治疗更重要

“要想缓解慢阻肺加重，戒烟比使用任何药物都有效。”乔亚红说，研究表明，慢阻肺的患者中，90%为烟民，而戒烟是延缓慢阻肺进程的最佳“特效药”。引起慢阻肺的原因有多种，吸烟是慢阻肺发病的重要启动因子，是导致慢阻肺的首要原因，但烟龄的长短与发病没有直接关系。

有些人认为，不吸烟就不会得慢阻肺，乔亚红则提醒，吸二手烟或长期接触生物燃料以及其他有害粉尘也会导致慢阻肺。

另外，烟雾、感染、气候变化等也是慢阻肺急性发作的主要诱因。

“很多人认为冬天是慢阻肺的高发期，但根据我们临床观察，春天慢阻肺的发病率要远高于冬天。”乔亚红说，由于很多慢阻肺患者在冬天知道预防，尽量远离诱发因素，而在春天往往降低了重视度。春天温度骤然升高、花粉等因素也会诱发慢阻肺发作。因此，对于已经患有慢阻肺的病人，在秋冬都应注意，应尽量避免外出，若要出门要戴好口罩。

■特别提醒

缩唇呼吸、腹式呼吸利康复

适度的户外运动对慢阻肺患者有益无害。患者可根据自己的体质状况选择合适的锻炼项目，如散步、慢跑、打太极拳、做中老年健身操；身体状况较好的也可爬山、游泳，以运动后自我感到舒适为好。

“另外，进行肺康复训练——如缩唇呼吸、腹式呼吸等，对患者都是有益的。”腹式呼吸：主要是靠腹肌和膈肌的收缩而进行的一种呼吸，其要领是：患者取立位、坐位或仰卧位，一手放于腹部一手放于胸前，吸气时尽力挺腹，呼气时腹部内陷，尽量将气呼出。用鼻吸气，用口呼气，要求缓慢深吸，不可用力，开始每日2次，每次10~15分钟，熟练后可增加次数和时间。缩唇呼吸：取坐、卧、立位均可进行，其要领是用鼻吸气，缩唇做吹口哨样缓慢呼气，在不感到费力的情况下，以能使距离口唇30厘米处与唇等高点的蜡烛火焰随气流倾斜又不致熄灭为宜。每天3次，每次30分钟。

■焦点问答

Q 听说肺功能检查可很好地预防慢阻肺的发生，但哪些人群属于需要接受慢阻肺检查的高危人群？又有哪些人群需要接受肺功能检查呢？

A 三类人群。第一类是年龄大于40岁的吸烟者或曾经吸烟者，因为吸烟是慢阻肺重要发病因素，吸烟的年龄越早、吸烟量越大，患病率就越高，几乎所有的调查都显示吸烟者慢阻肺的患病率显著高于不吸烟者。

第二类是与粉尘和化学物质接触者。当粉尘和化学物质浓度过大或接触时间过长，均可导致慢阻肺发生。

第三类是长期受室内外空气污染的人。空气中烟尘和二氧化硫及烹调时产生的大量油烟等，均可刺激支气管黏膜，使气道功能损坏。