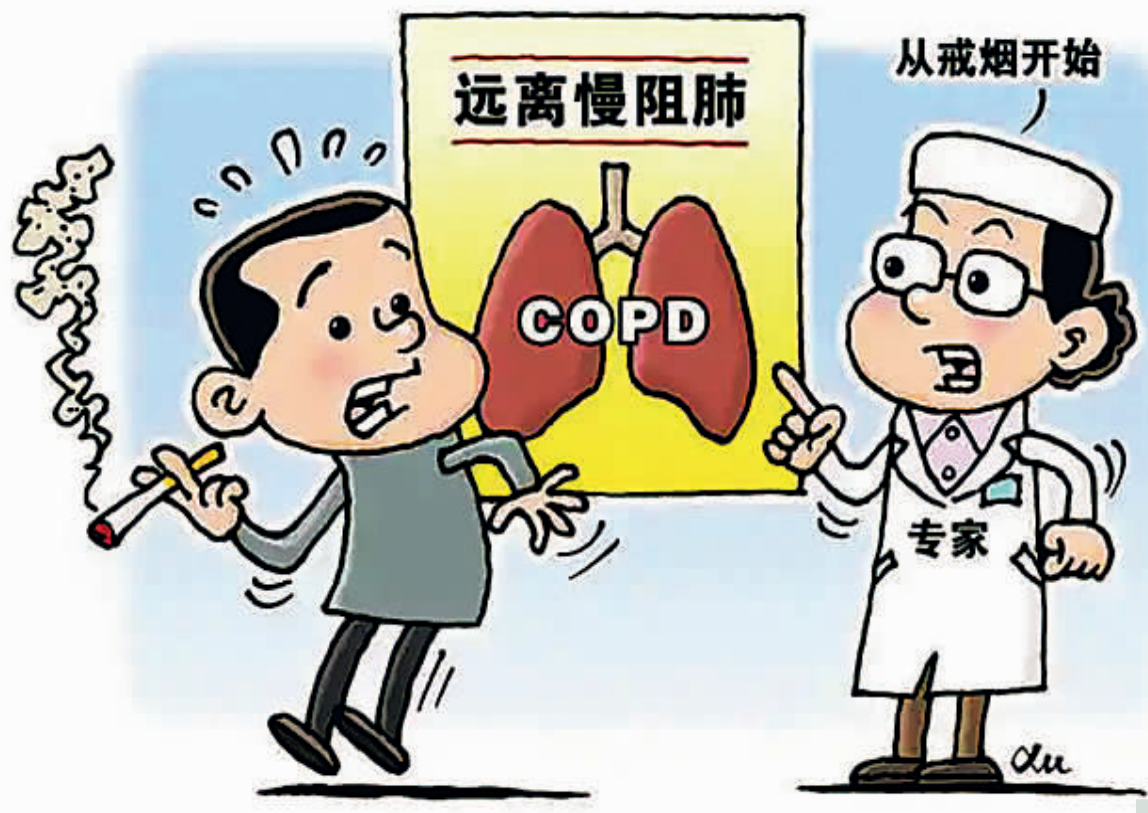


关注

世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日,宗旨是帮助人们提高对慢阻肺的认识,改善慢阻肺诊断不足和治疗不力的现状。今年世界慢阻肺日的主题是“了解您的肺功能”,贵州省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师张程呼吁,“让我们共同行动起来,加强对肺功能的了解与关注。通过积极采取预防措施,减少慢阻肺的发生与发展,为自己打造一个更加健康、自由的呼吸环境。”



第23个世界慢阻肺日来临

了解您的肺功能 科学防治慢阻肺

慢阻肺被列为全球四大慢性疾病

贵州省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师张程表示,慢阻肺全称是慢性阻塞性肺疾病(简称COPD),是一种具有气流受限特征的慢性支气管炎和肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。根据世界卫生组织(WHO)数据,慢性阻塞性肺病是全球第三大死因,已经成为与高血压、糖尿病“等量齐观”的最常见慢性疾病,构成重大疾病负担。

“慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,主要是由于吸烟等原因,引起气道狭窄或肺气肿等结构改变,导致呼吸气流受阻,感到呼吸费力或透不上气,常伴有咳嗽、咳痰等不适。其实人们常说的‘慢性支气管炎’‘肺气肿’就属于这个范畴。”张医生说。

目前,慢阻肺与心脑血管疾病、糖尿病和癌症一同被世界卫生组织列为全球四大慢性疾病。慢阻肺如果不及时治疗和管

会对患者的健康造成严重危害,包括以下多个方面:首先,患者的呼吸道受损,气流受限,导致呼吸困难。严重的呼吸困难会影响患者的日常活动和生活质量,甚至威胁生命。其次,患者常常伴有高血压、冠心病等心血管疾病,这些疾病会进一步加重呼吸困难和缺氧,增加患者的死亡风险。再次,患者的肺部免疫力下降,容易感染肺部疾病,如肺炎等。这些感染会加重呼吸困难和缺氧,延长住院时间和治疗时间。此外,慢阻肺患者患肺癌的风险比正常人群高。

定期肺功能检查可预防慢阻肺

今年9月,国家卫健委发布《关于做好2024年基本公共卫生服务工作的通知》指出,加强呼吸道疾病防治,组织开展慢阻肺患者健康服务。慢阻肺病被正式纳入国家基本公共卫生服务项目。服务内容包

了解患者症状、用药情况和是否有急性加重情况等。这一举措,说明了国家对防治慢阻肺非常重视。

“慢阻肺的诊断主要依据吸烟等高危因素史、临床症状、体征及肺功能检查等综合分析确定。肺功能检查是诊断慢阻肺的重要手段,有助于早期发现气流受限并评估其严重程度。”张医生说,慢阻肺通常由于发病隐匿、病情发展相对缓慢,患者在早期很难察觉,导致就诊时往往已经存在严重的肺功能损害,甚至可能已经出现并发症。尽管现有的治疗手段与药物尚无法根治慢性阻塞性肺疾病,但通过采取一系列措施,可以有效延缓疾病的进程并预防肺部遭受感染。

张医生介绍,肺功能检查有助于早期发现慢阻肺,因为肺活量测定法不仅是诊断慢性阻塞性肺疾病不可或缺的工具,它更可用于评测人一生中的肺部健康状况。当高危人群出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状时,需到医疗机构或呼吸专

门诊进行慢性阻塞性肺疾病的筛查,必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群应每年检查1次肺功能。另外,有常年慢性咳嗽、咳痰、经常喘息和胸痛的市民建议也应该进行肺功能测试,以便于市民知晓病情,做到早诊断,早干预,延缓病情发展。

张医生提醒,预防慢性阻塞性肺疾病,一是要加大戒烟宣传和科普力度,倡导公众戒烟,同时避免二手烟暴露。二是要做好室内外空气污染防护,提倡厨房通风改造和炉灶改造,雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。三是要加强职业防护,改善工作场所劳动条件,减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。四是要注意预防婴幼儿和儿童期的呼吸道感染,减轻支气管——肺发育阶段的异常损伤。五是要及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,降低呼吸道感染的发生率,避免慢性阻塞性肺疾病发生急性加重。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

保健

冬季心血管疾病高发——老年人出现胸部不适需及时就诊

本报讯 记者从市二医(金阳医院)了解到,该院胸痛中心接诊的心血管疾病患者数量呈现上升趋势,三周内接诊了近500名心血管疾病患者。市二医(金阳医院)心内科医学博士唐峰主任提醒,冬季是心血管疾病高发时期,老年人冬季出现胸部不适需及时就诊。

唐主任介绍,心血管疾病是严重威胁人类健康的疾病,发病率高居老年病首位,是目前老年人致死的主要病因。而气候变化是突发心血管疾病的一个潜在危险因素。低温会引起血管痉挛、血压升高,造成血管舒张功能障碍,如果患者本身存在血管狭窄,冠脉血流会显著减少,就会出现心绞痛症状,严重者还可发生急性心肌梗死,从而诱发死亡。老年人如果在冬季出现胸痛、胸闷、心悸、气短、疲乏无力等不适症状,应立即就医。同时,高血压、冠心病等疾病患者更应定期前往医院进行检查,监测心血管指标,以便及时发现并处理可能出现的心脏问题。

老年人如何安稳过冬呢?唐峰提醒,老年

人必须时刻注意防寒保暖,随着天气的变化及时增添衣裤,以免着凉感冒。在饮食方面,要重视调理,宜食用高热量、高蛋白的食品,合理安排一日三餐,增加营养,增强御寒能力。同时,应避免或少吃凉食、刺激性食物以及油腻且不易消化的食物。

在心理健康方面,老年人应避免忧郁、焦虑、紧张等不良因素的刺激,保持乐观情绪、精神愉快,科学安排生活,注意劳逸结合,防止过度疲劳,保持心境恬静。此外,要保证充足的睡眠,一般老年人应保持8—10小时的睡眠时间。在改善居室环境方面,室温最好控制在15℃—18℃,同时保持室内整洁、空气流通和湿度调节,避免在室内吸烟,以免烟雾对人体造成危害。

在冬季,老年人应在力所能及的情况下坚持每天锻炼,这对增强体质、防病保健大有裨益。另外,由于冬季是呼吸道传染病的好发季节,老年人机体免疫功能低下,抗病能力差,因此应避免外出时间过长,以免感染传染病。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

中医支招冬季呼吸系统疾病防治

新华社电 冬季来临,天气愈发寒冷,容易诱发呼吸系统疾病。中医专家介绍,善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医疗法,可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说,中医认为“肺主皮毛”“肺开窍于鼻”,由于鼻腔、皮肤直接接触各种外邪,故肺脏也最易受到邪气侵袭,而冬季人体阳气封藏,卫外功能下降,加之风寒邪气更盛,人们容易患感冒、哮喘等呼吸系统疾病。

“穴位贴敷可以刺激穴位,通过经络传导,调节脏腑气血,增强机体的抗病能力,预防和减轻呼吸系统疾病。”邹本良说,在立冬时节,可以选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴,贴敷于肺俞、膏肓、膻中等

穴位,“这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用,而肺俞穴能调节肺脏功能,膏肓穴对治疗各种虚劳疾病较为有效,膻中穴则能宽胸理气。”

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。中国中医科学院西苑医院主治医师程相稳介绍,冬季食用以川贝母、雪梨、粳米等制作的贝母雪梨粥,有润肺止咳、清热化痰的功效。

此外,在中医看来,艾灸可以温阳散寒、补肾益气。专家介绍,冬季可取足三里、大椎、风门等穴位,每个穴位艾灸15至20分钟,以皮肤微微发红为度,每周2至3次,可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是,过敏性哮喘患者应谨慎使用艾灸,以免诱发哮喘。

图片新闻



11月14日是第18个世界糖尿病日,贵州爱尔眼科医院(贵州总院)开展两场“眼底一张照,眼病早知道”的糖尿病日主题科普义诊活动,帮助公众提高对糖尿病的认知水平与防治意识。图为医生在为患者检查视力。

贵阳日报融媒体中心记者 潘朝选 摄

相关新闻

贵阳开展糖尿病与慢阻肺日宣传活动

本报讯 2024年11月14日和20日分别是第18个“联合国糖尿病日”和全球第23个“世界慢性阻塞性肺疾病日”。近日,贵阳市疾病预防控制中心联合贵州省疾病预防控制中心、南明区卫生健康局、南明区疾病预防控制中心等15

家单位,在花果园购物中心开展以“糖尿病与幸福感”“了解您的肺功能”为主题的宣传活动。

活动现场,贵阳市疾病预防控制中心专家面对面解答市民的健康疑问,并通过检测、体检、资料发放等形式宣传健康知识。

贵阳市疾控中心提醒:糖尿病患者需平衡膳食,减少精制碳水化合物和含糖饮料摄入,适当运动、戒烟限酒、规律作息。务必定期就医、遵医嘱用药,预防并发症。

慢阻肺患者秋冬季节需注重防寒保暖,外出佩戴口罩,

少去人群密集场所,定期开窗通风。每日按时吸入治疗药物,不可随意停药或减量,用药后记得漱口。建议定期接种流感疫苗和肺炎疫苗。如遇症状加重,应及时就医。(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

预防幽门螺旋杆菌感染——

避免共用餐具是关键

我国《胃癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》中明确指出,幽门螺旋杆菌感染是胃癌的主要危险因素之一。感染幽门螺旋杆菌后有什么症状?如何检测是否感染幽门螺旋杆菌?贵州医科大学附属医院消化内科的副主任医师、副教授潘晨为读者解惑。

感染幽门螺旋杆菌的几大信号

“幽门螺旋杆菌作为一种常见的胃部感染性疾病,其全球感染率居高不下,犹如一颗‘定时炸弹’,随时可能引发一系列胃部疾病,甚至部分胃癌也与其密切相关。一旦感染幽门螺旋杆菌,如果不经过治疗,很难自愈。”潘医生说,幽门螺旋杆菌是一种特殊的细菌,广泛存在于日常生活中。这种细菌感染是人类最常见的慢性细菌感染之一,全球自然细菌感染中超过50%的案例都与其有关。发展中国家的感染率更是高于发达国家。而在中国,相关的幽门螺旋杆菌调查显示,感染率在40%至90%之间波动,平均感染率为59%。这意味着,在每五个人中,就有三个人感染了这种细菌。幽门螺旋杆菌感染后,如果不及时治疗,可能引发一系列消化疾病,包括慢性非萎缩性胃炎、消化性溃疡、胃增生性息肉,甚至慢性

萎缩性胃炎、肠化、胃癌等。此外,它还与胃癌相关淋巴组织淋巴瘤、不明原因缺铁性贫血、原发性免疫性血小板减少症、维生素B12缺乏症的发生有关。

潘医生提醒,感染幽门螺旋杆菌后,患者可能会出现一系列不同程度的消化道症状,包括口臭、恶心、上腹痛、上腹胀等,甚至可能出现呕血、黑便、贫血、消瘦等严重表现。但需注意,并非所有患者都会出现明显症状,有些患者可能仅表现为食欲减退、打嗝等轻微症状。此外,还有部分患者可能是无症状携带者,但长期的潜伏感染仍可能对胃黏膜造成持续炎症和损害。

如何检查是否感染了幽门螺旋杆菌呢?潘医生介绍,临床上常用的检测方法是尿素呼气试验,也就是通常所说的呼气试验,通过呼吸吹气的方式,利用口服尿素(14C或13C)标记的尿素,对体内是否感染幽门螺旋杆菌进行检查,是最常

用的无创检查方式之一。但需要注意的是,在进行检查前的两周内,应避免服用“拉唑”“拉生”等药物,四周内不可服用“铋”剂、抗生素以及有消炎作用的中药,因为这些药物可能会使幽门螺旋杆菌进入休眠状态或降低其尿素酶活性,从而影响检测结果的准确性。

特殊群体无需立即治疗

潘医生表示,现在越来越多的家长开始关注孩子幽门螺旋杆菌感染的问题,并前来咨询。但对于某些特定人群,如14岁以下的儿童、高龄患者以及孕妇,即使感染幽门螺旋杆菌,也不需要立即进行治疗。“儿童和高龄患者需要特别警惕药物对肝肾功能的影响,而孕妇则需要考虑药物对胎儿和哺乳

期新生儿的影

响。因此,在决定是否进行治疗时,一定要咨询医生的建议。”潘医生说。另外,有些市民虽然检查结果显示幽门螺旋杆菌阳性,但并无任何症状。对于这种情况,潘晨医生建议咨询医生并根据具体情况决定是否进行治疗。因为幽门螺旋杆菌具有一定的致病性和传染性,即使目前无症状,也可能在未来引发疾病或传染给他人。特别是对于需要长期服用阿司匹林、氯吡格雷等心脑血管药物的患者,即使没有症状,也建议考虑根除幽门螺旋杆菌。

通讯员 夏天 贵阳日报融媒体中心记者 常青

医药简报

▲近日,中山一院贵州医院开展肾囊肿微创治疗培训,来自贵州各地医院的泌尿外科、超声科、介入科、超声介入科等相关医护人员参加培训。

培训中,中山大学附属第一医院超声医学科主任教授从囊肿诊疗简介、囊肿硬化治疗、并发症预防及处理、疗效评价及随访四个方面进行深入讲解。

课后,中山一院贵州医院为参训的医护人员进行超声引导下穿刺活检术病例现场实操演示,并组织专家与学员进行了深入的探讨。

▲近日,中山大学附属第一医院贵州医院(以下称中山一院贵州医院)泌尿外科采取经皮肾穿刺注射A群链球菌制剂治疗,成功为一名单纯性肾囊肿患者完成治疗,患者术后恢复良好。

据中山一院贵州医院党委书记、泌尿外科主任医师孙祥宙介绍,经皮肾穿刺注射A群链球菌制剂的肾囊肿新型疗法,是通过超声引导下的精准穿刺,先将囊肿内的液体抽出,随后注射一种生物制剂——注射用A群链球菌。药物在囊肿腔内作用

后引起囊肿壁的纤维化粘附,使囊肿逐渐缩小直至消退,并能实现稳定的治疗效果。

通过术前的充分准备,手术中,孙祥宙团队紧密配合,为患者完成了治疗。术后患者情况良好,无不适症状。

孙祥宙表示,中山一院贵州医院泌尿外科将继续致力于推动肾囊肿治疗的技术创新,进一步优化这一新疗法的应用,努力为患者提供更优质、安全的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)