

关注

积极应对慢性阻塞性肺疾病:

关注每一次呼吸不畅

2025年11月19日是第24个“世界慢阻肺日”，今年的主题“呼吸不畅，当心慢阻肺病”犹如一声警钟，提醒我们不再忽视身体发出的每一次呼吸警报。贵阳市第二人民医院（金阳医院）呼吸与危重症医学科牛毓茜主任表示，市民在日常生活中，不要忽视每一次咳嗽、每一分气短，主动进行肺功能检查，守护我们的呼吸自由。

小心这个“沉默的杀手”

牛主任说，慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道炎症性疾病。简单来说，健康的肺部就像富有弹性的海绵，气道通畅。而慢阻肺患者的气道由于长期受到有害气体或颗粒的刺激，会引发气道壁增厚、狭窄和肺泡结构破坏（即肺气肿），导致呼吸困难，感觉“呼吸像被掐住了脖子”，气体被困在肺内，难以排出。

慢阻肺在我国的形势非常严峻，我国40岁及以上人群慢阻肺患病率高达13.7%，患者人数近1亿，但疾病的知晓率却不足10%。许多患者将反复咳嗽、活动后气短误认为是“衰老”或“吸烟者的正常现象”，从而错过了最佳干预时机。

“‘呼吸不畅’是慢阻肺最核心、却也最易被忽略的信号。今年的主题直接点出了这一关键早期症状，旨在呼吁公众提高警惕。”牛主任说，慢阻肺的早期症状非常具有“欺骗性”，我们需要学会辨别。首先是慢性咳嗽咳痰，几乎每天都有，尤其在清晨较为明显。另外，还会发生进行性气短或呼吸困难，最初可能只在爬楼梯、拎重物时感觉“气不够用”，但随着病情发展，在平地走路、甚至穿衣洗澡都会喘不上气。“早期的慢阻肺

经常会被误诊，正因为它具有一定的隐蔽性。全球慢阻肺倡议组织强调，一旦出现上述迹象，应尽快进行肺功能检查。”牛主任说。

远离三种有害环境

慢阻肺并非凭空而来，它的发生与长期暴露于有害环境密切相关。如果属于以下人群，需要格外当心。首先，吸烟是头号元凶。无论是主动吸烟还是被动吸“二手烟”，烟草中的有害物质将持续损伤气道和肺组织。中国卫生健康委员会报告指出，吸烟者患慢阻肺的风险是非吸烟者的2到3倍。戒烟是预防慢阻肺最有效、最经济的方法。

其次，室内外空气污染。长期处于高浓度PM2.5的室外环境，或是在通风不良的室内使用煤炭、生物燃料（如柴草、动物粪便）做饭、取暖，都会显著增加患病风险。

另外，职业暴露与遗传因素。工作中长期接触粉尘、化学烟雾的矿工、纺织工人、建筑工人等，也是慢阻肺的高发群体。

“如果是高风险人群并出现了‘呼吸不畅’的症状，下一步就是科学诊断。”牛主任介绍，肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”。这个检查非常简单，就像吹气球一样，只需按照



医生指令用力向一台机器吹气，就能精确测量出您的肺部通气功能。早期诊断和干预，可以显著延缓肺功能下降，让患者在未来多年内维持较好的生活状态。

规范治疗可控制病情

“如果不幸确诊慢阻肺，也无须过度恐慌。慢阻肺是一种可防可治的慢性病，如同高血压、糖尿病一样，通过科学管理可以控制病情，享受正常生活。”牛主任说。

治疗中，医生通常会开吸入性支气管扩张剂和吸入性皮质激素。它们能直接作用于肺部，快速缓解气道阻塞，减轻症状。“切记必须遵医嘱长期规律使用，不可症状一好转就自行停药。”牛主任提醒，非药物治疗也十分关键，包括：肺康复计划，坚持氧疗，积极接种疫苗。

贵阳日报融媒体记者 张梅

肺康复计划是管理慢阻肺的“法宝”，包括量身定制的呼吸训练（如缩唇呼吸）、运动锻炼和营养指导，能有效增强体力和肺功能，减少住院次数；另外，对于重症患者，医生可能建议长期家庭氧疗，以改善缺氧状况，延长生命。但家庭氧疗也需要遵医嘱，针对不同的慢阻肺进阶阶段进行，不可擅自在家使用，以免造成伤害。

“接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗可预防呼吸道感染，还可避免慢阻肺急性加重。对于重度慢阻肺患者，目前还有单向活瓣肺减容术、热蒸汽肺减容术等先进微创技术，可为患者提供更多精准治疗选择。”牛主任说。

另外，定期体检，主动筛查也很重要。牛主任建议，高危人群应定期到医院呼吸科进行肺功能检查，抓住早期干预的机遇。

贵阳日报融媒体记者 张梅

相关阅读

贵阳市公共卫生救治中心——

联动多家机构开展世界慢阻肺日活动

本报讯 11月19日是第24个世界慢阻肺日，今年的主题为“呼吸不顺畅，当心慢阻肺”，旨在提升公众对慢阻肺的认知，强调疾病早期诊断与预防的重要性。

作为贵阳市慢性呼吸系统疾病防治行动的技术牵头单位，贵阳市公共卫生救治中心联合贵阳市云岩区卫健局、贵阳市云岩区疾控中心等多家机构，在头桥社区举办了大型惠民义诊活动。

据介绍，贵阳市公卫中心2025年1月成立“慢阻肺诊疗中心”，通过构建“政府主导、部门协作、机构联动”的体系，打造“促、防、诊、控、治、康”六位一体的闭环管理模式。该模式突破传统“诊断—治疗”的碎片化医疗，从四个方面转向全生命周期管理：一、全周期覆盖，从高危人群筛查、疫苗接种等方面预防干预，到急性期救治、稳定期康复，形成疾病管理闭环；二、多学科联动，呼吸科、老年病科、心

血管科、中医科等14个学科专家组成多学科诊疗(MDT)团队，为复杂病例提供“一站式”解决方案；三、基层赋能，联合20余家基层医疗机构开设“慢阻肺呼吸专科门诊”，推动筛查、转诊、随访分级诊疗体系建设；四、公卫医养整合医疗、康复、养老资源，提供连续性服务，有效弥补传统医疗机构在慢性病长期管理中的不足。

数据显示，2024年11月至2025年10月，市公卫中心下沉20多家基层医

疗机构筛查慢阻肺高危人群1245人，免费开展肺功能检查960例，新确诊慢阻肺患者164人，通过早期干预延缓患者肺功能恶化，降低急性加重风险，提升患者生存质量。

未来，市公卫中心将继续深化“医防融合”体系，探索“互联网+慢病管理”新模式，助力“健康贵阳”建设，为慢性呼吸系统疾病患者提供更优质、连续的健康服务。

（贵阳日报融媒体记者 常青）

保健

为何大家感觉“老花眼”提前了

人眼的结构极为精细，它通过一套复杂的成像系统，使我们能清晰观察和理解远近不同的景物。这一过程得益于眼球的调焦机制，类似于照相机的伸缩镜头，由睫状肌、悬韧带、晶状体组成。简单来说，二者都具有一定弹性，类似弹簧，能在良好状态下灵活地伸缩，以适应日常生活中人对不同距离的视力需求。

从生理学的角度看，随着年龄增长，睫状肌、悬韧带和晶状体的弹性会逐渐减弱，这类似于弹簧因老化而变得僵硬，无法像以前那样有效地压缩。这种生理性的调节功能退化被称为“老视”，也就是我们常说的“老花眼”。

现代社会里，电子屏幕尤其是手机和电脑，已经成为人们日常工作、社交的必备工具。这会加速老花眼的提前到来吗？应该说，它不会加速生理老化，但确实会让一些人比同龄人更早感到老花眼的症状。

眼睛的调节负担大大增加

老花眼通常在40岁左右开始出现。在所有导致老花眼的风险因素中，年龄是最重要因素。研究表明，从40岁到50岁，每年患老花眼的几率增加16%。与正常视力者相比，远视患者患老花眼的几率更高，因为未矫正的远视患者需要消耗部分剩余的调节能力来克服他们的远视问题。

国外一项研究还显示，女性老花眼的发生率更高，并且随年龄增长，女性老花眼发生率的增长幅度比男性更大。

出现老花眼后，为了清晰阅读手机或书籍，需要将它们拿得更远一些。即使能勉强适应，近距离阅读或书写的持

续时间也会明显缩短，长时间进行这些活动后，可能出现眼痛、头痛、眼睛酸胀等不适症状。

并且，我们比过去任何时候都开始更早地暴露在电子屏幕前——尤其是手机这块小屏幕。据不完全统计，智能手机是全球使用最频繁的数字屏幕，用户数量已超过70亿。30至50岁人群通常是单位和企业的核心力量，通常具有较好的经济实力，因此往往拥有多种功能丰富的电子智能设备。同时，他们每天面对电子屏幕的时间可能远远超过8个小时。

电子屏幕带来全方位的视听娱乐享受，也让我们越来越频繁地直面布满小号文字的屏幕。这种高强度的近距离用眼需求，让眼睛的调节负担大大增加，也使得调节力刚刚开始下降的早期老花眼患者“无处遁形”。很多人因此感觉老花眼提前了。

总体来说，老花眼是人体生理机能退化的自然表现，是所有人都无法避免的自然规律。

虽然电子屏幕的使用时间并不能决定老花眼的发生，但长时间使用电子屏幕确实可能会加速老花眼的出现。

调节痉挛与老花眼初始症状相似

电子屏幕对眼睛的影响主要体现在两个方面。

首先，长时间进行近距离工作时，眼球中的睫状肌会持续收缩，导致悬韧带和晶状体发生相应变化。这种持续的收缩状态可能导致睫状肌痉挛，类似于弹簧被过度和长时间压缩。久而久之，即使在远眺时，睫状肌也无法及时自主放松。这意味着晶状体需要一直

处于较凸的状态，导致眼球出现类似近视的症状，即看远处物体不清晰，容易被误认为是近视加深，这种情况在临床中被称为调节痉挛。

发生调节痉挛后，轻微的患者可能通过休息一段时间，视力就能恢复，这种远近转换迟钝的情况与老花眼的初始症状非常相似。

而症状较重的患者可能无法自主放松睫状肌，长时间的肌痉挛通常会伴随眼痛、眼酸、眼胀，甚至头痛等不适症状，这类人群通常需要药物干预以帮助肌肉放松。

此外，如果没有经过专业的医学验光，验配的眼镜可能存在过度矫正的情况，例如原本300度的近视，配的眼镜可能是350甚至400度，过度矫正的眼镜相当于给眼睛造成了远视状态，这种情况下看近处时需要启动更多的调节力。再加上长时间近距离使用电子屏幕，会进一步加重上述视疲劳症状。

遵循“20-20-20”法则，即每近距离用眼20分钟，就抬头看20英尺（约6米）以外的物体至少20秒，以放松调节。

保持环境明亮适中。在明亮环境中，瞳孔会缩小，可以适当增加景深以弥补调节的不足。使用电子屏幕时，保持适当的距离，避免过近的距离诱发更多调节。

出现老花症状时及时就医。如果出现老花症状，且在充分休息后仍不能缓解，建议去正规的眼科门诊进行系统性检查和治疗。

针对老花眼，越来越多的新技术、新方法涌现，如渐进多焦点老花眼镜及老花隐形眼镜、老花眼药水、老花眼角膜激光手术和多焦点人工晶体等，可根据个人的生活工作需求选择适合自己的老花眼矫正方式。

综上所述，老花眼的出现是一个自然的老化过程。从理论上来说，长时间近距离使用电子屏幕不会直接导致或加速老花眼的出现，但这种使用习惯会显著增加眼睛的负担，使我们提前感受老花眼的不适症状。因此，科学地使用电子屏幕，养成良好用眼习惯，是为眼睛“减负”的最佳投资，由此延缓老花眼症状，提高生活质量。

陈敏洁

优先使用电脑而非手机办公

长时间使用电子屏幕导致的视疲劳问题日益凸显，普通人该如何科学用

眼、合理使用电子产品？

进行医学验光后再科学配镜。避免因配镜不当引起的额外调节需求，及时矫正屈光不正，特别是对于远视患者。

尽可能选择大屏幕电子设备。优先使用电脑而非手机进行办公，因为小屏幕往往字体更小，使用距离更近，这会需要更多的调节，从而加重视疲劳症状。

遵循“20-20-20”法则，即每近距离用眼20分钟，就抬头看20英尺（约6米）以外的物体至少20秒，以放松调节。

保持环境明亮适中。在明亮环境中，瞳孔会缩小，可以适当增加景深以弥补调节的不足。使用电子屏幕时，保持适当的距离，避免过近的距离诱发更多调节。

出现老花症状时及时就医。如果出现老花症状，且在充分休息后仍不能缓解，建议去正规的眼科门诊进行系统性检查和治疗。

针对老花眼，越来越多的新技术、新方法涌现，如渐进多焦点老花眼镜及老花隐形眼镜、老花眼药水、老花眼角膜激光手术和多焦点人工晶体等，可根据个人的生活工作需求选择适合自己的老花眼矫正方式。

综上所述，老花眼的出现是一个自然的老化过程。从理论上来说，长时间近距离使用电子屏幕不会直接导致或加速老花眼的出现，但这种使用习惯会显著增加眼睛的负担，使我们提前感受老花眼的不适症状。因此，科学地使用电子屏幕，养成良好用眼习惯，是为眼睛“减负”的最佳投资，由此延缓老花眼症状，提高生活质量。

陈敏洁

资讯

全国妇科手术视频大赛决赛举行

贵阳市妇幼保健院 一肿瘤妇科医生获全国大奖

本报讯 11月20日，第十三届《中国妇产科网》全国妇科手术视频大赛决赛在广东佛山举行，贵阳市妇幼保健院肿瘤妇科许飞副主任医师凭借精湛技术、创新理念和清晰讲解，从全国百余名顶级医院选手中脱颖而出，以85.889分的优异成绩斩获全国总决赛三等奖，全国排名第5。

据悉，作为国内妇产科领域最具权威性的手术赛事之一，本届大赛经过层层筛

选，仅10位医生晋级决赛。许飞医生展示了《腹膜镜下C2型免举宫逆向三阶梯广泛子宫切除术》手术，凭借独到的“网格化”解剖理念惊艳全场——通过将复杂手术区域分区处理，既实现了对输卵管、膀胱等关键结构的极致保护，又确保了肿瘤切除的彻底性，大幅减少术中出血和术后并发症，完美诠释了现代妇科肿瘤手术“精准化、个体化、人性化”的先进理念。

（贵阳日报融媒体记者 常青）

市二医(金阳医院)

升级多项便民措施 解决就医“小烦恼”

本报讯 为让群众就医过程更顺畅，市二医（金阳医院）聚焦患者就医“小烦恼”，推出多项便民新举措。

针对不少患者反映“从地铁站到医院容易绕路”的问题，该院宣传科主动与贵阳地铁沟通协调，对金阳医院站沿途指引标识进行全面更换升级。新标识采用高对比度色彩，字体更大更醒目，不仅明确标注医院方向、距离，还细分了不同诊区的指引路线，帮助患者解决“找路难”问题。

同时，该院升级候诊显示系统，屏幕上不仅实时滚动显示患者排队序号，就诊诊室，还详细展示坐诊医生的基本信

息，包括职称、擅长领域、从业年限等，让患者就诊更安心。

为了让患者在非就诊时间也能获得及时帮助，医院还开通24小时服务热线“963421”。运行一个月累计接听咨询热线1288个电话，平均每天接听45个电话。涵盖挂号流程、医患沟通、医疗费用、就医路线指引等常见问题。

市二医相关负责人表示，未来，医院将持续关注患者就医体验，推出更多便民利民举措，用细节温暖人心，让每一位患者都能感受到医疗服务的温度。

（叶皓 贵阳日报融媒体记者 常青）

解惑

病毒季如何守护孩子

气温转凉，初冬时节空气中的病毒和细菌似乎“闻风而动”，儿童的免疫系统尚未完全发育，抵抗力相对较弱，因此，他们更容易成为这些病毒的目标。几种常见的“秋冬毒王”值得家长们特别关注。

“毒王”腺病毒 对症治疗可痊愈，早期诊断做核酸

腺病毒在秋冬季节尤其活跃，成为袭击很多孩子的“毒王”。腺病毒感染后，很多孩子会出现持续一周甚至更长时间的高热（39℃以上），部分孩子还会伴随流行性角结膜炎、耳前淋巴结肿大等症状。更严重的情况下，腺病毒感染可能引起肺炎、脑炎、脑膜炎和心肌炎等，对重要脏器造成损害。

不过，家长们不必过于担心。尽管腺病毒表现得非常凶猛，但大多数孩子会在五到七天内自愈。在此期间，关键是密切观察孩子的症状，如果出现抽搐、精神萎靡等异常情况，要及时就医。

防范腺病毒，方法并不难。家长们可以通过鼓励孩子勤洗手、佩戴口罩来减少感染风险。如果孩子有反复发热，可以通过鼻咽拭子的腺病毒抗原或核酸检测来确诊。

一旦孩子感染诺如病毒，最重要的是及时补充水分，口服补液盐能有效缓解脱水症状。如果孩子的症状持续加重，应尽早就医。

尽管秋冬季节常见病病因、表现各不同，但传播方式大同小异，主要是通过呼吸道、消化道两大系统致病。因此，防控措施基本相同，即勤洗手、戴口罩、多喝水、勤锻炼、合理膳食。这些看似简单的措施，却是保护孩子免受疾病侵袭的“重要武器”。

张清清

服药有水果“忌口”吗

水果是不少市民喜爱的食物，殊不知，苹果、香蕉、柑橘这些“日常款”，也藏着用药风险。

■酸性水果

苹果、猕猴桃、山楂、葡萄、梨、橘子（含柑子、橙子、柚子、金橘）、柠檬、乌梅、橄榄等，含有大量有机酸，不宜与碱性药物和磺胺类药物同服。比如，碳酸氢钠、复方氢氧化铝等碱性药物会因此降低疗效。酸性环境中，磺胺类药物容易结晶，由此形成结石，疗效降低。