

■ 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，会发生产生气道壁增厚、狭窄和肺泡结构破坏（即肺气肿），导致呼气困难，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

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”，烟草中的有害物质都会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，非药物疗法也十分关键，包括：肺康复计划，坚持氧疗，积极接种疫苗。

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展阶段进行，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。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

■ 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学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，全国排名第五。

据悉，作为国内妇产科领域最具权威的手术赛事之一，本届大赛经过层层筛

选，仅 10 位医生晋级决赛。许飞医生展示的《腹腔镜下 C2 型子宫肌瘤逆向三阶广泛子宫切除》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，既实现了对输尿管、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。

（贵阳日报融媒体中心记者 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 为了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

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 贵阳日报融媒体中心记者 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。更严重的情况下，腺病毒可能引起肺炎、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，关键是要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。

“隐藏高手”肺炎支原体

耐药土又重来，常规治疗可能无效

肺炎支原体是另一个在秋冬季节频繁出没的“隐形杀手”。它主要会引起上呼吸道感染，初期症状较为轻微，很容易被忽视，因此早期进行核酸检测是非常必要的。

值得注意的是，近年来，肺炎支原体对常规治疗药物比如红霉素、阿奇

霉素产生了耐药性，通俗地说，就是“感觉吃药不管用”。对此，家长们要特别关注孩子的状态，如果孩子的肺炎症状持续或治疗效果不佳，医生可能会建议进行耐药基因检测，并根据结果选择新的治疗方案。

人体感染肺炎支原体后能产生 IgM、IgA 和 IgG 类抗体，其中 IgM 抗体一般在初次感染一周内开始升高，在 2 至 3 个月时降至最低，所以在早期有可能呈现假阴性。举例说明，如果就疹时病程只有 3 至 4 天，肺炎支原体 IgM 阳性大概率就和本次感染无关，代表既往 3 个月内曾经感染过。

因此，判定抗体检测结果务必结合临床症状进行综合分析，单独的肺炎支原体 IgM 阳性提供的信息比较有限。

“腹泻恶魔”诺如病毒

新型吐泄“小恶魔”，防脱水很重要

诺如病毒是秋冬季节的常见肠道病毒，特别容易引发腹泻和呕吐。诺如病毒的传染性非常强，传播途径多样，潜伏期短，常常以集体感染的形式出现。家长们可以通过引导孩子加强饮食卫生、勤洗手、增强免疫力来预防诺如病毒的感染。

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。

尽管秋冬季常见病病因、表现各不同，但传播方式大同小异，主要就是通过呼吸道、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。

■ 香蕉

香蕉具有降血压、防治胃溃疡、抗抑郁等作用，含有较多矿物质，如钾、镁、铁等元素。但如果香蕉与氢氯噻嗪、阿米洛利等保钾利尿药及补钾药物同食，可能导致高钾血症。与含有

5-羟色胺同食，能降低胃酸水平，可能干扰唑诺酮类抗菌药的吸收过程，影响药效。

■ 柿子

柿子有助于补充微量元素和降低血压，但它含有较多的鞣酸，能与铁剂生成沉淀，影响药物吸收，降低药物疗效，还会刺激胃肠道，引起胃肠绞痛。

■ 葡萄柚（别称西柚）

葡萄柚含有天然维生素 P，丰富的维生素 C 和叶酸、可溶性纤维素且含糖分较少，具有心血管保护作用。不过，葡萄柚与他汀类降脂药、钙通道阻滞剂等会产生严重的相互作用，由此导致的药物副作用包括猝死、急性肾衰竭、呼吸衰竭、肠胃出血等。

马安翠

■ 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，三者都具有一定弹性，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，它不会加速老花眼的生理老化，但确实会让一些人比同龄人更早感受到老花眼的症状。

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症状的出现。

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，这种情况在临床上被称为调节痉挛。

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，长时间的肌肉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觉疲劳症状。

其次，长时间近距离使用电子屏幕者大多存在干眼症状，如眼干、酸涩、眼红、畏光、视物波动等。尽管目前市面上有多种干眼症眼药水，但大多数只能暂时缓解症状，并不能根治。

这两重因素叠加，形成恶性循环，不仅引起身心不适，还会影响工作效率。据研究分析，在全球范围内，年龄小于 50 岁的老花眼人数约 2.44 亿，每年因老花眼导致的生产力损失预计达 110 亿美元。

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觉疲劳问题日益凸显，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，从而加重视觉疲劳症状。

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。这里的“20”只是一个参考值，关键是在感觉到视觉疲劳时适当抬头看远处。

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的调节。

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验光。

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衰老过程。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，使我们提前感受到老花眼的不适症状。因此，科学地使用电子屏幕，养成良好的用眼习惯，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