

关注慢阻肺，呼吸更健康

◎东莞市第九人民医院 袁婷

慢阻肺，即慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的呼吸系统疾病，以气流受限为主要特征，严重影响患者的日常生活质量。在我国，慢阻肺的患病人数庞大，却因其初期症状隐匿，不易察觉，往往被忽视或延误治疗。随着环境污染和吸烟率的增高，慢阻肺的发病率逐年攀升，已成为公共卫生领域的重要议题。很多人对慢阻肺的认识不足，误以为其只是普通的咳嗽或气喘，殊不知它可能导致肺功能不可逆的损害，甚至引发严重并发症。本文旨在通过科普知识，帮助大家深入了解慢阻肺的成因、症状、预防和治疗方法，从而增强健康意识，守护呼吸健康。

慢阻肺的发病是遗传因素与环境因素共同作用的结果。吸烟是慢阻肺最主要的危险因素。长久吸烟会破坏肺部组织，引起气道的炎症和肺泡的破坏，进而导致气流流通受限。空气污染、职业暴露、遗传因素以及反复呼吸道感染也与慢阻肺的发生有关。值得注意的是，慢阻肺不是老年人的“专利”，年轻人若长时间待在有害环境中，同样有患病风险。高危人群包括抽烟的人、长期接触粉尘或化学物质的产业工人、有家族病史的个体，以及身处空气污染严重地带的人群，较早识别这些风险因子，便于采取有针对性的预防行动。

早期的慢阻肺往往没有明显症状，典型症状主要有慢性咳嗽、咳痰、气短以及呼吸不顺，这些症状早期可能相对轻微，只在做体力活动的时候出现，容易被错看成劳累与衰老的表现。随着病情不断进展，症状会渐渐加重，甚至休息的时候都会觉得呼吸不顺畅，部分患者或许还伴有胸闷、浑身没劲儿或体重减轻等全身症状。因此，如果存在持续性咳嗽、早上开始咳痰增多或活动后气息急促等情形，建议尽快就医开展肺功能相关检查，借助早期的诊断与干预，可以有效延

缓疾病，提升生活水平。

临床上，诊断慢阻肺主要依靠对临床症状的评估以及肺功能检查。肺功能测试可测定气流受限的程度，是确诊的关键佐证。医生可能会建议做胸部X光或CT检查，以排除其他肺部相关疾病。

虽然慢阻肺不可治愈，但可治疗、可控制，目的是缓解症状、改善肺功能并防范并发症。治疗方法包括药物治疗和非药物治疗，常用的药物有支气管扩张剂以及吸入性皮质激素，意在令气道扩大、减轻炎症现象。非药物治疗强调戒烟、氧疗、肺康复锻炼加上营养支持的必要性。面对重症患者，可能还要做手术或利用机械通气辅助。医生会根据患者情况制订个体化的治疗计划，患者应积极配合，定期复查。

对于已确诊的慢阻肺患者，日常管理尤为关键。患者需学会自行监测症状的变化，同时要掌握正确使用吸入器的技巧。部分患者或许适合家庭氧疗，必须严格遵循医嘱。肺康复计划涵盖呼吸训练、体力活动与心理支持，能有效提升运动能力和生活质量。社会和家庭的支持同样至关重要，家人要为患者加油鼓劲，帮助其保持积极乐观的心态。加入患者帮扶团体，还可缓

解心理压力。记住，慢阻肺虽无法根治，但通过科学管理，患者依旧能够享受充实的生活。

预防慢阻肺的关键是戒烟。不管是主动吸烟还是被动接触烟雾，都会对肺部造成严重伤害。下定决心戒烟，不仅能保护自己，也能保护家人和身边的人。同时，要减少环境污染暴露，比如雾霾天佩戴口罩、增强室内通风效果、职业暴露者做好防护手段等。定期开展锻炼可强化肺功能，推荐开展如散步、游泳这类有氧运动。注意饮食均衡，多吃些富含维生素的果蔬，也有助于提升免疫力。对于老年人、慢性病人等免疫力较低的人群，要注意及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等，预防呼吸道感染。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的重要诱因，积极预防可以有效减少疾病的发作。

总之，慢阻肺是一种可防可控的疾病，关键在于提高认知和及早行动。通过了解成因、识别症状、积极预防和规范治疗，我们能够有效守护呼吸健康。希望本文能唤起大家对慢阻肺的关注，从生活中的小事做起，远离吸烟、保护环境、重视体检。让我们共同行动，为自己和家人的健康呼吸保驾护航。☺