



一爬楼梯就气喘,就要当心了,有可能得了“气象病”,也就是慢阻肺。昨天是第13个“世界慢阻肺日”,今年的主题是“关注慢阻肺永远不晚”。慢阻肺被称为“沉默的杀手”,已成为全球第四大致死疾病,而很多人对这种病又相当陌生。专家说,目前不少年轻人也会得这种病,平时一定要注意自己的肺功能变化。40岁以上人群,建议体检时加做肺功能检测。

通讯员 倪静 现代快报记者 安莹 刘峻 综合新华社

爬个楼梯就气喘 当心得得了慢阻肺

这种气象病秋冬最高发,40岁以上、长期吸烟者是高危人群

本版制图 俞晓翔

呼吸科一天接到四五十个“慢阻肺”

王师傅烟龄超过25年,51岁的他,不动就感觉胸闷。特别是爬山,对他来说很痛苦。前两年,他确诊患上了慢阻肺。王师傅平常很注意,以免复发。不料,今年刚到11月份,他又感觉喘不上气,慢阻肺复发了。

医生说,慢阻肺的病情一般是没有办法逆转的,而且每发作一次,病情程度就会加重。

南京市胸科医院呼吸科主任医师李田说,一到秋冬雾霾天气多的时期,慢阻肺病人就特别多。现在,门诊每天能接诊四五十个“气象病”患者,接诊人数是夏天的两倍多,“放在10年前,病人没有这么多,雾霾天气增多,让许多患者苦不堪言。”

爬个楼就喘得厉害 肺功能可能已损伤一半

慢阻肺并不是单种疾病,而是可导致肺部气流受限的慢性肺部疾病的总称。人们较为熟悉的术语,如“慢性支气管炎”和“肺气肿”已不再使用,都已纳入慢阻肺诊断之内。慢阻肺最常见的症状是,呼吸困难、痰多并有慢性咳嗽。

在发病初期,大多数患者根本没意识到自己患病,而当气促表现明显、确诊病情时,近50%的肺功能已损伤,发现就是晚期,根本没有办法治愈。

“如果有人上了四楼就觉得吃不消,喘得厉害,需要歇一歇,那么有可能肺功能已经只是常人一半。”李田说。

7成多慢阻肺患者 日常生活受影响

据世界卫生组织估计,慢阻肺已成为第四大致死原因,次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染。至2020年,可能上升为世界第三大致死原因。

最近几年,我国的慢阻肺病人快速增多。2012年在上海召开的一次会议上,呼吸科专家表示,在中国,约有4300万人患有慢阻肺。

高达73%的慢阻肺患者日常生活存在困难,如上楼梯、做家务、洗衣和穿衣等,严重影响生活质量。我国40岁以上人群慢阻肺患病率为8.2%。早期的咳、痰、喘症状易被患者忽视,在被诊断出的慢阻肺患者中,仅有67.7%有咳嗽、咳痰、气急等症状。此外,不能坚持治疗也是导致慢阻肺急性加重、病情反复的重要原因,对患者生命健康造成严重威胁。

有关慢阻肺



40岁以上人群 患病率为8.2%

诱发疾病的前三位因素

- 吸烟
- 空气污染
- 粉尘接触

高危人群



大气污染、抽烟是最常见的致病因素

除了遗传、感染、职业性粉尘和化学物质等因素外,空气污染和吸烟是发生慢阻肺最常见的两大危险因素。专家提醒,雾霾天里一定不要进行晨练、广场舞、健步走等运动,尤其是体质较弱的老年人,最好不要出门。

而吸烟者要格外警惕慢阻肺,这是因为,吸

烟会破坏支气管腔表皮细胞组织。组织破坏后,肌体以及结缔组织替代原来正常的组织进行修复,修复后形成瘢痕组织。这些瘢痕组织没有正常组织的功能(吸气时张大,呼气时缩小),而且会改变原本的组织结构,比如造成支气管腔狭窄。

幼时得重度肺炎,长大后更易患慢阻肺

有呼吸科专家认为,儿童期得了重度肺炎的人,他们的肺功能会有一些损伤,在同样的大气环境、职业环境、生活环境下,更有可能患上慢阻肺。

许多患者每年可发生两次或多次的慢阻肺急性加重,秋冬季尤其高发。冬季是慢阻肺患者

的一道坎,由于气温变化大,患者很容易感冒,而一场感冒,就可能引起慢阻肺病的发作,或使病情加重。

空气中的烟尘、汽车尾气,加上寒冷的空气直接进入呼吸道,也可能诱发慢阻肺的急性发作,进入急性加重期。

到医院吹几口气,就能检测肺功能

一般的胸透或胸片都不足以诊断慢阻肺,该病的诊断主要依靠肺功能检测,即衡量一个人深呼吸的程度以及空气流入和流出肺部的最快速度。“医院有专门的仪器检测,就诊人员需要吹几口气。”李田说。

现在,一般的体检项目里,并不包含肺功能

检测这一项。专家建议,40岁以上人群应在体检时加做肺功能检查。对于45岁以上人群来说,应像量血压一样,定期到医院进行肺功能检查。高危人群,如抽烟人士,反复咳嗽、气短的人,长期接触粉尘者,有家族病史者更要警惕,应从40岁就开始检查肺功能。

如何预防

应保持室内空气清新,定时开窗通风,避免烟雾、粉尘刺激;吸烟者要尽早戒烟;注意保暖,预防呼吸道感染;若出现频繁咳嗽,应避免使用镇咳剂,以免加重呼吸道阻塞;慢性支气管炎患者应坚持用药,以消除症状,选择高蛋白、清淡易消化的食物。

如何早发现

日常生活中的一些细节会提醒你,可能得慢阻肺了。比如,吸烟者咳嗽不断;日常爬楼梯、做家务时出现呼吸困难、活动能力下降的情况,就应该及时去医院进行肺功能检查。

45岁以上人群应像量血压一样,定期到医院进行肺功能检测。高危人群,如抽烟人士、有家族病史者更应“提高警觉”,即使无症状,也建议从40岁开始定期做肺功能检测。

多知道一些

11月南京已有11个“脏天” 为什么秋冬多雾霾

慢阻肺病人,最怕的就是秋冬季节的雾霾天。

而近两年来,秋冬季节里,南京的空气质量总是“一塌糊涂”,去年更是严重污染几度来袭。今年1月,南京人整整与雾霾“抗争”了25天。环保部门数据显示,冬季的长三角已成为全国空气污染最严重的区域,比京津冀还要脏。

今年10月,南京有12个“脏天”,其中3天达到中度污染。11月的情况也不容乐观,截止到19日,南京已经出现了11个“脏天”。今年冬季,空气质量会像往年一样再次“闹脾气”吗?环保专家表示,今年是暖冬,从气候变化的模型来看,这个秋冬“抗霾”形势仍很严峻。

为何一到秋冬季节,空气质量就下滑呢?专家解释,主要是少雨和空气扩散条件不佳,使得污染天再度恶化。

下雨,可以有效冲刷污染物、清洗空气。可到了秋冬季,南京的雨水就下得少了,加上干燥,粉尘就很容易长时间漂浮在空气中。

另外,秋冬季风小,一般只有冷空气来了才会有西北风。除此之外,秋冬季空气流动不活跃,常常出现逆温层,轻的暖空气在上面,重的冷空气在下面,这个结构很稳定。污染物全都被堵在城市里,积累到一定程度,就成了雾霾。

专家指出,除了气象条件,工业生产、机动车尾气排放、冬季取暖烧煤等导致的大气中颗粒物浓度增加,是雾霾产生的重要因素。南京的污染物排放水平已处于临界点,对气象条件非常敏感,空气质量在扩散条件较好时能达标,一旦遭遇不利天气条件,空气质量和能见度就会迅速下滑。

