



# 慢阻肺正闹腾,多数患者不知情

## 专家提醒:这种病漏诊和误诊率极高,而吸烟是致病主因

明天是第八个世界慢性阻塞性肺疾病日。随着冬天到来、气温骤降,眼下慢阻肺已进入高发期。在医学上,“慢阻肺”以高致病、高致残、高致死而著称,我国目前约有3700万慢阻肺患者,致残人数高达1000万,每年有近130万人死于该病,是我国城市居民的第四大死因,在农村则居首位。但令人担忧的是,因为该病早期症状不明显,所以很多患者根本不知道自己得了此病,其中不少是烟民。

□记者 殷欣欣 通讯员 庞赅



由虹桥男科医院冠名

### 很多慢阻肺患者不知情

宁大附属医院呼吸内科邓在春主任医师介绍,慢阻肺病,即慢性阻塞性肺疾病,听起来很陌生,一般人可能不了解,它其实就是人们常说的慢性支气管炎和肺气肿。慢性支气管炎、肺气肿、肺心病是慢阻肺病发展的“三部曲”,人体肺部如有30%发生病变,仍可以维持正常生活,患者本人毫无症状,但如病变达到40%这个临界点时,肺功能会急剧恶化而出现咳嗽、喘息、憋气等症状。如果未得到及时治疗会迅速发展为肺心病,最终死于呼吸衰竭。气温骤降会引发慢阻肺,另外感冒还会使慢阻肺病人“雪上加霜”。一般普通的感冒就会殃及患者的肺部,造成严重并发症,如肺水肿和急性呼吸衰竭。这个季节,各大医院门诊慢性咳嗽加重的患者都已明显增多。

慢阻肺属于功能性疾病,拍X片等医学检查看不出肺有什么异样,其实肺功能已经大打折扣。因此有些人也就很大意。专家表示,人体适应力是很强的,适应了疾病并不意味着已经摆脱疾病。由于早期无症状,“慢阻肺”漏诊和误诊率极高,等到出现症状时往往已属中晚期,病人当中真正能被确诊的人不到一半,很多人都是发现自己在走路、上楼梯气喘时才来看病,但此时疾病大多已经到了中晚期。这是造成该病死亡率高的主要原因。

### 吸烟是致病主因

吸烟,包括吸“二手烟”会导致慢阻肺,这已经得到医学研究验证,而且是导致肺功能出现病理性衰退的最重要因素。正常人的肺功能到60岁以后开始出现生理性的衰退,但对一个从20岁开始吸烟的人来说,他的肺功能从30岁就开始衰退,并且肺功能衰退的幅度随着烟龄的增加而增加,到40岁时,他的肺功能就衰退到正常人60岁的水平了,到50岁时就衰退到正常人80岁的水平了。



漫画 严勇杰

### 怎样判断有没有得慢阻肺

怎么判断自己有没有得此病,一个比较简单的判断方法,就是问自己5个问题:

1.您是否经常每天咳嗽数次?

2.您是否经常咳嗽?

3.您是否比同龄人更容易感觉气短?

4.您是否已经超过40岁?

5.您是否吸烟,或曾经吸烟?

如您对以上问题的回答,有三个或三个以上为“是”,则需立即向呼吸内科医生咨询是否患有慢阻肺病,并进行一次简单的肺功能检查。

### 治疗关键是早发现早治疗

邓主任指出,慢阻肺病其实是一种可防可治的疾病,不吸烟就是预防慢阻肺病的最好方法,而慢阻肺病的治疗则为“三个坚持”:首先是坚持长期规律用药,其次是坚持康复锻炼,最后是坚持家庭氧疗。对付慢阻肺病关键在早发现早治疗,虽然慢阻肺很容易“隐身”,但肺功能检查这项简单又有效的方法还是能抓住它的“影子”。

近年来,慢阻肺的药物疗法已有相当大进展,已有多种药物可以采用并且多数都在医保范围之内。用药应提倡首选吸入疗法,因吸入疗法使药物直接进入呼吸道、发挥局部治疗作用,较口服起效更迅速,全身不良反应亦较少。呼吸功能的康复锻炼对改善慢阻肺患者的症状非常重要,而缩唇腹式呼吸则是最简单、最方便、最经济、最有效的康复锻炼手段。

邓主任强调,在用药、康复、氧疗三个方面,最被忽视的是氧疗。很多患者及其家属认为,患者没有胸闷、气急,不需要吸氧,更不需要长期吸氧,殊不知,吸氧的根本目的并不是为了缓解患者的呼吸困难,而是为了延缓病情的进展,因为长期家庭氧疗可以明显延缓慢阻肺晚期阶段——肺心病的发生。

### 新闻链接

#### 得了慢阻肺病怎么办 周日有专题讲座

宁大附属医院(原第三医院)将于11月22日(周日)下午2点在该院门诊四楼国际学术报告厅举办“得了慢阻肺病,怎么办?”的专题讲座,并为40岁以上的吸烟者提供免费肺功能检查和免费一氧化碳检测,欢迎有兴趣的市民参加。

### 关注男性健康 虹桥男科医院办

## 以为自己得艾滋 他吓出了心理疾病

“程主任,我还是感觉身体不舒服,是不是真有问题哟?”前日上午,宁波虹桥男科医院泌尿科里31岁的奉化人张黎(化名)垂头丧气地坐在凳子上,大声叹息,两眼无神地看着泌尿外科主任程伟。

### 小伙自认感染艾滋

张黎是奉化滕头村人,在宁波市区一家建筑公司当项目经理。10月12日因工作需要宴请宾客后,酒后在几个兄弟怂恿下,他们一起走进一个洗浴中心。“酒醒后,我非常后悔。”提起一个月前的那次冲动,张黎一脸痛苦。

第二天,张黎就感觉自己糟了,越想越害怕的他到医院做了艾滋病检测,结果显示没有问题。张黎忐忑不安地回到家里,整天不吃不喝,始终感觉自己感染了艾滋病。

“一个月内,我到疾控中心等医院作了多次检测,结果都显示正常。”张黎说,其间,他经历了浑身时冷时热、腰酸背痛、全身发痒、整夜失眠等症状,体重也轻了六七斤。

张黎固执地认为自己患上了艾滋,顿感人生灰暗,工作上屡出差错。

### 结果患上焦虑抑郁障碍

更糟的是,半个月前张黎的下身真的出现了疑似症状。昨天下午,在父母带领下,身体消瘦、精神萎靡不振的张黎来到宁波虹桥男科医院。

了解张黎的情况后,程伟带他到医院做了检查。“他是患上了焦虑抑郁障碍。”程伟说,通过谈话,从张黎的神情和反应中,他判定张黎是自己把自己吓坏了,过度的紧张和高度关注,已经让他丧失理智。

经过诊断,张黎的疑似症状其实是普通的尿道炎,他的疑虑打消许多。“估计在两个星期后,他的症状就会在经过规范治疗后逐渐消失。”程伟说。

### 有不适应症状及时就医

程伟提醒市民,要相信正规医院的医学检查和医生的诊断,避免过分紧张。

“我已经接诊过10多名这样

的男性心理疾病患者。”程伟说,他们都是因为一时冲动或丧失理智做了错事,随后就胡乱自我诊断患上不治之症。

程主任说,年轻人一定要学会洁身自好,不要因为一时冲动放任自己,更不要在失去理智后再丧失理智,过分担心、关注,甚至对身体出现的一些症状盲目对号入座,自己吓自己。

“许多男科病是被吓出来的。”程伟指出,这是目前男科疾病的最大误区。他说,对于男性来说,谁如果把自己的症状与性病“对号”了,请一定到正规医院去好好检查,有怀疑就一定要弄清楚。从客观上,也许有些不舒服的症状根本不是病,只要稍微调整一下生活节奏,加上体育锻炼,或者进行一定的心理治疗就没事了。

“高血压是病,性病也是病;高血压能控制,性病同样可以治好。大家理直气壮地找专科大夫,让专科大夫帮你分析,做一些客观检查,花不了多少钱就能还你身心健康,这才是最重要的。”

通讯员 伍亚花 记者 殷欣欣

### 便民信息

#### 宁波市中医院 下周三启动“膏方文化节”

膏方调补是具有中国传统特色的养生保健方法之一,已有悠久的历史。为了让更多的市民了解膏方基本知识,宁波市中医院定于11月18日下午2点,在门诊大厅举办“2009年中医膏方文化节”启动仪式。届时,市民可以与名中医进行面对面的交流,咨询有关膏方知识,参加膏方养生健康讲座,观看贵稀药品展示及功能展示,同时还可免费领取膏方科普宣传册。

通讯员 刘扬 记者 殷欣欣

#### “长三角现代男科手术成果研讨会”后天开幕

为响应2009年全国男性健康日“关注男性健康 幸福你我同享”的主题号召,提高广大男科医生的理论水平和手术技能,“长三角现代男科手术成果研讨会”将于11月19日开幕,来自江浙沪男科泰斗及各医院代表将共赴盛会,就目前男科治疗男性功能障碍的物理治疗、手术治疗等方法进行交流和推广。此次研讨会由上海性功能康复工程委员会、金丝带基金会主办,虹桥男科医院承办。

据悉,金丝带疾病防治基金会也将再次为500名功能障碍病友提供专项援助,有兴趣的市民不妨去参加。您可以通过登录www.hqnk.com或拨打电话56110888了解详情。

通讯员 伍亚花 记者 殷欣欣



### 问问医生

邮箱:xdjbjk@sina.com

#### 我儿子能接种流感疫苗吗?

市民陆女士问:19岁的儿子曾患鼻炎,半年前接种过其他的疫苗,想知道现在能接种甲流疫苗吗?

宁波市传染病医院业务副院长胡耀仁:通常情况下,接种第二种疫苗要和第一种疫苗间隔至少一个月的时间,陆女士儿子半年前接种的其他疫苗,不影响甲流疫苗的接种。甲流疫苗接种禁忌人群包括:对鸡蛋特别是卵清蛋白过敏者;正在感冒发热,或患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发病期者;格林巴利综合征患者;癫痫病等神经系统疾病者;严重过敏体质者,对硫酸庆大霉素过敏者;年龄小于3岁者等。

见习记者 王博 记者 殷欣欣

#### 男士冬季怕冷,该怎么进补?

问:我一到冬天就特别怕冷,晚上睡觉手脚冰冷,怎么捂也不暖,请问这不是肾虚啊?该怎么补?

宁波虹桥男科医院邓爱平医生:阳虚最典型的一个症状就是怕冷,除了怕冷,也会感觉疲乏,没有精力。对于肾虚的男性,冬季多食用一些偏于温热性特别是能够温补肾阳的食物。如多吃鱼、虾、牡蛎、羊肉和韭菜等,这类食物富含蛋白质、牛磺酸、精氨酸和锌,动物的鞭和甲鱼也是补肾的上佳选择。也可食用温性水果,如大枣、橘子、柿子等,以补血益肾填精。另外,肾虚患者可进行适当的运动来提高免疫力,注意饮食和作息要规律,少辛辣少熬夜,认真调理就会缓解手脚冰冷的情况。

通讯员 伍亚花 记者 殷欣欣

### 【养生便笺】

#### 喝排骨汤不放盐 补钙效果最佳

排骨汤香醇浓厚、温暖滋补,不过营养专家提醒,若想通过排骨汤达到健体补钙的作用,就要少放或者不放盐。

人一生中很多阶段都需要补钙,但很多人只关注于吃什么最补,而不关注怎样吃才能更好地补。很多人都因为在补钙的时候,摄入盐分太多,而导致补钙无效。

钙与钠在肾小管内的重吸收过程中容易发生竞争,当钠摄入量高时,人体就会相应减少对钙的吸收,而增加尿钙排泄。研究发现:盐的摄入量越多,尿中排出钙的量越多,钙的吸收也就越差,可以说,高钠饮食是补钙的重要杀手。

因此,人们在补钙时一定要注意低盐饮食,少吃或不吃在加工、制备过程中加入太多钠的食物,如腌制肉或烟熏食品、酱菜、咸味零食等。喝牛奶、吃钙片最好能距离吃饭时间2小时左右,减少钠和钙的直接正面冲突。想要通过喝排骨汤来补钙的话,在熬排骨汤的时候则更应少放盐甚至不放盐。

据《信息时报》