



当心“沉默杀手” 慢阻肺

医生：常年吸烟者，要关注自己咳嗽、咳痰和气短情况

有一种疾病，它不像癌症、心肌梗死一样令人闻风丧胆，也不像高血压、糖尿病一样家喻户晓，但它却像一个沉默的杀手，潜伏在人们身边。这种可怕的疾病就是慢阻肺。和糖尿病、高血压一样，慢阻肺也属于慢性病，但其危害非常大。

今年68岁的丁阿公，因为慢阻肺加重住进了海口市第三人民医院，这已经不是他第一次因病情加重入院了。该院呼吸与危重症医学科副主任梁勇说，长期吸烟是引发慢阻肺的主要原因，慢阻肺患者中近七成与吸烟有关；在日常生活中，慢阻肺患者要实现有效的自我管理，首先要戒烟，其次进行规范治疗，并坚持康复锻炼。

南国都市报记者 王洪旭



涂色有助成人 缓解焦虑

涂色浪费时间？新西兰奥塔戈大学的一项研究显示，每天玩玩涂色有助缓解焦虑和抑郁症状，帮你放缓生活节奏，享受当下。

研究人员招募了115名18岁至36岁女性志愿者，把她们随机分成两组，在一周时间里，一组每天涂色，另一组作为对照组，每天做数独、填字游戏等。在这周的头尾两天，研究人员借助问卷评估志愿者的抑郁症状、压力水平、焦虑程度、正向性等等。结果显示，“涂色组”在涂色一周后“抑郁症状和焦虑程度显著降低，但对对照组并没有”；不过，两组志愿者的正向性均有所提高。

研究论文刊载于最新一期《创造力研究杂志》。英国《都市报》援引论文主要作者杰德·弗莱特的报道，还需要做深入研究，才能了解“涂色组”不健康状态得到缓解的作用机制。（新华社微特稿）

案例：常年吸烟 六旬阿公患慢阻肺

“医生，我最近咳嗽厉害，呼吸也很困难。”11月7日，丁阿公来到海口市第三人民医院呼吸内科，找梁勇医生看病。经医生查看后，丁阿公病情严重需要收住院治疗。

据了解，丁阿公常年吸烟，至今已吸了40多年了，一天一包。但从10年前开始，他就觉得自己经常咳嗽、咳痰、气促，被诊断为慢性阻塞性肺疾病，也就是通常所说的慢阻肺。

慢阻肺全称是慢性阻塞性肺疾病，简称COPD，主要包括慢性支气管炎和肺气肿。引

起慢阻肺的因素有很多，吸烟或吸二手烟等有害物质刺激是最主要的危险因素，其发病率也比较高。

“这位患者也是老病人了，如果不注意的话，一旦天气变化大、气温低就可能加重。”梁勇表示，慢阻肺是一种常见的以持续性气流阻塞为特征的慢性进展性肺部疾病，包括慢性支气管炎和肺气肿。而造成慢阻肺的原因比较复杂，通常是吸烟或吸入其他有害气体等引起肺部慢性炎症，最终导致气流受限，吸不上气。

警惕：早期可能毫无症状 气短或呼吸困难要就医

“目前，慢阻肺仍是一种不能被治愈的疾病。”梁勇说，慢阻肺早期可能毫无症状，但随着时间的推移，呈慢性发展趋势，最终导致肺心病、呼吸衰竭等。

从临床上看，有部分患者吸烟几十年，伴有咳嗽、吐痰、气短却从不在意，直到发展到活动受限或生活不能自理，才到医院就诊，因而失去最佳治疗时机。

患慢阻肺的早期，咳嗽可能只是偶然发生，早晨比较重，以后早晚或整日都有咳嗽，但夜间咳嗽并不明显。在咳嗽后，往往会有少量的痰。

梁勇说：“如果出现气短或呼吸困难，就注意了，这是慢阻肺的标志性症状。早期只在体力劳动时出现，后期则逐渐加重，日常活动或休息时都感到气短。如果有类似情况，就应该及时就医了，以免耽误治疗。”

慢阻肺的症状可以用3个字概括——“咳”、“痰”、“喘”。首先是“咳”，咳嗽通常是首发症状，往往连续数年，由间歇性转变为持续性；其次是“痰”，咳嗽和咳痰往往相互伴随，起初痰量少，部分患者在清晨痰量较多；最后是“喘”，气促或呼吸困难是慢阻肺的标志性症状，并随病情发展而逐渐加重。

建议：慢阻肺与吸烟密切相关 治疗首先要戒烟

慢阻肺的病因复杂，但吸烟是目前公认的慢阻肺的重要发病因素。梁勇表示，吸烟能使支气管上皮纤毛变短，纤毛运动发生障碍，降低局部抵抗力，削弱肺细胞的吞噬、灭菌作用，也会引起支气管痉挛，气道阻力增加。大多数慢阻肺病人均有吸烟史。此外，吸入有害气体或有害颗粒物，也可能导致慢阻肺。

对于常年吸烟的人，就要关注自己的咳

嗽、咳痰和气短的情况，可以找呼吸科医生，进行一次肺功能检查，进行明确诊断。

患上慢阻肺也不用过分担心，虽然不可以治愈，但可以预防和治疗。首先要戒烟，并坚持规范治疗。通过积极的自我管理，可以让病情得到很好的控制，并提高生活质量。同时，要防止慢阻肺急性加重。据统计，既往1年发生2-3次或更多次急性加重的患者，5年生存率仅为30%-50%。

延伸阅读

慢阻肺如何有效地自我管理？

1、戒烟

我国一项研究资料显示，吸烟人群慢阻肺患病率为13.2%，显著高于不吸烟人群的5.2%。

2、坚持治疗

根据医生的评估，先选择合适的治疗方案，包括药物治疗、非药物治疗和康复训练。

3、自我监测

遵照医嘱，定期到医院进行随访，比如每三个月到医院随访一次，进行CAT、6分钟步行距离测试等检查。

4、积极进行康复锻炼

坚持正确的呼吸方法训练和体力训练。可以选用缩唇呼吸法和腹式呼吸锻炼；适当运动，如慢跑、步行等。

5、膳食营养要合理

慢阻肺患者一般比较消瘦，抵抗力低。因此，要保证充足、均衡的营养。

家中过期药品需及时清理 谨防回流市场 危害公众健康

过期食品不能食用已经被社会熟知，可过期药品是否能服用呢？近日在北京丰台举办的“全国安全用药月·执业药师在您身边”活动中，专家提醒，过期药品毒副作用可能加大，市民家中过期药品应及时清理，避免误服及再次流入市场。

今年的“全国安全用药月”10月10日在京启动，作为其中的一部分，“执业药师在您身边”活动由国家食品药品监督管理总局执业药师资格认证中心、北京市丰台区食品药品监督管理局、中国经济网等联合举办。

“美好生活离不开健康，健康生活离不开药品安全。”国家食药监总局国家食品药品稽查专员李海锋表示，用药涉及很多科学知识及服用讲究，不能凭个人的经验和简单认知而随便用药服药，需要专业人士指导。

“过期药危害大，应做到及时清理。”北京市丰台区食药监局工作人员介绍，由于过期药品毒副作用可能加大，疗效可能降低，市民家中过期药品如不及时清理，误服后会减少治疗效果，甚至对人体造成危害。同时，如果有人将过期药品卖给不法分子，通过非法渠道再次流入市场，则会严重危害公众的健康及生命安全。

那么过期药品该如何处理？活动当天，该局工作人员在现场投放了社区过期药品回收箱，推动过期药品有序回收。今后，丰台区所有社区将实现药品回收箱全覆盖，丰台区食品药品安全企业协会工作人员及专业公司将定期对过期药品进行集中销毁。（新华社）

糖尿病治疗

用药和健康生活并行

“联合国糖尿病日”的前身是“世界糖尿病日”，由世界卫生组织和国际糖尿病联盟发起于1991年，日期定在11月14日。今年的主题是“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权力”。

饮食不规律、不科学，生活压力增大，熬夜增多……这些都是糖尿病的诱

因。因此糖尿病人既要注意膳食的均衡，同时也要注意压力的排遣。

据青海省人民医院内分泌科护士魏春梅介绍，针对糖尿病患者，他们一日三餐前后都会进行血糖测量，一天6次；对于心理压力较大的病人会进行心理辅导；对于出院的病人还会进行家庭

随访和电话回访。而处于怀孕阶段女性的糖尿病有可能直接影响两代人，因此加强对这一阶段女性糖尿病的筛选尤为关键。很多怀孕女性在发现自己患有糖尿病时心理压力很大，“对她们的心理疏导很重要。”

（新华社）