用力吹口气，远离“慢阻肺”

钟南山建议：四十岁以上，特别是长期吸烟人群，每年都要做一次肺功能检查

咳嗽、咳痰以及气短，慢阻肺（慢性阻塞性肺病）严重影响人体健康。2021年11月17日是“世界慢阻肺日”，今年的主题是“改善慢阻肺生活，无论何人与何地”，旨在呼吁大家共同行动起来，预防慢阻肺。据“中国肺健康研究”调查结果显示，我国40岁以上人群中的慢阻肺患病率为 13.7%，也就是说目前我国有“慢阻肺”患者约1亿人。

目前，慢阻肺已成为继心脑血管病和癌症之后我国居民的第三位主要死因，仅次于卒中和缺血性心脏病。本期《健康周刊》将围绕着慢阻肺这个“沉默的杀手”，从预防、早期发现和规范治疗以及日常养护等方面详细介绍慢阻肺的防治，让大家都拥有一个“健康的呼吸”。

40岁以上人群，尤其是长期抽烟的人群，最好做肺功能检查 图/视觉中国

钟南山建议：四十岁以上的人群每年查一次肺功能

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 韩文青

天气逐渐转冷，秋冬季节是慢阻肺的高发季节。2021年10月9日，国家卫生健康委发布实施《国家慢性阻塞性肺疾病高危人群早期筛查与综合干预项目》。钟南山建议，四十岁以上高危人群每年查一次肺功能。

据记者了解，中国工程院院士、广医一院呼吸内科领军人物钟南山教授及团队很早就对慢阻肺有所关注，团队对慢阻肺的流行病学特征、早期综合防控等进行了长期的重点研究。

钟南山介绍，慢阻肺最重要的症状是咳嗽、咳痰、呼吸困难，特别是呼吸困难，比如气促、气急，但是很多慢阻肺患者在早期没有症状或者只有轻度的气促，一旦发现了比较明显的症状，肺功能就已经比较差了，这时“可逆”的空间就比较小了。

而大部分患者都是在出现了走路呼吸困难，甚至洗澡呼吸困难才会到医院看病，这个时候往往就晚了。特别是有些老年患者在活动后出现气促、呼吸困难以为是年纪大，自然退化的原因，其实并非如此，而是对慢阻肺不够了解。

钟南山还介绍，诊断慢阻肺的金标准是肺功能检查，现在很多基层的医疗机构都可以进行肺功能检查。“只要在有经验的操作人员的引导下，用力吹口气就可以了解自己肺功能的情况，知道自己是否患慢阻肺或者早期慢阻肺。”

钟南山建议四十岁以上的人群，特别是长期吸烟，以及长期接触烟雾、生物燃料等高危人群，每年都要做一次肺功能的检查，就像平常量血压一样。

钟南山院士强调，戒烟是预防慢阻肺最有效、最经济的手段。了解慢阻肺，早发现、早诊断、早干预，是改善慢阻肺患者生活质量最好的办法，希望“大家都拥有一个健康的呼吸”。

广东省第二人民医院呼吸与危重症科技师及医生给慢阻肺患者进行肺功能检查 图/医院提供

慢阻肺的四大认知误区，你有中招吗？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓姗

“初次来我院诊断的慢阻肺病人，约50%病情已发展为重度。”南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科主任医师赵海金说，“慢阻肺虽然目前不能完全治愈，但充分了解其危险因素并进行慢阻肺筛查，可以早期诊断与治疗，且确诊后良好的依从性和合理的治疗方案可以帮助患者减少和预防急性发作。”不过，临床上，一些病人及家属对慢阻肺的误解却成了早期诊断与治疗的“拦路虎”。

误区一：得了慢阻肺一定会有明显的呼吸道症状

赵海金：慢阻肺典型的临床症状包括三个字：咳、痰和喘，症状反复持续。其中咳嗽、咳痰常最早出现，一开始并不明显。有时受凉咳嗽，有时晨起咳嗽，发展到气流受限就会伴有呼吸困难。需要注意的是，约三分之一患者，早期没有任何上述呼吸道症状，但肺功能已经在慢慢下降，所以有高危因素的人群应检查肺功能。

结论：慢阻肺早期不一定有明显的呼吸困难等症状，出现咳痰喘等症状，应尽快明确诊断并接受规范化管理。

误区二：没有明显的症状，不需要进行肺功能筛查

赵海金：长期吸烟的患者、接触职业性粉尘、频繁使用生物燃料、大量接触厨房烟雾等人群，都更易患慢阻肺。而遗传上，如果自己的父亲或爷爷有慢阻肺的病史，可能存在慢阻肺的易感基因，当受到环境影响时，更易患慢阻肺。

结论：即使没有明显的咳嗽、咳痰及呼吸困难等症状，如具有常年抽烟等高危因素，建议进行肺功能检查。

误区三：慢阻肺接受药物治疗就行，戒烟不重要

赵海金：吸烟是慢阻肺的一个最主要的致病因素，吸烟会加快肺功能的下降速度，从而使慢阻肺的病情进一步地恶化。研究表明，慢阻肺患者越早戒烟，获益越大，甚至可以使肺功能得到部分的“逆转”，从而提高日后的生活质量。

结论：慢阻肺患者戒烟很重要，戒烟困难时可寻求专业帮助，如戒烟门诊。

误区四：慢阻肺患者呼吸困难明显，不再适合运动

赵海金：肺康复治疗是慢阻肺管理的重要组成部分。运动是康复治疗的重要内容，可以改善活动能力、提高生活质量及改善呼吸能力。

慢阻肺患者运动时应注意以下事项：在经过心肺功能检查及医生评估后，选择合适的锻炼方式，从较小的运动量开始；运动需量力而行，当感觉呼吸不畅或心跳过快时，应立即停止运动，休息缓解后方可继续锻炼；在医务人员指导下学习呼吸操、缩唇腹式呼吸，锻炼呼吸肌，减轻肺气肿程度；在进行腹式呼吸的前提下，持续的有氧耐力训练（上下楼梯、慢走、慢跑、骑行），结合间歇的力量训练是更为有效的锻炼方式。

结论：可以根据个人情况，选择合适的运动康复训练方法，按照从小强度到大强度，逐渐耐受，循序渐进原则，运动康复可以提高慢阻肺患者的活动耐力，提高生活质量。

减少慢阻肺急性发作 专家呼吁患者应接种流感和肺炎疫苗

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 朱健

记者从各大医院了解到，每到秋冬转季时，慢阻肺患者因为流感、普通感冒、肺炎等引发的急性加重的情况很普遍，呼吸与危重症医学科专家建议，进入冬季后，慢阻肺患者接种流感和肺炎疫苗，可以预防三分之一的急性发作，减少住院几率。

上呼吸道感染是慢阻肺急性加重的明显诱因

62岁的陈先生最近感冒后，咳嗽、咳痰的症状更加明显，而且总是感觉胸闷气短，稍微活动一下就透不过气，现在上楼梯都困难了。通过详细询问，省二医呼吸与危重症医学科副主任医师颜文森得知，这位患者已经有三十多年的吸烟史，且每日吸烟量约为15根。结合其症状表现以及吸烟史，考虑疾病可能为慢阻肺，为进一步明确病情，医生为其安排了肺功能检查。

每到秋冬转季也是慢阻肺患者急性发作的高峰期，慢阻肺的主要症状为长时间咳嗽、咳痰以及气短，包括慢性支气管炎和肺气肿 。颜文森告诉记者：“在秋冬季，至少有1/3的患者因为感冒、流感、肺炎等上呼吸道感染，使得慢阻肺的急性加重，约有60%患者日常活动受限；75%的患者爬楼困难；50%的患者有焦虑、抑郁等问题；45%的患者无法正常工作。因此，专家呼吁，如果能够接种流感和肺炎疫苗，可以大大降低慢阻肺患者急性发作频率，也能减少住院的几率。”

慢阻肺患者仅有12%做过肺功能检测

我国慢阻肺知晓率、诊断率、治疗率低，肺功能检查普及率、检查率低，且城乡差异显著，这是我国慢病防治领域的一大短板。颜文森指出：“慢阻肺的主要症状为长时间咳嗽、咳痰以及气短，包括慢性支气管炎和肺气肿 。肺功能检测可以帮助医生明确患者的肺功能状态。但是，在我国慢阻肺患者中，仅1/3被诊断，漏诊和误诊率高，患者不能及时接受治疗，导致病情发展，影响生活质量。”

据王辰院士牵头的全国慢阻肺流行病学调查显示，我国慢阻肺患者仅 12.0% 接受过肺功能检测。颜文森说：“肺功能检查是明确气流受限的必需检查，它是慢阻肺诊断、严重程度分级和病情进展评估的重要依据 。经过影像学检查排除支气管扩张、肺癌、肺纤维化等可导致气流受限的其他疾病后，可诊断慢阻肺。”

中医养护四要点，五种“咳痰”要区分

文/羊城晚报记者 林清清

11月22日是小雪节气，对于慢阻肺患者而言，也到了需要特别养护的日子。冬季由于气温降低，天气干燥，容易诱发或加重慢阻肺。广东省中医院大学城医院老年医学科呼吸专科副主任医师张溪提醒，中医养护，重点有四：一戒烟酒，二防感冒，三要运动，四注意化痰祛湿。

要点1：注意饮食，尤戒烟酒

慢阻肺是一种常见的慢性肺部疾病，诸如劳力劳心过度、大量吸烟、饮酒等均可诱发慢阻肺急性加重。

“尤其是吸烟饮酒者要警惕。”张溪表示，“中医认为烟为辛热之魁，酒为湿热之最。经常吸烟容易使脾肺生痰，且烟雾中的焦油等物质会直接附着在呼吸道上，持续性刺激，导致慢阻肺的急性加重，损害肺功能。因此有吸烟习惯的患者一定要尽快戒烟。”

要点2：晒背艾灸防感冒

反复呼吸道感染是慢阻肺急性加重的一个重要病因，因此整个冬春季节都要注意预防感冒。特别是岭南冬天，气温变化反复，温暖中常有冷空气造访，但昼夜温差大，尤其要注意适时增减衣物，做到起居有常。

如果日间阳光充足，可以选择上午9–10点或下午3–4点，以背部（督脉走行区域）晒太阳补充阳气。

日常的药枕、香薰、熏蒸等中药外用也有助益。也可适时艾灸足三里、按摩迎香、涌泉、肾俞穴等，预防感冒。

要点3：坚持运动不可“猫冬”

“但也不可因为怕感冒而不出门。”张溪表示，临床发现，不少慢阻肺患者一到冬天便缩在屋里“猫冬”，其实，适度的户外运动既能助益心肺功能，也能改善整体体质，提高抗病能力。

如散步、慢跑等轻缓的有氧运动，或八段锦、太极拳等中医传统养生康复操，适合大多数状况。身体状况较好的也可爬山、游泳等改善心肺功能。

要点4：不同“咳痰”应对有别

对于慢性呼吸系统疾病的患者，日常饮食可适当多吃健脾补肺、化痰祛湿的食药材，如枇杷、橘子、杏仁、橘红、柠檬、川贝等。平常注意少吃油腻食物，少吃海鲜鱼虾蟹等，以免助火生痰，同时也要少吃寒凉食品等。

季节转换时，慢阻肺患者咳嗽咳痰更加明显。张溪提醒，“咳痰”不同，化痰祛湿有不同要点：

寒痰，为寒邪犯肺，痰呈白色，患者常怕冷，喜热饮，舌苔薄白或腻，遵医嘱服药的同时，要注意保暖，常晒太阳，多饮温开水，或选用陈皮、桔梗等泡水喝。

热痰，常为热邪犯肺或风寒日久不愈，入里化热所致。通常痰黄黏稠，怕热喜冷饮，可有大便干结，舌红苔黄或黄腻。这时应清淡饮食，可以喝一些冰糖雪梨汁或杏仁炖雪梨之类。

风痰，为风邪袭肺，稀白痰或泡沫痰，后期也可转变为黄黏痰，怕风，苔白或薄黄。日常防护可适当用紫苏叶、南北杏等煲汤饮用。

图/视觉中国

湿痰，为湿邪困脾，痰为白色清稀样，面色恍白，肢体困重，或易疲劳，或大便稀，舌苔白腻，可使用一些健脾祛湿食物如山药、薏米、芡实等，同时加强锻炼。

燥痰，为燥邪袭肺，痰黏不易咳出或痰中带血丝，自觉口鼻咽干燥，舌红苔少或薄黄，可适当用沙参、麦冬等滋阴润肺的药物泡水喝，天气干燥时可使用加湿器。

“临床上大多患者病情复杂，多证夹杂。”张溪提醒，若发现病情反复，应及时到呼吸科专科就诊，由医生制定个体化治疗方案，切勿自行用药。”

德叔医古系列300

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

常年咳喘遇冷复发，止咳平喘需补脾肺

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 刘伯，慢阻肺十余年

今年79岁高龄的刘伯，十多年前确诊为慢性阻塞性肺疾病。多年来常被咳喘等症状困扰，每当不慎受凉后就会加重，再细心照顾还是每年要住院几次。随着刘伯年纪增加，即使规范治疗，症状仍持续加重，有时症状加重了就到附近诊所吸氧、吊针缓解一下，没再规范地复诊。入冬后，突如其来的冷空气再次侵袭，刘伯咳嗽、喘促剧烈，咳出很多黄痰，偶尔夹杂粉红色血丝。此外，胃口差了不少，双脚也有些许浮肿。刘伯到诊所打了3天吊针，稍微缓解了症状，但长此以往也不是办法。听说德叔对治疗慢性呼吸系统疾病有一手，就来到德叔门诊尝试中医治疗。

德叔解谜 咳喘日久肺脾虚，肺络虚损邪气阻

中医认为，气是生命运动变化的基础，疾病的变化都在气的调控下进行。肺为气之主，肺气是肺脏发挥正常生理功能的物质基础。慢阻肺的起病多从肺气亏虚开始，主要表现就是出现慢性的咳嗽喘促。随着年龄增长，刘伯五脏气血都逐渐亏虚，所以症状越来越重，加重的频率也越来越高。德叔认为，刘伯常年咳喘，肺功能失调的同时，脾肾也日渐耗损亏虚，导致肺失宣降，脾失运化，肾失固摄、纳气，从而出现气短咳喘、胃口差、疲倦乏力等症状。痰湿郁而化热，灼伤肺络，则可见咯黄痰、甚至血丝痰的情况。治疗上，德叔以清热化痰、止咳平喘、滋阴补肺脾为主，从根本上解决问题。刘伯坚持服用中药2周后，气短、咳喘逐渐好转，痰量大大减少，状态日渐平稳。

预防保健 呼吸锻炼养护肺，穴位按摩平喘咳

德叔提醒，此时岭南虽仍阳光明媚，但早晚温差较大，外出要多添衣物。珍惜午后阳光，若行动不便可在自家阳台晒太阳，吸收自然界阳气。防止寒从脚起，最好穿纯棉中筒袜。平时可用暖宝宝或热敷灵，贴敷神阙穴或命门穴，以温中阳、温肾阳。也可通过简单的呼吸锻炼法改善心肺功能。具体如下：鼻子吸气，在内心默念“吸–吸–吸”，并配合节奏用鼻子作深吸气；嘴巴吐气，噘起嘴唇像是要吹熄蜡烛一样，默念“吐–吐–吐–吐–吐–吐”，并照着节奏吐气。另外可用艾叶30克，生姜30克，桂枝20克，煮40分钟取汁泡脚，每次约15分钟，起温经通阳散寒之效。

德叔养生药膳房 鹧鸪炖橘红

材料：鹧鸪1只，猪瘦肉100克，化橘红5克，核桃仁30克，生姜3–5片，精盐适量。

功效：滋阴清补，养胃生津，润肺止咳。

烹制方法：鹧鸪宰杀后，去内脏，切块，放入沸水中焯水备用，猪瘦肉切片备用；上述食材一起放入瓦锅内，加入清水约2000毫升，武火煮沸后改为文火炖2小时，加入适量精盐调味即可。此为2～3人量。

种植牙助八旬老伯尽享好口福

助力好牙好口福，千颗种植体免费送，种牙可享高额补贴，免挂号费，专家亲诊费，即日起拨打020–8375 2288申领！

文/张华

牙齿有问题的市民纷纷自动报名牙齿检查

缺牙不补，全身受苦

为什么说缺牙不补，全身受苦？这是因为我们进食需要牙齿咀嚼，如果没有牙齿的加持，食物就不能很好得到分解，身体就难以充分吸收营养成分，特别是老年人，随着年龄的增长，对营养的需求更多，如果牙齿松动或缺牙，在补充营养的第一道关卡就出现问题，身体容易出现营养不良，抵抗力下降的情况！现在缺牙后，进行种植，只需植入4–6颗种植体，即可恢复半口牙。

八旬的关伯人老心不老，誓要重拾好牙口

八旬老人新年心愿：想要一口好牙

2021年已到尾声，你的新年愿望是什么呢？近日，一位八旬老人到德伦口腔咨询种牙。通常，很多人都以为八十多岁了，老掉牙很正常，还折腾个什么？但这位老人却表示：“虽然自己八十多岁，也不代表不能享受好的生活，特别临近过年了，自己也想跟子孙们一起团团圆圆享受美食，享受天伦之乐。”

种植牙，选择信赖的口腔机构

德伦口腔是广州市医保定点指定单位，自成立以来在技术和学术上不断进步。目前已经成功举办了九届口腔种植大师论坛，每届会议精英云集，在种植牙方面的前沿科技进行了深入探讨。另外，德伦口腔还不断引进先进口腔设备，可以“一站式”解决种植问题，从数据采集、联合面诊，到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方，实力雄厚。

第九届口腔种植大师论坛精英云集

种植专家节开幕，千颗种植体免费送

近日，博硕学位专家种植节隆重开幕，三十多位国内外口腔专家联合坐诊，博士、硕士、主任医师、副主任医师限量预约。1000颗种植体免费送，针对全口无牙、半口无牙、多颗缺牙、单颗缺牙或被牙病缠身的缺牙患者，即日起拨打官方热线020–8375 2288报名即可。

市民踊跃参加口腔义诊

广东爱牙工程社区行

广州市社会保险 定点医疗机构（门诊服务） 广州市医疗保险服务管理局

高新技术企业证书

高额补贴
进口种植体免费送

0元种植方案设计（每日限50名）
0元专家挂号费（每日限50名）
0元口腔拍片检查（每日限50名）

申领热线：020–8375 2288