

# 四面“霾”伏, 普通感冒也会成“沉默杀手”

## 短短 15 天, 医院诊断 260 余例慢阻肺患者

文、图: 今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈剑波 汤雪

我们常用“伸手不见五指”来形容漆黑的夜晚,可这句话近日却成了湖南人朋友圈里用来调侃的“口头禅”——分不清白天黑夜,看不清车水马龙,如烟笼罩的雾霾突袭,不仅影响着大家出行,更多地伤害着我们的健康。

当低温遇上雾霾,而咳嗽久治不愈,这时,你得赶紧检查是不是惹上“沉默杀手”慢阻肺! 11月16日,世界慢阻肺日,今日女报/凤凰网记者从长沙市中心医院了解到,11月1日—15日,该院门诊已收治260余例慢阻肺患者,而雾霾成直接致病源。

### 一张漫画带你了解慢阻肺



### ■新知

慢阻肺,全称慢性阻塞性肺疾病。据世界卫生组织报告显示,慢阻肺仅次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染,与艾滋病一起,并列为世界上第四大致死原因。由于患病症状模糊,往往不为人知,又被称作“沉默杀手”。

今日女报/凤凰网记者从长沙市中心医院了解到,截止11月15日,医院已经收治慢阻肺患者近2000例,其中11月1日—15日收治260余例,迎来全年发病高峰期。目前全球有6亿人患有慢阻肺,在中国约有超过4300万患者,平均每分钟就有2.5人死于慢阻肺,死亡率达17.6%,已超过冠心病的死亡率和死亡人数,而吸烟和雾霾成为主要致病源。

### ■故事

#### 雾霾袭来, 家庭主妇错把慢阻肺当感冒

咳嗽、胸闷气短,去年冬季的老毛病今年又犯了……本以为气温骤降,自己患上了风寒感冒,45岁的家庭主妇周文(化名)跑去药店买了不少感冒药。谁知,半个疗程之后,病情并没好转,甚至恶化,前几天,她开始气喘、胸闷、咳嗽,更奇怪的是脚也肿了。

赶紧来到长沙市中心医院,一番检查后,周文惊呆了——没有吸烟史的她,竟得了慢阻肺,肺功能呈中度以上下降。

患病前,周文跟很多人一样,并不了解慢阻肺这个“隐藏”的疾病。长沙市中心医院名医工作室副主任医师朱锦琪告诉她,除了吸烟,生物性烟雾也是直接致病源。换句话说,常年接触厨房油烟的周文一旦遇上严重的雾霾环境,慢阻肺疾病就暴露了。

“冬季天气寒冷,雾霾比较重,到院呼吸内科看病的患者逐渐增多,男女老少都有,其中慢阻肺和呼吸道感染的病人越来越多。”朱锦琪是呼吸内科的医生,在他看来,慢阻肺这个疾病的女性比例正在逐年增加,“男性患病大多数因为吸烟,而女性患病则是烟雾环境所致。”

朱锦琪介绍,慢阻肺俗称肺气肿,被称为“沉默杀手”。该疾病危害巨大,若不及时控制,很可能发展为肺心病、肺性脑病,进而导致心肺功能障碍、多器官衰竭等。冬季是慢阻肺的高发期,因为立冬之后气温下降,雾霾严重,人体呼吸系统的防御能力会降低,很多老病号病情加重。



■专家名片  
朱锦琪(长沙市中心医院呼吸内科、名医工程室副主任医师)

### ■专家 雾霾与肺部疾病直接相关

“已有科学家证明,雾霾是导致肺部疾病高发的第二致病源。”朱锦琪告诉今日女报/凤凰网记者,为进一步探讨颗粒物PM2.5(雾霾)与肺癌死亡率之间的关系并评估暴露于高浓度PM2.5的肺癌死亡率潜在风险,中国科学院地理科学与资源研究所曾开展了一项研究,发现PM2.5与慢阻肺高发以及肺癌死亡率呈正相关,长期暴露于高浓度PM2.5可以增加肺癌死亡率。

那么,我们该怎样发现慢阻肺的症状呢?朱锦琪介绍,首先,慢性咳嗽要注意,慢阻肺初起咳嗽呈间歇性,早晨较重,以后早晚或整日均有咳嗽,但夜间咳嗽并不显著;其次,咳嗽后通常咳少量黏液性痰,部分患者在清晨较多;再者,气短或呼吸困难是标志性早

### ■链接

#### 慢阻肺患者, 你该学会这样的保养秘诀

1、保持室内空气清新,定时开窗通风,平时要避免烟雾、粉尘、雾霾的刺激,对吸烟者要劝其戒烟,寒冷季节或气温骤变时,注意保暖,预防呼吸道感染。

2、频繁咳嗽者应避免使用镇咳剂,以免加重呼吸道阻塞,年老、体弱或痰多者应选用祛痰药物为主,建议痰多时尽量将

慢阻肺弱弱的补充:加上雾霾和烟民的“帮助”,我很快就会被大家熟悉。在“世界慢阻肺日”来临之际,马上我也会混个“脸熟儿”。

期慢阻肺的症状,是使患者焦虑不安的主要原因,且伴有喘息和胸闷;另外,在疾病的临床过程中,特别是较重患者,可能会发生全身性症状,如体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁和(或)焦虑等,合并感染时可咳血痰或咯血等症状。

“慢阻肺早期症状并不明显,很多患者错误地当作感冒治疗,而在明确诊断时肺功能已是中重度损害,所以高危人群要特别注意检查肺功能。”朱锦琪提醒,以下五类人群需定期检查肺功能,包括长期吸烟者,有慢性咳嗽、咳痰、喘息症状者,在工作和生活环境中常接触污染气体、粉尘者,年龄大于40岁的人,均应每年检查肺功能;而已经确诊慢性呼吸道疾病的患者,更是需要每3到6个月监测肺功能。

痰咳出,尤其是在清晨,痰液粘稠者可适当服用祛痰药或雾化吸入以稀释痰液,家人可协助其翻身或叩背,以帮助患者排痰。

3、慢性支气管炎患者应坚持用药,平时要选择高蛋白、高维生素、清淡、易消化的食物,比如瘦肉、豆腐、蛋、鱼、新鲜蔬菜、水果等。

### ■健康身边事

#### 双向转诊, 省人民医院与 85 家基层医院建“溶栓网络”

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 吴靖)11月15日,湖南省人民医院马王堆院区与长沙市5大区域、85家社区卫生服务中心、卫生服务站等基层医疗机构建立脑卒中病人的双向转诊机制,形成覆盖城区的心脑血管病人救治网络。

该院副院长向华介绍,本次“溶栓网络”的建立减少了中间环节,缩短了周转路线,对抢救心脑血管患者生命赢得宝贵时间。双向转诊机制建立后,医院为社区心脑血管患者提供一站式24小时绿色通道,实现小病进社区,大病进医院,康复后回归社区,医院专家再进社区提供指导的模式。

据悉,该院马王堆院区卒中中心自10月17日成立后,通过急诊绿色通道已经救治了数十例卒中患者,为周边老百姓的生命健康保驾护航。

#### 竞技比赛, 681 名护理人员同台 PK



今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 陈双)为强化技能,全面提升医院护理人员的综合素质和专业水平,湖南中医药大学第一附属医院护理部于11月8日—11日举办了2016年护理岗位技能竞赛活动。

历时四天,经过激烈角逐,最终急诊科摘得本次比赛团体桂冠。该院护理部主任张月娟告诉记者,为提升技能,赛出水平,护理部和危重症、静脉治疗专科小组的老师们精心策划、拟订方案、规范流程,组织专家进行全员培训和操作演示,安排小组成员至各病区进行一对一指导。比赛以赛促教、以赛促学,激发了广大护理人员“学技术、比技能、创一流”的热情,在医院营造了一种比学赶帮的良好氛围。