



# 认识慢阻肺

□何艳 蚌埠市第三人民医院呼吸与危重症医学科

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,是仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病。根据我国最新流行病学调查数据显示,我国40岁以上的人群慢阻肺的发病率高达13.7%,这就意味着每8人中就有一个是慢阻肺患者,全国患者接近1亿,平均每分钟因慢阻肺死亡2.5人,目前已成为全球第三大死亡原因,已构成沉重的疾病负担。

## 一、什么是慢阻肺?

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。平时大家所说的“老慢支”“肺气肿”都属于这个范畴。简单来说,就是肺内的管道越来越窄,呼吸越来越困难。

## 二、为什么会得慢阻肺?

慢阻肺确切病因不清楚,可能与吸烟有关,吸烟可造成肺部永久性的损伤。除吸烟外,还包括生物燃料和环境污染,例如,在工作中大量接触某些粉尘、化学品和室内外空气污染(包括烧秸秆)。早产及儿童青少年时期的呼吸道感染会影响肺部发育及肺免疫功能。有些人吸烟却患上慢阻肺,而有些人没有吸烟却患上慢阻肺,可能是遗传因素起了作用。可以预期,由于我国较严重的老龄化,吸烟和空气污染问题,未来慢阻肺发病形势将更严峻。

## 三、慢阻肺的症状有哪些?

1.慢性咳嗽:随着疾病发展可一直存在,晨起咳嗽明显,之后发展为早晚或整日都有咳嗽。

2.咳痰:一般为白色黏液或浆液性泡沫样痰,清晨排痰增多。

3.气短、胸闷或喘息等:早期的时候在跑步、爬楼时出现,随着时间的推移,患者在家里干点简单的家务活,甚至穿衣服、休息时也会感到喘息,是慢阻肺最典型的症状。

一半以上的患者早期没有任何症状,所以慢阻肺称作“沉默的杀手”,因为症状不明显常常被患者忽视,而且诊断上也很难发现,而当症状表现明显时,病情已经较为严重。

## 四、怎么样知道自己得了慢阻肺?

我国慢阻肺的诊断率远低于患病率,所以及早诊断是关键。医生通常会根据你的病情开具肺功能检查,以明确是否存在气流受限。肺功能检查无创、无痛苦,是诊断的“金标准”。年龄超过40岁,有吸烟史、家族史、长期暴露于粉尘或有害气体污染环境、反复的呼吸道感染都属于慢阻肺高危人群,应当早期、定期进行肺功能检查。

## 五、什么是慢阻肺的急性加重?

慢阻肺分为稳定期和急性加重期。急性加重会导致肺功能下降得更快,生活质量变差甚至死亡。急性加重最常见的原因是呼吸道感染,大多是由细菌或病毒引起的,也可能是由吸入空气污染

等环境刺激性物质或严重过敏导致。病情加重可能会在数小时到数天内很快发生。如果出现以下这些变化,提示您可能出现了慢阻肺急性加重:在日常活动中,比如走路或穿衣,你会变得比平时更喘不过气来;咳嗽的次数增加,或者以前没有咳嗽而出现新的咳嗽;或者痰的量增加,颜色从透明变为黄色、绿色或棕色脓痰。你可能会感到发热、头晕、疲劳、乏力,更严重的是家人注意到你很难被叫醒或者意识不清,你可能存在呼吸衰竭,需要立即就医。每个人的症状和体征都略有不同,所以当你处于稳定期,要注意你每天咳出的痰的颜色和数量以及平常喘息症状,这样你才能识别出病情恶化的迹象。

## 六、得了慢阻肺要怎么治疗?

冬季是患者容易发生呼吸道感染的时期,可引起慢阻肺急性加重,因此慢阻肺也被称为“最难过冬”的疾病,那么对于有慢阻肺的患者我们应该如何治疗呢?在慢阻肺的急性加重期,患者需要更改治疗方案,应该及时去医院进行治疗。在治疗慢阻肺的稳定期,要遵循医嘱,规律用药,规范治疗,治疗方案如下:

一是有吸烟习惯的患者需要立即戒烟,远离有污染的环境,防止周围环境持续刺激呼吸道导致病情加重。二是药物。医生会根据您目前症状的严重程度,每年急性加重的次数,提供一种及以上的

吸入药物,帮助开放气道和减轻气道炎症。慢阻肺患者还会出现咳嗽痰多的症状,这时应服用祛痰药。三是家庭氧疗,慢阻肺患者如果合并肺心病或呼吸衰竭时,需要氧疗以保证患者的正常状态,减轻身体负担。四是肺康复,包括腹式呼吸和吹气球等,可根据专业的医生意见进行。

## 七、如何预防慢阻肺?

慢阻肺治疗的根本目的不仅仅是治,更重要的是防。慢阻肺是一种可预防的疾病,总结以下几点预防措施:

- 戒烟:戒烟除了不吸烟还要远离二手烟,二手烟虽然比直接吸烟带来的伤害小,但长期接触仍然有很大的危害。
- 避免环境污染,提倡厨房通风,雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。
- 长期暴露于粉尘、有害化学物质的人群,要做好个人防护。
- 养成良好的生活习惯,适量的运动、均衡的营养、充足的睡眠让我们增加抵抗力可有效预防慢阻肺发生。
- 建议65岁以上人群及时接种流感和肺炎疫苗,有效预防呼吸道感染,减少慢阻肺急性加重。

综上,慢阻肺是一种可防可治的慢性气道疾病,从防到治,越早越好。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率及低诊断率的特点,患者反复急性加重,有多种并发症,严重影响患者的生活质量。因此我们要及早筛查、规范治疗,让我们自由呼吸。

水平,根据评估结果规范化、个体化用药。具体用药方法需绝对听从医嘱。家长要走出儿童哮喘用药误区,在医生的建议下协助患儿正确用药。

## 五、日常防护问题

针对儿童哮喘,及时治疗固然重要,但日常防护问题也不容忽视。生活中,家庭环境需加强管理,做到每日通风、按时消毒,尽可能减少烟草、消毒剂以及各种清新剂的使用,定期对床上用品及儿童贴身衣物进行清洗并暴晒消毒。同时,建议家长及时清除可能产生绒毛状或絮状物的物品,如毛绒玩具、地毯等,尽量避免饲养宠物,以降低儿童接触过敏源的概率。哮喘四季均可发作,而秋冬季节温差较大,哮喘发作风险会上升,家长要多加注意,根据气候变化及时为儿童增添衣物,防止受凉感冒而诱发哮喘发作。雾霾天气非必要不外出,如需外出,应佩戴口罩,加强防护。饮食方面,海鲜、花生以及蛋奶等食物易致敏,可通过过敏源检测确定过敏食物种类,合理规划日常饮食。为增强体质,要在儿童状态良好的情况下鼓励其适度锻炼,提升机体组织对外界刺激及病原体的抵御能力。

总而言之,儿童哮喘具有高发性特征,对儿童身心健康有害。家长应多关注疾病鉴别诊断、病因、就医、用药及日常防护等问题,密切观察儿童身心状态变化,及时就医治疗,为儿童快乐成长保驾护航。

肾脏,是我们身体的重要排泄器官,不仅负责过滤血液中的废物和多余水分,还参与调节血压、生成红细胞等重要生理功能。然而,肾脏疾病的发病率却逐年上升,且因其早期症状不明显,往往容易被忽视,一旦发展到晚期,治疗难度和费用都会大大增加。因此,了解肾脏疾病的早期信号并采取有效的应对策略,对于维护肾脏健康至关重要。本文将带领大家进行深入探讨。

## 一、肾脏疾病的早期信号

**水肿:**肾脏疾病患者常常出现水肿,尤其是眼睑和双下肢。这是由于肾功能受损,导致体内水分和钠离子无法正常排出,进而引发水肿。水肿严重时,甚至可能波及全身,出现腹水、胸腔积液等症状。

**尿液异常:**尿液颜色的改变、泡沫增多以及尿量异常都是肾脏疾病的信号。如尿液变为洗肉水色、酱油色或浓茶色,可能提示血尿;尿泡沫增多且不易消退,可能表示蛋白尿。此外,夜尿增多也是肾功能下降的表现之一。

**腰痛:**肾脏位于人体的腰部,因此腰部酸痛可能是肾脏疾病的早期表现,尤其是多囊肾、慢性梗阻性肾病和肾炎等疾病。腰痛的原因可能与肾结石、肾囊肿、肾炎等疾病有关。这种腰痛可能表现为持续性或间歇性,有时还可能放射至背部或下肢部。

**全身症状:**肾脏疾病还可能伴随一些全身症状,如乏力、疲劳、食欲不振、恶心呕吐等。这些症状的出现与肾功能下降、身体代谢废物无法及时排出有关。随着病情的进展,患者还可能出现贫血、皮肤瘙痒等症状。

**高血压:**高血压也是肾脏疾病的常见症状,易被忽视。肾脏受损后,无法正常调节血压,导致血压升高,进而加重肾脏负担。

## 二、应对策略

**健康生活方式:**保持健康的生活方式是预防肾脏疾病的关键。首先,要保持低盐、低脂的平衡膳食并戒烟限酒,避免对肾脏造成损害。其次,要保持适量运动,如散步、慢跑、游泳等,来增强身体免疫力,改善肾脏血液循环。同时,保持良好的生活习惯,如规律作息、避免熬夜等,也有助于促进肾脏康复。此外,还要控制体重,避免肥胖对肾脏造成负担。

**定期体检:**定期进行尿常规、肾功能及泌尿系彩超检查,有助于早期发现肾脏疾病。高危人群如高血压、糖尿病、高血脂等患者应更加关注肾脏健康,至少每半年监测一次相关指标,通过早期发现和干预,可以有效控制病情发展。

**合理用药:**避免滥用肾损害药物,如有必要,应在医生指导下使用。同时,对于感冒、扁桃体炎等感染性疾病,应积极治疗,以免诱发急性肾小球肾炎。此外,不要随意服用保健品或偏方,以免对肾脏造成损害。

**控制慢性疾病:**高血压、糖尿病等慢性疾病是导致肾脏疾病的重要原因。因此,积极控制这些基础疾病,可以有效降低肾脏疾病的发生风险。建议定期进行血压、血糖监测,并在医生的指导下进行药物和生活方式的调整。

**避免感染:**感染是导致肾脏疾病恶化的重要因素之一。因此,我们要注意个人卫生,避免尿路感染等感染性疾病的发生。一旦出现感染症状,应及时就医治疗,以免对肾脏造成进一步损害。

**心理调适:**肾脏疾病的治疗是一个长期的过程,患者需要保持积极的心态,树立战胜疾病的信心。在康复过程中,患者要保持良好的生活习惯和心态,这样有助于促进肾脏康复。对于存在严重心理问题的患者,可寻求专业心理咨询师的帮助。

## 三、日常生活中的肾脏保健小贴士

除了上述提到的应对策略,日常生活中还有很多细节可以帮助我们更好地维护肾脏健康。以下是一些实用的肾脏保健小贴士:

**避免长时间憋尿:**长时间憋尿会导致尿液在膀胱内滞留过久,增加细菌滋生的机会,进而可能引发尿路感染,对肾脏造成损害。因此,有尿意时应及时排尿,避免憋尿。

**避免过度运动:**虽然适量运动对肾脏有益,但过度运动会造成身体疲劳和肌肉损伤,产生大量的肌酸酐等代谢废物,增加肾脏的负担。因此,运动时要根据自己的身体状况量力而行,避免过度运动。

**定期检查肾功能:**即使没有明显的不适症状,也应定期检查肾功能,以便及时发现肾脏疾病的早期信号。特别是对于高危人群,如老年人、高血压患者、糖尿病患者等,更应增加检查频率。

**关注肾脏健康知识:**通过阅读相关书籍、参加健康讲座或咨询专业医生等途径,了解肾脏的结构、功能以及肾脏疾病的预防和治疗知识,提高自己的健康素养。

综上所述,肾脏疾病的早期识别与防治是我们维护肾脏健康的关键。通过了解肾脏疾病的早期信号,并采取健康的生活方式和定期体检等措施,我们可以有效降低发生肾脏疾病的风险。让我们共同关注肾脏健康,为健康的生活保驾护航。

# 肾脏疾病的早期信号与应对策略

□卢慧 安徽省霍山县医院肾内科

# 儿童哮喘,不容忽视的几个问题

□张仁清 广德市人民医院儿科副主任医师

哮喘的本质是气道的慢性炎症,可引起阵发性干咳、喘息、胸闷等异常症状,在儿童中较为多见。儿童处于气道发育阶段,哮喘的发生对其健康影响较大,不利于儿童健康成长。儿童哮喘相对来说比较特殊,通过积极防治可以有效减少哮喘发作频率,保护患儿气道功能。那么儿童哮喘有哪些问题需要家长注意呢?本文将为大家普及儿童哮喘不容忽视的几个问题。

## 一、哮喘的鉴别与诊断问题

哮喘的临床表现与普通感冒存在一定相似性,都存在咳嗽症状,一些家长可能会将二者混淆,这可能延误病情,影响儿童健康。感冒除了会引起咳嗽之外,还会导致小儿发烧、流涕,病程大多为一周左右,而哮喘所引发的咳嗽症状多在儿童晨起、运动以及夜晚睡眠时出现,主要由气道高反应导致,体温通常正常,且不会出现感染相关症状。部分家长提到哮喘时,首先会想到“喘”相关症状,这是常见误区之一。哮喘发作前,常见流涕、喷嚏以及咳嗽症状,若未及时发现,咳嗽会逐渐加重,出现喘息,此阶段为“喘息

期”,需要注意的是,部分患儿在哮喘发作时可能仅有胸闷或咳嗽,而无喘息表现,这类哮喘也被称为胸闷或咳嗽变异型哮喘。容易被误认为是其他疾病,耽误治疗。因此,家长需积极了解哮喘鉴别诊断的相关信息,切勿将哮喘当作常规感冒,否则会影响患儿预后。

## 二、病因问题

从病因角度分析,儿童哮喘的发生主要与两类因素有关,分别是过敏和呼吸道感染。生活中存在诸多过敏原,是诱发儿童哮喘的关键危险因素。而学龄前儿童由于身体素质处于较低水平,生活中更易在各种因素作用下出现过敏或感染症状,患病风险相对更大。具体来说,粉尘、霉菌、空气污染物、动物毛、海鲜等均属于哮喘诱因,若生活环境湿度较大,易滋生各种致病菌,对小儿健康十分不利。因此,家长需高度重视病因问题,为儿童创造舒适、卫生的生活环境,同时要在饮食方面加强关注。

## 三、就医问题

一些家长对于儿童哮喘的治疗存在认知偏差,认为哮喘会随着儿童机体免疫

的提升而“消失”,这种错误观念可能导致患儿无法及时就医,增加病情恶化风险。一般来说,由呼吸道反复感染或早期气道发育滞后所引起的哮喘会随着患儿抵抗力的增强而得到控制,当患儿气道及免疫机制发育成熟后,哮喘可能不再发作。但是,部分因过敏而发病的患儿若未及时发现,慢性炎症可能会持续至成人期。为确保儿童健康,家长要持谨慎态度,发现异常后尽早就医,以免造成不良影响。

## 四、用药问题

激素是控制儿童哮喘的一线药物,但部分家长认为激素会妨碍儿童发育,在用药方面存在质疑,依从性有待提升。关于儿童哮喘用药问题,家长要保持理性思维,遵医嘱用药,切勿擅自停药或调整剂量,否则可能影响疗效。哮喘用药主要包括两大类,一是缓解类药物,二是控制类药物。前者多属于短效类药物,可以促使气道平滑肌放松,快速改善呼吸状态;后者需每天用药并长期使用,可通过抗炎作用保护气管内壁,还可降低气管对各种过敏源的敏感度,降低发病风险。哮喘用药前需评估病情严重程度和控制

## 国家金融监督管理总局蚌埠监管分局公告

下列机构经国家金融监督管理总局蚌埠监管分局批准,颁发金融许可证,现予以公告。  
机构名称:中国邮政储蓄银行股份有限公司固镇县连站营业所  
机构编码: B0018A334030007  
业务范围:吸收本外币储蓄存款;办理国内汇兑业务;从事银行卡(借记卡)业务;受理信用卡还款业务;受理电子银行业务(含自助银行业务、短信服务);基于邮储银行系统的代收付业务;代理发行、兑付政府债券;提供个人存款证明服务;代理销售商业银行业务个人理财产品;经国务院银行业监督管理机构批准并由邮储银行委托的其他商业银行业务。  
营业地址:固镇县连站街道380/382/384号  
邮政编码: 233700  
联系电话: 0552-6569000  
发证机关: 国家金融监督管理总局蚌埠监管分局  
发证日期: 2024年11月13日

## 施工公告

因禹会区老旧小区及周边配套设施提升改造工程建设需要,为保障施工现场道路交通安全,确保广大群众出行安全,现对以下道路进行分时分段封闭施工。根据《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规,现将有关事项公告如下:  
一、施工范围  
迎河路(东海大道-兴中路)、长乐路(大庆路-张公山路)、淮南路(纬四路-淮上路)、红旗西路(纬四路-朝阳路)、长青北路(徐山路-长寿路)、烟厂便民巷(长丰路-长乐路)  
二、施工时间  
2024年11月23日-2024年12月31日  
三、注意事项  
施工期间,请广大交通参与者合理安排出行时间及路线,通过施工区域请遵守交通规则,服从现场工作人员指挥,注意交通安全。由此带来的不便,敬请谅解!  
蚌埠市禹会区住房和城乡建设交通局  
蚌埠市兴亚建筑安装工程有限责任公司  
安徽开信建设工程有限公司  
蚌埠市公安局交通警察支队  
2024年11月18日

## 怀远县榴城镇三巷村产业车间招租公告

怀远县榴城镇三巷村现有一处产业车间(钢构,如图)面向社会公开招租。该车间可作仓储、生产、加工等,距离怀远县城约9公里,涡河八桥通车后,交通运输更加便利。具体情况如下:  
位置:怀远县榴城镇三巷村沈巷组  
面积:建筑面积450平米,檐高6米,门口有约400平米广场  
设施:通水电  
价格:面议  
联系人:沈信东  
电话:15395256166



## 生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务  
刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

### 遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

### 装饰设计公司

装修热线  
TEL:2861072  
13855264565

### 开锁服务

★开锁换锁 2077110

### 找工作 招职工

请扫码登录  
蚌埠“三公里”就业圈。

### 专业搬家

★吉发搬家 18955201336  
★鸿福搬家 4191123

## 蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.35	山药	¥4.10	香菜	¥2.96
面粉1	¥2.09	生姜	¥7.76	青菜	¥1.83
大豆油	¥68.40	莲藕	¥4.04	茼蒿	¥2.02
食用调和油	¥73.73	洋葱	¥2.17	菠菜	¥2.04
猪后座肉	¥14.16	胡萝卜	¥2.16	韭菜	¥3.12
鲜牛肉	¥29.93	蒜头	¥7.35	长茄子	¥2.29
鲜羊肉	¥33.66	土豆	¥1.95	青椒	¥2.99
鸡蛋	¥5.47	大葱	¥3.27	西红柿	¥4.44
小仔鸡	¥13.55	芹菜	¥2.44	黄瓜	¥2.45
鲫鱼	¥10.90	黄豆芽	¥1.94	冬瓜	¥1.78
四季豆	¥6.20	莴笋	¥2.71	西兰花	¥4.92
毛豆	¥4.06	蒜苗	¥4.96	大白菜	¥1.09

以上为2024年11月19日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升