



本期特邀医院:
合肥市疾控中心

慢阻肺病首因:吸烟

本期专家介绍:

柳刚,医学博士,副主任医师。擅长呼吸系统疾病,神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、精髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤),内科疑难病症的中西医结合治疗。

□ 王津淼 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

慢性阻塞性肺疾病是一种病程长、反复发作,严重损害老年人健康的呼吸系统多发病。它包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿和慢性肺源性心脏病,表现为咳嗽、咳痰、喘息等。造成慢阻肺的原因有哪些?哪些人是高危人群?如何预防?8月5日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省针灸医院副主任医师柳刚与读者交流。



成为威胁老年人健康的大敌

读者:什么是慢性阻塞性肺疾病?有何临床表现?

柳刚:慢性阻塞性肺疾病是一种常见的以不完全可逆的持续气流受限为特征的,可以预防和治疗的慢性气道炎症性疾病,气流受限通常呈进行性发展,并与肺对有害颗粒或气体的异常炎症反应有关。是一种病程长、反复发作,严重损害老年人健康的呼吸系统多发病。慢阻肺是一种破坏性的肺部疾病,它包括慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿和慢性肺源性心脏病,

表现为咳嗽、咳痰、喘息,且进行性加重。

有资料显示,患者中,90%是50岁以上的老年人。虽然如此,但对于常年抽烟的人来说,肺功能受损从中青年就开始,调查显示,40岁以上人群,慢阻肺的患病率达8.2%。

对于缓解期的患者采用有效的康复指导,可减少住院时间,减轻患者的经济负担,延缓病程进展,预防并发症的发生,对挖掘患者的呼吸功能潜力、提高生活质量和身心健康起到积极的作用。

吸烟,包括吸二手烟是第一致病因素

读者:慢阻肺的病因、诱因有哪些?

柳刚:吸烟、大气污染、粉尘、有害气体、感染等因素引起慢性支气管炎,导致细支气管的狭窄、不完全性活瓣式阻塞,终末细支气管远端气囊腔气体异常积聚,腔壁结构破坏,永久性膨胀、扩大,最后引起肺气肿。阻塞性肺气肿的原因是慢性支气管炎。在我国80%的阻塞性肺气肿是由慢性支气管炎引起的。

随着现代人体力劳动的逐渐减少,出行或者上楼都有代步工具,所以慢阻肺的发现也越来越晚。另外很多患者认为慢阻肺的临床表现是衰老的正常表现,这也导致最终病情发展越来越严重。此外,还有遗传因素。

而慢阻肺的患者并不仅仅局限在男性,女性也会患病。造成慢阻肺的原因有很多,吸烟,包括吸二手烟是第一位的致病因素。

建议长期低流量吸氧,并正确用氧

读者:对于慢性阻塞性肺疾病,如何进行稳定期治疗?

柳刚:指导患者选择健康的生活方式:向患者说明经常吸烟的危害;避免暴发咳嗽及过度突然用力,预防便秘;避免受凉,预防感冒,出现感冒症状要及时就医。可采用非药物治疗:戒烟,运动或肺康复训练,接种流感疫苗与肺炎疫苗。

心理调适:良好的心情将有利于患者积极面对疾病、增加治疗的顺从性,有利于疾病的

恢复。

康复治疗:如康复训练、理疗、高压负离子氧疗等对患者肺功能的康复有利。

长期家庭氧疗:向家属及患者建议长期低流量吸氧,并指导正确用氧。一般用鼻导管吸氧,流量1~2L/min,吸氧时间每天15h以上。

药物治疗:现有药物治疗可以减少或消除患者的症状、提高活动耐力、减少急性发作次数和严重程度以改善健康状态。吸入治疗为首选,教育患者正确使用各种吸入器。

病人需多食一些有营养价值的饮食

读者:患者在饮食护理方面,需要注意哪些?

柳刚:指导病人多食一些有营养价值的饮食,如:肉类、蛋类、奶类,它们含有丰富的优质蛋白,宜少食多餐,避免油腻、辛辣(咖啡、辣椒和易于产气如豆类、芋头、红薯等)的食物,以免腹部饱胀,使膈肌上抬而影响呼吸。食物的调整要注意色、香、味,注意食物花样翻

新。同时创造良好的进食环境以增进食欲。便秘时,应多进食富含纤维素的蔬菜和水果,保持大便通畅,避免用力排便。通过调整饮食来提高摄入量,补充机体所必需的营养物质,从而预防营养不良及呼吸疲劳的发生。

此外还要避免受凉感冒及情志刺激,忌烟酒肥厚饮食及接触刺激性气体,宜红枣、山药、百合、核桃仁煮粥食用。

职场妈妈

坚持母乳喂养有讲究

□ 冯家军 张敏 星级记者 俞宝强

今年8月1日~7日是第25个世界母乳喂养周,主题是“母乳喂养是社会可持续发展的关键”,目的是倡导多部门、多层面、多渠道促进母乳喂养。但调查显示,有55.8%的妈妈在宝宝小于1岁的时候,便已经回到了工作岗位,这意味着继续母乳喂养困难多多。不少职场女性迫切想知道,如何在产假结束后仍可坚持母乳喂养。

读者:职场妈妈母乳喂养四大烦恼:缺睡眠、缺时间、缺地方、缺力气。母乳喂养究竟有何好处?产妇应该注意哪些?

蜀山区妇幼保健中心儿保科科长曹莉:母乳喂养对母婴身心健康有着长远的影响。哺乳让妈妈和宝宝肌肤相亲,可有效降低妈妈产后抑郁、乳腺癌、卵巢癌以及远期II型糖尿病等健康问题发生的风险。与此同时,母乳中优质蛋白比例合理,具有低敏性,不易引发婴儿过敏。在整个孕期和哺乳期,孕妈妈都需要摄入足够的营养,多吃含丰富蛋白质、维生素和矿物质类的食物,特别是豆制品,因为其蛋白质矿物质和维生素成分高。

读者:难道因为要上班就放弃母乳喂养?

蜀山区妇幼保健中心儿保科科长曹莉:为了宝宝健康,如果母乳乳汁充足,尽可能在6个月内纯母乳喂养,6个月后由于宝宝生长发育需要更多营养,要按照由细到粗、由少到多、由一样到多样的原则添加辅食,可继续母乳喂养。重返职场后也可以不影响母乳喂养,上班时间确实不方便哺乳的,可每隔3小时用手挤奶或用吸奶器拔奶一次,通过冰箱或冰袋储存。宝宝的吸吮刺激对保持泌乳量非常重要,妈妈下班后,要尽可能亲自喂宝宝。

下期预告

下周二,专家答疑眼科疾病

玻璃体视网膜手术需要注意哪些事项?青光眼是否可以治愈?什么是甲状腺相关眼病?下周二(8月9日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽医科大学第二附属医院眼科主治医师刘东伟与读者交流。

刘东伟,苏州大学眼科学硕士研究生毕业,在职博士,擅长眼底病、复杂眼外伤的诊治及眼外伤修复手术、白内障摘除联合人工晶体植入术、各类抗青光眼手术、视网膜脱离复位手术、泪囊炎经鼻内窥镜手术治疗。曾在北京同仁医院眼底外伤口进修。现任安徽省妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会委员。主持安徽医科大学校科研基金1项,发表专业论文11篇。多次被医院评为年度“十佳青年”和“优秀共产党员”。在援疆工作中业绩突出,被皮山县委、县政府评为“优秀支医医生”,被和田地委、地区行署评为“和田地区优秀援疆干部”。

郑慧 星级记者 俞宝强

下周五,专家解读小儿疝气

天气闷热,人的情绪容易烦躁,小孩子更是如此,动辄就哭闹,容易引起疝气发作。小儿疝气如何治疗?术后康复期应注意哪些事项避免疾病复发?下周五(8月12日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市滨湖医院微创外科刘玉海主任与读者交流。

刘玉海,滨湖医院急诊微创外科行政副主任、副主任医师,从事外科临床工作20余年,对外科常见病、多发病具有丰富的临床经验,对各种胆道结石的微创治疗具有很深的研究,对复杂的胆囊结石、胆道结石的腹腔镜微创手术、腹腔镜下的胃肠道手术、腹腔镜成人及小儿疝手术具有丰富经验。苏洁 星级记者 俞宝强

合肥工业学校 公办名校 国家重点

招聘 陆老师:13721045823
张老师说:13637051753
男女生宿舍管理员 章老师说:13955174415

有意者请于8月10日前将个人简历递交上述联系人处或发至邮箱453161958@QQ.com