

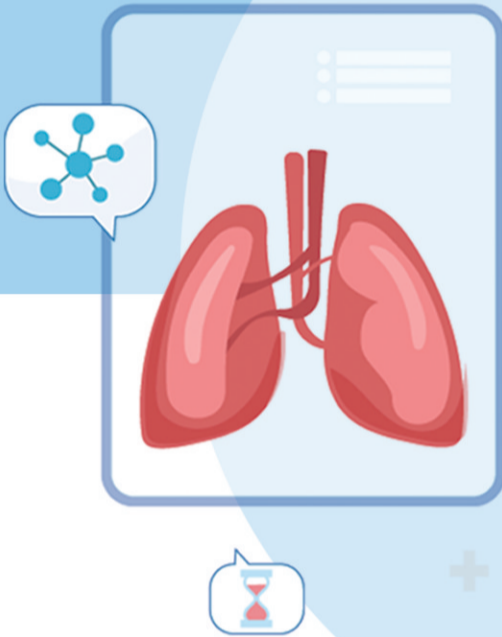


# 演员张少华去世,困扰她10多年的肺病,也影响着近1亿中国人 关于“慢阻肺”,这些你一定要知道!

近日,一个悲伤的消息传来。知名表演艺术家、第11届上海电视节“白玉兰”奖最佳女演员获奖者张少华因病医治无效,于3月23日去世,享年75岁。

自从艺以来,张少华塑造了无数观众喜爱的角色。据其亲人发布的讣告中提到,“自2010年9月至今的10年间,亲人张少华深受慢性阻塞性肺疾病的困扰,多次住院治疗。”

在悲伤之余我们不免要问一问,困扰老人数十年的慢性阻塞性肺疾病,究竟是种什么病?有哪些症状,如何预防?本期健康问诊收集了许多专家的观点。专家特别提醒,慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病,早发现早治疗至关重要。 ■蔡富根/整理



## 我国慢阻肺患者近1亿人?

“慢性阻塞性肺疾病又称为慢阻肺,最初表现为慢性支气管炎,后期可能发展为肺气肿。”首都医科大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任医师叶寰介绍,患者通常在秋冬季节开始出现咳嗽,春季天气转暖后症状逐渐好转,待到来年冬季又开始发病。

根据最新流行病学调查数据显示,我国慢阻肺患者人数近1亿人,40岁以上成人慢阻肺发病率高达13.7%,相当于40岁以上居民中,每8人就有一个是慢阻肺患者。专家指出,慢阻肺已经成为除高血压、糖尿病以外最常见的慢性疾病,而吸烟是慢阻肺最大的危险因素。

专家提醒,慢阻肺是一种不能根治的慢性疾病,随着急性加重的次数增加,肺功能逐渐减弱,出现气短加重,甚者穿脱衣服、刷牙、洗脸都有困难。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率的特点,严重影响中老年患者的预后和生活质量,造成沉重的医疗负担。

## 慢阻肺有哪些症状?

如果把人的肺比作一个气球,健康的肺就是没有封口的气球,可以自由、顺畅地吸气、呼气;而患有慢阻肺的人,由于呼吸道阻塞,就像气球被封住了口,外面的氧气吸不进去,里面的二氧化碳排不出来,于是患者最大的感受就是气短、呼吸困难、喘不过气。此外,慢阻肺的主要症状还包括慢性咳嗽、咳痰、喘息和胸闷等。

**慢性咳嗽:**最开始是间歇性咳嗽,逐渐加重,发展为整日咳嗽,常晨间咳嗽明显,而且随着病程的发展,咳嗽可能终身难以治愈。

**咳痰:**一般为白痰,有时会带有血丝,清晨咳痰较多,如果在急性发作期,痰量会增多,会出现浓痰。

**气短或呼吸困难:**病程早期,患者在较剧烈运动时会出现气短或呼吸困难,后逐渐加重,以至于在日常活动甚至休息时也会感到气短。

**喘息和胸闷:**部分患者,特别是重度患者或急性加重时,会出现喘息。

**其他症状:**在晚期,患者会出现体重下降、食欲减退等症状。

## 慢阻肺有哪些危害?

慢阻肺除了给患者带来身体和心理上的痛苦,长期遭受病痛的折磨外,还与肺癌的发生有着紧密关联。一项发表于《胸腔》的研究显示,不论是否吸烟,患有慢阻肺的人,肺癌风险更高。相比于不吸烟、没有患慢阻肺的人,不吸烟、患有慢阻肺的人,肺癌风险升高了167%;既吸烟又患有慢阻肺的人,肺癌风险升高了519%。

此外,慢阻肺也有着较高的病死率。据世界卫生组织公布的2019年全球10大死亡原因显示,慢阻肺

是仅次于缺血性心脏病、中风的第3大死亡原因,导致300多万人死亡,远高于每年肺癌导致的死亡人数。

事实上,因慢阻肺死亡的患者并不少见。首都医科大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任医师叶寰表示,尽管该病的名字为慢性阻塞性肺疾病,如果在其发展过程中不加以控制,患者可能很快出现肺气肿,进一步发展为慢性肺源性心脏病,亦有可能引起大量二氧化碳难以排除。

“二氧化碳大量滞留会形成高碳酸血症,严重时导致患者昏迷,即肺性脑病,肺性脑病是导致慢阻肺患者死亡的重要原因之一。”叶寰解释,患者昏迷后,呕吐物难以排出,可能引起窒息等;严重昏迷会导致患者呼吸功能进一步下降,二氧化碳滞留更严重,发生酸中毒,使患者呼吸循环衰竭而死亡。

此外,肺心病也是慢阻肺的严重并发症之一,患者会出现体循环的淤血、全身水肿、便秘、腹胀、右心功能衰竭、恶性心律失常、消化道出血等,最后可能出现生命危险。

## 如何预防慢阻肺?

叶寰称,慢阻肺的病因尚不明确,大多数学者普遍认为,除遗传、慢性炎症外,与吸烟、空气污染、感染等也有一定相关性。

“可以通过戒烟,保持呼吸道温暖湿润,避免呼吸道发生感染;适当锻炼,不过多暴露于污染严重的环境中,加强呼吸道的耐寒能力等手段进行慢阻肺的预防。”叶寰表示,肺功能检查是诊断慢阻肺的一项重要手段,通过该检查可以发现早期慢阻肺。

河南省人民医院呼吸与重症医学科副主任医师张茜茜说,超过20%的吸烟者会发展成为慢阻肺患者,而长期吸“二手烟”者,患慢阻肺的风险将增加48%。因此,戒烟是预防慢阻肺的主要方法。

专家建议,慢阻肺早发现早治疗至关重要,40岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、有慢阻肺家族史等是慢阻肺的高危人群,建议每年进行一次肺功能检查。冬季是慢阻肺急性加重及并发症出现的高发季节,应预防感冒提前注射疫苗,注意保暖,锻炼耐寒能力。

目前,慢阻肺尚不能治愈,但通过有效的治疗,可以帮助慢阻肺患者缓解症状,减缓对肺部的损害,积极地生活。专家介绍,对于慢阻肺越早发现,治疗效果就越好。

■资料来源:《新京报》《北京青年报》等

## 慢阻肺防治策略

**戒烟** 这是有益于肺部健康的最重要的事。许多慢阻肺病例可通过避免吸烟或尽早戒烟来预防。

**避免室内和室外的空气污染** 雾霾的时候要尽量少出门,平时屋子里要经常通风。远离烟尘和烟雾,尤其要远离二手烟。

**加强体育活动** 进行规律的身体活动,练习呼吸操。选择健康的饮食习惯,维持正常体重。

**氧疗** 主要是家庭氧疗,在家准备一个制氧机。原则上,出现呼吸衰竭的病人,每天要吸氧15个小时左右。

**预防流感** 老年人在冬季来临之前,要打流感疫苗。

**稳定期的药物治疗** 当呼吸功能出现问题,应当及时就医。如已患有慢阻肺,则应定期就诊,严格遵医嘱用药。药物治疗主要是用支气管舒张剂,医生会根据病人的情况来调整用药。

## 自测,离慢阻肺有多远

或许您会担心,我会不会可能已经是慢阻肺患者了呢?我们可以通过下面的小测试做一个简单的判断:

1. 您是否在多数的日子里经常咳嗽?
2. 您是否在多数的日子里经常咳痰或黏液?
3. 您是否比同龄人更容易喘不过气来?
4. 您是否超过40岁?
5. 您是否现在吸烟或曾经吸烟?

如果对上述问题您有三个以上的回答是肯定的,建议您去咨询专业医生。