

健康热评 JIANKANGREFENG

想要畅快呼吸 慢阻肺别忽视

本报记者 陈晶

“医生，我也不是不重视，老年人出现一些小毛病，咳嗽、咳嗽、呼吸困难的扛就过去了，不用治啊。”“医生，我已经戒烟了，不可能患上慢阻肺。”“医生，慢阻肺就是慢性病，没啥，不会致死。”“慢阻肺反正治不好。”……随着气温下降，尤其是冬季雾霾天，是慢阻肺急性发作的高发期。此时，各大医院呼吸内科的患者越来越多，哮喘、慢阻肺患者会出现急性加重的情况。

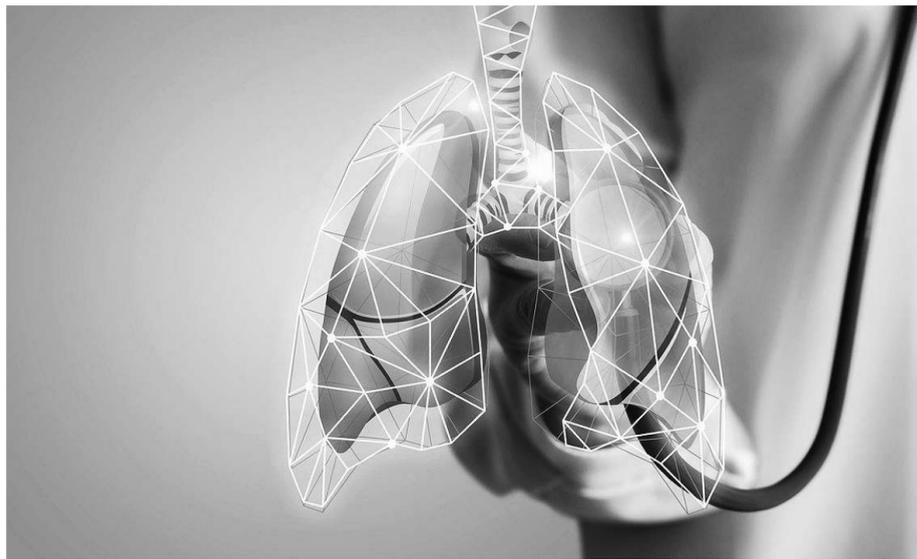
2021年11月17日是第20个“世界慢阻肺日”，今年的活动主题“健康呼吸，无与伦比”。据世界卫生组织估计，慢阻肺是世界第四大致死病因，仅次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染，与艾滋病并列第4位。那么，什么是慢阻肺？是说肺堵上了？它真的是不治之症吗？

气道生病了

“慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺（英文简称COPD），是一种可以预防和治疗的常见呼吸系统慢性疾病。它的特点是持续存在的气流受限且呈进行性进展，与气道和肺组织对烟草烟雾等有害气体或有害颗粒所致慢性炎症反应增强有关。慢阻肺发展慢，一旦出现气短，肺功能测定显示中重度的阻塞性通气功能障碍，就可慢性致残，病死率高，因此常被称作慢性死亡‘杀手’。”航空总医院主任医师陈乾华介绍，我国流行病学调查表明，此病患病人数多，40岁以上人群慢阻肺的患病率为8.2%，社会经济负担重。

“虽然慢阻肺直接累及肺，但也可引起显著的全身效应。当患者有咳嗽、咳嗽或呼吸困难症状和（或）疾病危险因素接触史时，应考虑慢阻肺。慢性咳嗽、咳嗽常伴有气流受限许多年存在，但不是所有具有咳嗽、咳嗽症状的患者都会发展为慢阻肺。要明确诊断慢阻肺，则需要进行肺功能检查。”航空总医院主任医师任志雄介绍，慢阻肺的典型症状包括咳嗽、咳嗽、气短或呼吸困难、喘息和胸闷以及其他一些综合症状。慢阻肺病程迁延难愈且容易反复加重，不仅损伤气道、肺泡和肺血管，同时还损伤肺外组织，如骨骼、骨骼肌、心脏以及其他器官，是一种多基因的全身性疾病。慢阻肺的发病因素很多，目前并不明了，近年来，科研人员认为，慢阻肺发病因素包括个体易感因素以及环境因素两方面，它们之间相互影响。

如何判断自己是否得了慢阻肺？陈乾华给大家列出一张



测试卷，问题如下：
年龄是否超过40岁？是否吸烟？是否长期接触烟雾环境（如被动吸烟，工作环境有害粉尘或有害气体，或室内烹饪、取暖过程重燃料释放的烟雾等）？是否经常咳嗽、咳痰？爬坡或爬一层楼时是否气喘？有没有经常感到疲劳？是否想外出时就能外出？

“这是一份针对高危人群的测试问卷，如果你有以上的症状，一定要重视，应该去医院做相关检查以明确自己的肺功能情况。”陈乾华提醒，生活中有很多老人出现咳嗽咳痰，尤其是一到冬天受凉感冒后，咳嗽就会加重，大多数人认为吃些感冒药会好转，但上述症状反复加重，逐渐出现活动后气促，不少人会以为是老了体力不支，可慢慢的老人喘息症状加重，变得无法上下楼，然后平路也走不远了。再后来，连穿衣服、刷牙、吃饭都成问题。其实这些不起眼的症状都提示你有慢性气道炎症了，并逐渐损伤了肺功能，可能得了慢阻肺。只是目前慢阻肺的诊断率较低，许多患者被漏诊和误诊而未能及时、有效的治疗。

“慢阻肺诊断并不难，主要根据吸烟、有慢性咳嗽、咳嗽、气短等高危因素，有典型的桶状胸，肺气肿体征，加上肺功能等综合分析确定。”陈乾华表示。

预防与治疗同等重要

“慢阻肺的治疗目的是缓解症状，提高运动耐量，提高生活质量，预防疾病进展，减少急性加重，降低死亡率。”陈乾华说，慢阻肺的治疗要获得良好效果，必须注意以下几项原则：吸烟是导致慢阻肺的主要病因之一，戒烟后咳嗽、咳嗽等症会减轻，

也能延缓肺功能逐年减退的速度，因此，对于吸烟的慢阻肺患者首先应该戒烟；慢阻肺患者常在秋冬季出现急性加重，表现为咳嗽、痰量增多，出现脓痰或呼吸困难加重等，此时必须积极就医，遵医嘱斟酌病情使用抗生素，祛痰剂和支气管扩张剂等，积极治疗并发症；稳定期仍应坚持规范治疗，以减轻咳嗽、咳嗽或呼吸困难，防止不适加重，减少急性加重的频率和严重程度，维护肺功能，可使用的药物有吸入性糖皮质激素、支气管扩张剂、抗胆碱药物等。此外，慢阻肺患者除药物治疗外，还需进行康复治疗，康复治疗虽不能根治慢阻肺，但能帮助患者充分发挥残留的肺功能，减少肺部感染，增加运动耐力，使患者的活动范围变广，增强自信心。

“此外，生活要有规律，保持稳定和乐观的情绪，科学安排工作和休息，避免其他疾病感染，引起机体抵抗力下降。还需增加营养，提高机体免疫力。适当参加娱乐和体育活动，如全身有氧运动步行、骑自行车、广播操、太极拳等，不仅增加肌肉活动度，有利于身心健康，也能提高机体免疫力，增加生活情趣。还可做呼吸操或腹式呼吸，锻炼呼吸肌，要量力而行，循序渐进，坚持锻炼。如果合并缺氧的患者，可采用低流量吸氧，每天坚持15个小时，改善缺氧，增加活动能力。”陈乾华提示。

“慢阻肺多属于中医学的咳嗽、喘证、肺胀、痰饮等范畴。对慢阻肺病因病机的认识多为脾阳虚痰湿内蕴，肺气郁闭。时间长了就容易导致肺虚，卫外不固，若外感风、寒、暑、湿、火等外邪或饮食不当，情志失调，劳倦过度等都会诱使病情

发作，呈进行性加重。最终导致肺、脾、肾、心功能失调。简单来说，就是内有病因，外感邪气的结果。内因中肺虚、脾虚、肾虚、痰阻是主因；外邪中寒邪、风邪、热邪最为常见。”任志雄介绍，中医在慢阻肺治疗过程中，对于缓解症状、提高患者生活质量效果良好。寒邪和痰阻是引起慢阻肺的最主要病因，针对寒邪犯肺这一病因可采用艾灸、理疗等几种行之有效的温热疗法，对肺俞、心俞、脾俞、关元、气海等重要穴位进行艾灸治疗，或直接使用督脉灸，都可以起到驱寒通阳、温肺化痰的作用，对寒邪内阻所引起的慢阻肺症状有显著缓解；针对痰湿阻肺证，采用针灸行气通络，火针温通化痰，再配合汤药治疗也取得了理想效果。

“目前医学上还没有有效的方法帮助已发生肺气肿、肺大泡的肺恢复原状，所以在慢阻肺防治方面，早期预防显得更为重要，而正确认识慢阻肺，掌握科学的防治方法，是维护肺健康的关键所在。慢阻肺不能被治愈，但可以预防和控制。”任志雄提醒，预防的方法主要有：戒烟及戒烟，要做到不吸烟，不吸二手烟；防止伤风感冒，尤其是体弱及患有呼吸系统基础疾病的老年人；经常进行体育锻炼，有氧锻炼尤其重要，还可以练习腹式呼吸，但雾天不要户外活动；可针对自身症状选用中药代茶饮，如咳嗽伴咽干者可选用麦冬、沙参、百合等；咳嗽痰多者可用桔梗、陈皮、莱菔子等；胸闷气短者可用山药、大枣、杏仁、五味子等；同时要放松心情愉快。如果存在慢阻肺的高危因素，就要及时调整生活工作环境，并及时完成肺功能检查早期诊断，早期治疗。

骨肉相连 GUROUXIANLIAN

四招教你保护膝盖

膝关节炎是一种以膝关节软骨退行性变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病，好发人群为中老年人。其临床表现为缓慢进展的关节疼痛肿胀、僵硬畸形、活动受限等，严重影响中老年人生活质量。因此，日常生活中对膝关节炎的预防与保健就显得尤为重要。

平衡饮食，多食富含钙和维生素D的食物。我国营养学会推荐50岁以上成人每日需摄取1000mg钙、400IU维生素D。充足的钙和维生素D的摄入对维护骨骼健康具有重要意义。膳食中富含钙及维生素D的食物如：芝麻、河虾、牛奶、海鱼、豆制品、坚果、油菜、橙子、苹果等。

控制体重，减轻膝关节承重负担。膝关节作为人体活动最多、负重较大的屈曲关节，在日常生活和外力作用下极易发生损伤。而超重一方面增加关节的负荷，加速软骨破坏，骨赘形成导致关节炎；另一方面肥胖带来的一系列糖脂代谢、激素等改变亦会影响软骨的正常生理功能。因此，控制体重在正常范围内对保护膝

关节大有裨益。

适当锻炼，维护膝关节正常功能。膝关节关节炎患者就要常休息，不能运动？这种说法无疑是不准确的。为了保持膝部关节、肌肉的正常生活功能，膝关节炎患者也需要运动锻炼。但应做到适量、适度，避免进行高负荷的训练。可以选择散步、游泳等训练，避免如爬山、爬楼梯或下蹲起立等膝关节负荷过大的活动。另外，还可以做一些加强膝部肌肉的训练，如卧位直腿抬高运动、膝盖屈伸等。这些锻炼可以维持关节的灵活性，增强肌肉力量，可以延缓关节的退化。

防寒保暖，做好膝关节的局部防护。人体膝关节位置浅表，皮下脂肪分布较少，非常容易受到寒冷的刺激。随着年龄增加，关节软骨老化，局部代谢变慢，膝部骤然遇寒，温差变化大则导致膝关节附近肌肉、血管收缩，滑液产生变慢，出现疼痛不适。建议在日常生活中，注重膝部防寒保暖，寒冷季节可佩戴护膝，膝关节热敷、足浴驱寒等。

（山东省中医院主任医师 高毅）

健康潮 JIANKANGCHAO

偏头痛和脑梗没有直接关系

“如果没有偏头痛，世界该有多美好。”这恐怕是每个偏头痛患者的心声。现代社会，很多人深受偏头痛的折磨，严重影响生活质量。要知道，偏头痛一旦发作，那感觉真是“生不如死”……值得注意的是，偏头痛的发病率虽然远不及原发性头痛中的紧张性头痛，但却是世界上第六大失能性疾病。那么，什么是偏头痛？偏头痛和脑梗有关系吗？又该如何预防？

偏头痛是一种由神经血管导致的反复发作性的原发性慢性头部疾病，可分为无先兆的偏头痛和有先兆的偏头痛，是一种中重度搏动性头痛。常表现为发作性单侧性，少数可表现为双侧性。发作期间可伴有不同程度的恶心呕吐以及畏光声等症状，约1/3的偏头痛患者在发病之前会出现一些植物神经系统的前驱症状，如情绪的变化、乏力、注意力不集中、饮食习惯的改变等。该病多发于青春期之前，多见于中年女性（女性发病率明显高于男性，女性患者约是男性患者的3倍），而绝经后期患者发病率较中青年期明显降低。偏头痛无法根治，对于偏头痛治疗的目的是在2小时内快速止痛或者有效改善疼痛症状。

总的来说，偏头痛的病因分为内因与外因两种。内因为遗传易感性且

多为单基因疾病，一半以上的患者具有遗传易感性，家族里患病患者是正常人群的2~3倍。目前所知的仅有家族性偏瘫型偏头痛是一个罕见的单基因疾病。外因包括环境、食物以及药物等因素。如吃奶酪、巧克力，不规律的咖啡因摄入、饥饿、不规律睡眠、压力寒冷的环境等；女性口服避孕药及绝经后的激素治疗；耳鼻喉科常用的鼻部血管收缩剂；精神类药物选择性5-羟色胺再摄取抑制剂、抗抑郁药等；消化科药物质子泵抑制剂都可能诱发偏头痛。

此外，经常使用止痛药物的患者，尤其是阿片类和巴比妥类-咖啡因-镇痛合剂，可以增加偏头痛发作频率和严重程度。这种恶化不能简单地用耐受、依赖或成瘾来解释，而是药物对偏头痛有直接的副作用，停用这些药物可能会显著改善偏头痛的症状。

既然偏头痛不能根治，那么做好预防就十分重要。偏头痛患者需要一个相对安静及光线稍暗的环境；少进食高酪胺食物，如巧克力和奶酪；合理饮食，避免饱腹及饥；减少血管扩张药物的应用。对于病情严重的患者，尽早开始启动预防用药治疗。一般认为偏头痛发作频率在每周至少发作1次或每月4天或更多时，则应考虑应用预防药物治疗。

（河北省张家口市宣钢医院主治医师 王莉）

这样避开高糖饮食陷阱

要说到食物的诱惑，“糖”绝对是最吸引人的一项，烤肉上刷一点蜂蜜，在高温下发出滋滋啦啦的响声，散发着妙不可言的香味；用盐、糖、生抽抓匀排骨，油锅烧熟后煎至金黄，糖醋排骨出锅；琳琅满目的含糖饮料、甜点、蛋糕、冰激凌、辣条、奶茶……每一个食物都让人垂涎三尺，这些都是生活中“甜蜜”的热量“炸弹”。

大家都知道，糖吃多了，会不知不觉变得越来越胖。可伴随肥胖的同时，高糖和高碳水化合物食物会刺激血糖飙升，于是胰腺需要不停地分泌胰岛素来控制血糖，长久下去，胰岛素的作用会变得越来越弱，血糖就会一直处于高水平，产生胰岛素抵抗。一旦胰岛素抵抗了，胰岛功能受损了，2型糖尿病、心血管疾病、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征等多种慢性代谢性疾病的发病风险就会增加。而且对于女性而言，皮肤不好很可能是因为糖导致的。高糖食物刺激血糖和胰岛素水平，导致体内分泌的GI值（减少淀粉与酶的作用，延缓淀粉消化），食用后不会对血糖造成较大波动，让血糖升得慢一些（高血糖、糖尿病人群更要注意）；存放酵母、小苏打等粉末配料时，要注意避水、避光、避高温，封严密闭，在保质期内使用完毕。

因此，使用酵母时要注意：购买酵母时要选择正规品牌、知名厂家生产的产品，质量更有保证，安全性更高；选购酵母等常用配料，推荐购买小包装产品，避免由于量大、存放时间长影响其使用效果；从健康角度考虑，在制作馒头等过程中，应当减少酵母的使用量和面团揉制的时间，适当增加面的饧发时间，让馒头、面包的多孔结构变少一些，使面制品更加紧实，这种做法可帮助降低食物的GI值（减少淀粉与酶的作用，延缓淀粉消化），食用后不会对血糖造成较大波动，让血糖升得慢一些（高血糖、糖尿病人群更要注意）；存放酵母、小苏打等粉末配料时，要注意避水、避光、避高温，封严密闭，在保质期内使用完毕。

综上所述，酵母是一种既安全，又富含多种营养素的物质。坊间流传的“常吃含酵母的食品会对身体产生危害”的说法，一定要科学看待，不要轻易相信。

（国家高级食品检验员 王思露）

食话食说 SHIHUASHISHUO

常吃含酵母的食物对身体无害

一日三餐中，主食是必不可少。平常，很多人都喜欢自己动手，做一些馒头、花卷或面包之类的食物，其中就会用到酵母粉，来使面食更加松软。但最近很多人说，常吃用酵母制作的食物对身体有害。事实果真如此吗？

酵母是一种单细胞兼性厌氧真核微生物，归属生物性膨松剂。酵母在使用中会产生酵母菌，酵母菌在适宜的温度与湿度下会大量繁殖并分解淀粉，吸收面团中的糖分作为养料，从而产生较多的二氧化碳用于发面。相比于泡打粉发面，酵母则更加营养、健康，但单纯酵母发面需要较长的时间（和发酵温度有关，一般需要2小时以上）。

流传的常吃酵母对身体有害，主要有以下两种：

吃含有酵母的食物会导致胃病？有人说“馒头、面包在刚蒸（烤）好的时候不要吃，不然会得胃病”。观其理由，主要的矛头是对准了酵母发酵后产生的二氧化碳。作为一种生物膨松剂，酵母在馒头、面包的发酵过程中，的确会产生二氧化碳，但酵母的发酵和产气能力会受到温度、面团组成的成分、pH值等多方面因素的影响。拿温度举例，温度超过60℃，酵母就无法存活，更别指望酵母还能发酵产气了。在蒸馒头、烤面包的过程中，加热温度明显高于此温度。因此，完全没有必要去担心刚蒸（烤）出来的馒头（面包）还在大量产

生二氧化碳。换言之，就算其中含有少量的二氧化碳，也不会对身体造成伤害。

酵母在发酵过程中会产生致病菌？坊间传说“由于酵母的存在，刚蒸的馒头、刚烤的面包当中含有致病菌，千万不能吃”。抛开由于美拉德反应产生的致病菌—丙烯酰胺不谈，酵母本身是微生物，在做面包过程中作用在于发面阶段，烤面包的温度一般在200℃左右，还没到这个温度时，酵母就早已死掉了。因此，所谓的致病与其无关。如果根据坊间流传“馒头等面食在热着的时候会有致病菌”，那放凉之后致病菌也应该存在。因此，这样的说法本身就存在不合理性。