

“肺”测不可， 这个病就埋伏在你身边！



本版图片来自网络

慢阻肺全称“慢性阻塞性肺疾病”，最普遍的症状是呼吸困难、咳嗽咳痰。您也许感觉它没“高血压”“糖尿病”那样“大众化”，但事实上，平均每10秒钟就有一人因该病死亡。而且，慢阻肺往往是缓慢起病，逐年加重，等咳喘加重到医院看病时，常常疾病已经发展到中度或重度了。北京市疾控中心健康教育所和慢性病防治所的专家为大家揭秘这个“沉默的疾病”。

■教你5个养肺妙招 每天照着做，人老肺不老！

中医讲“肺为华盖”，意思就是说肺像伞一样罩着其它的脏腑，但同时“肺为娇脏”，它又最易受到外来有害物质的侵害。

肺需要养护的信号

1. 皮肤差：面色苍白；暗黄憔悴痘疹频发。
2. 鼻子：鼻塞流涕；鼻异常出血；不闻香臭。
3. 咳嗽：长期慢性咳嗽；干咳湿咳；咳痰带血。
4. 身体：经常便秘；睡后易醒。

肺有“四怕”，尽量避免

1. 怕气：肺是气体交换场所，吸入气体质量的好坏直接影响肺脏。香烟的毒气、污染的大气、厨房油烟气等都易伤肺，甚至诱发各类肺部疾病。
2. 怕燥：肺喜润恶燥，燥邪最易伤肺。一旦燥邪伤肺，秋季易诱发各类肺部疾病。因此，日常生活中，要注意润肺，以对抗燥邪的侵害。
3. 怕寒：肺喜温怕寒，寒气到来时往往第一个受伤。寒邪经口鼻犯肺，使肺气不得发散，津液凝结，诱发感冒等呼吸道疾病，可致人体免疫力下降或引发慢性鼻炎。
4. 怕悲伤：悲伤和忧愁虽不同，但皆为负面情绪。《黄帝内经》说：“悲则气消”。说明过度悲哀或忧愁，最易损伤肺气。

5个养肺妙招

1. 开怀大笑可宣肺
中医有“常笑宣肺”一说。大笑有利于肺扩张，人在笑时还会深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅。开怀大笑，可吸收更多氧气进入身体，随着流畅的血液行遍全身，让每个细胞获得充足氧供。
2. 主动咳嗽可净肺
随着环境污染的增加，人体吸入空气中的污染物后，轻者可引发气管炎症；重者可致中毒，甚至癌变。因此，平时应注意常开窗通风换气，每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽，清除呼吸道及肺部的污浊物，减少肺部损害。
3. 尽量扩胸可护肺
适度呼吸动作有助于护肺。如腹式呼吸法：伸开双臂，尽量扩张胸部，用腹部带动呼吸。这些动作能增加肺活量，有利于慢阻肺患者或肺功能不全者的康复，还可保持肺细胞和支气管的弹性。
4. 多喝开水可润肺
秋季干燥，每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上。还可将热水倒入杯中，用鼻子对准杯口吸入“水蒸气”，每次10分钟，每日2~3次即可。
5. 揉按鼻翼可健肺
将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩50~100次左右。然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴（位于鼻唇沟与鼻翼交界处）20次。每日早晚各做1~2组，有助于畅通鼻道、健肺清肺。来源：北青网

快来自测 慢阻肺离我们有多远

慢阻肺，到底是肺出了什么问题？据介绍，慢阻肺最普遍的症状就是呼吸困难、咳嗽咳痰。其中慢性咳嗽和咳痰常常先于气流受限多年而存在，有时受凉咳嗽，有时晨起咳嗽，严重的病人可能长年累月地咳嗽。咳痰，一旦有感冒或者有一些感染诱因，痰的颜色就变成黄色。

同时，气短和呼吸困难也是标志性的症状。随着病情的逐渐恶化，喘息和胸闷的状况会在活动时加重，简单活动时也常常需要竭力呼吸，运动随之耐力下降。

除此之外，慢阻肺还可以导致全身症状出现，包括体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁或焦虑，合并感染时会有发

热、咳嗽、咳痰、喘息症状加重，还有骨质疏松及凝血功能异常等。慢阻肺晚期出现肺动脉高压，进而产生慢性肺源性心脏病及右心衰竭。

或许您会担心，我是不是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。

五大因素是罪魁 40+老烟民每年查肺

慢阻肺在很大程度上是可以预防的疾病，因为慢阻肺的病因基本上是明确的，主要病因是吸入的气体不纯净。慢阻肺的发病因素很多，主要有5种。其中，接触烟草烟雾可以说是导致该疾病的主要原因，这包括吸烟和被动吸烟，也就是我们常说的接触二手烟。此外，室内外的空气污染、职业粉尘和化学品（如蒸汽、刺激物和烟雾）的接触等，任何可能影响胚胎和幼儿肺部发育的原因，以及遗传性抗胰蛋白酶α1缺乏都可能导致慢阻肺的发生。

据介绍，慢阻肺往往是缓慢起病，逐年加重。有人称慢阻肺是沉默的疾病，发病初期病人没有任何不舒服，而等咳喘加重到医院看病的时候，常常疾病已经发展到中度或重度了。

因此，建议长期吸烟者40岁以后每年做肺功能检查，并尽早戒烟。很多吸烟者的烟龄达10年、20年甚至30年，有的时候早上咳嗽、吐口痰，不以为意，但实际上慢阻肺是潜移默化的疾病，随着年龄越来越大，吸烟量也越来越多，就会造成慢阻肺。

不能治愈但可缓解 送上慢阻肺的治疗策略

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。

下面送上慢阻肺的治疗策略：

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。

来源：北京青年报