

# 反复咳嗽不愈 当心患上慢阻肺

**杨庆斌** 副主任医师。擅长慢性阻塞性肺疾病,支气管、哮喘、肺部感染性疾病,肺部肿瘤、呼吸衰竭、肺栓塞等疾病的诊治,擅长呼吸机及纤维支气管镜的使用,尤其擅长呼吸系统危重症患者抢救。



随着烟草危害以及空气污染、过敏等因素的增加,越来越多的呼吸道疾病威胁着人们的健康,很多人的肺功能也因此受损,有些人甚至发展成为慢性阻塞性肺病。如何远离慢阻肺的损伤,保证健康生活呢?5月5日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市二院和平路院区呼吸内科主任杨庆斌与读者交流。

曹弘荻 王红梅 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 反复咳嗽不愈,当心慢阻肺

**读者:**除了频繁咳嗽慢阻肺还有哪些症状?

**杨庆斌:**长期、反复、逐渐加重的咳嗽是慢阻肺的突出表现。初起咳嗽呈间歇性,早晨较重,之后早晚或整日均有咳嗽症状,但夜间咳嗽并不显著。患者在咳嗽后通常咳出少量灰白色黏液痰,部分患者在清晨较多,也有少数病例咳嗽不伴痰。另外,气短或呼吸困难是慢阻肺的标志性症状,尤其是活动或是劳作后,进行性加重会出现稍动即喘,连生活自理都困难,全身伴有体重下降、食欲减退、精神抑郁或焦虑等。

## 常感冒的中老年易患慢阻肺

**读者:**慢阻肺有易感人群吗?

**杨庆斌:**有的。除了遗传因素外,经常抽烟、经常暴露在二手烟环境中的人群,都是慢阻肺的主要患病人群。一些在粉尘大的环境或是有异味的环境中工作的人群:比如纺织人、煤矿工作人员、马路清洁工、化工厂工作人员等也是易感人群。还有缺乏体育锻炼的人群和经常感冒的人群,尤其是一些经常感冒的中老年人,患上慢阻肺的几率也会大一些。

## 治疗慢阻肺勿盲目服用偏方

**读者:**民间有很多治疗慢阻肺的偏方,可以服用吗?

**杨庆斌:**特别提醒慢阻肺患者切勿轻信偏方及广告,因为在很多所谓的偏

方中都含有激素等不明成分,虽然一时见效,但长期应用会导致很多并发症与副作用,容易产生依赖性。如果得了慢阻肺,一定要到正规医院去就医。

## 慢阻肺可防可控,但无法根治

**读者:**慢阻肺很难治愈吗?

**杨庆斌:**慢阻肺可防可控,但目前无法彻底根治。慢阻肺发病率高、治疗难度大,长期以来很多患者只能是控制病情的恶化,被动地维护慢阻肺患者的病情。目前来说,对于慢性阻塞性肺炎最重要的治疗方法就是,对症治疗,改善患者的呼吸功能。慢性期治疗上主要是增强体质、戒烟、避免粉尘等,急性发作期主要是抗感染、舒张支气管等对症治疗。

## 加强日常保健可预防慢阻肺

**读者:**慢阻肺可以预防吗?

**杨庆斌:**慢阻肺的发生发展的病理过程与营养状况,特别是与气道的营养不良密切相关。只要能在日常生活加强自我保健,提高机体素质,就可改善气道营养。预防慢阻肺要从生活习惯、饮食等各个方面着手,注意好各方面的细节才能更有效地预防疾病。除了戒烟,也要避免其他有害气体或颗粒、烟雾和强烈的气味的吸入。空气污染指数高时,不要到户外或减少体力劳动。如果有过敏症,请远离花粉或其他致敏原,调整家里的湿度,避免滋生霉菌。平时也可以进行适当的运动训练,改善人体呼吸功能。

## 下期预告

## 乳腺增生是癌症前兆吗?

乳腺增生会发展成癌症吗?如何预防乳腺癌?下周五(5月12日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院头颈乳腺外科高红与读者交流。

高红,从事头颈乳腺外科5年,熟练掌握头颈乳腺外科的常见疾病的诊治,尤其是乳腺相关疾病。

崔媛媛 记者 李皖婷

## 6岁以下孩子戴墨镜有碍视觉发育

连日来,省城合肥气温直线上扬,让市民一下子体会到步入夏天的感觉。很多宝爸宝妈带宝宝外出时,给宝宝戴上“酷酷”的太阳镜,感觉这样既能给孩子摆造型,又能保护眼睛,然而这种做法科学吗?让我们来听听安徽省中医院眼科医学博士史虹怎么说。

鲁燕玲 裴露琼 记者 李皖婷

## 宝宝过早戴太阳镜影响视觉发育

“人体视网膜中的黄斑区是眼睛收集信息最丰富、最敏感的区域,婴儿在出生时,视网膜的黄斑区还没有形成,直到4岁左右才发育完全,宝宝的视力发育需要适当的光线刺激,但宝宝的角膜和晶状体比成人娇弱,因此家长有意识地做好宝宝眼睛防晒是正确的。”

史虹提醒,6岁以下孩子不宜戴太阳镜。因为6岁以下儿童的视觉功能还未发育成熟,需要更多的明亮光线及清晰物象的刺激,长时间戴太阳镜,眼底黄斑区不能得到有效的刺激,从而影响视觉的进一步发育。

需要特别注意的是,有部分家长在给小孩选择太阳镜时,只注意到太阳镜的款式是否可爱,对镜片

质量和制作工艺要求不高,劣质太阳镜不但不能阻挡紫外线的射入,反而会使瞳孔放大,导致眼睛吸收更多的紫外线,长时间佩戴会对孩子的眼睛造成伤害。

## 做好宝宝眼睛防晒 家长应该怎么做

太过强烈的阳光会对宝宝视网膜造成灼伤,影响视力发育,为成年后的白内障和黄斑变性等眼病埋下隐患。然而这种阳光暴晒对婴幼儿视力的损伤是逐渐累积而发作的,容易被家长所忽视,这也是目前学龄前儿童弱视、近视等眼病突出的原因之一。

史虹建议,家长带宝宝外出活动时,应选用带有遮阳篷的婴儿车或者让宝宝戴上有宽帽檐的遮阳帽来防晒。另外,带宝宝户外运动最好选择紫外线不强的时间段,尽量避开中午12点至下午2点的紫外线最强的时间段。

此外,可以从饮食习惯入手,给宝宝多补充富含叶黄素的深绿色蔬菜。深绿色蔬菜中叶黄素是一种帮助眼睛健康的抗氧化剂,它能够有效地保护视网膜免受氧化损害,因此多吃富含叶黄素的蔬菜可以起到保护宝宝视力的作用。

## 抗菌药物使用要“三不”、“三问”

医药不分家,药物的正确使用,了解并熟悉药品的功能、主治、副作用等,不仅可以确保治疗效果,还可以减少滥用抗菌药物导致耐药性和超级细菌产生,安徽省中医院药剂师孙立提醒,使用抗菌药物要“三不”、“三问”。

张依帆 记者 李皖婷

### “三不”:买药、用药都不要自己做主

不自行购买。抗菌药物是处方药,病人不要自己做主,一定要咨询医生或药师,不要自行购买抗菌药物。

不主动要求。抗菌药物是用来对付细菌的,在确定是细菌感染时才有疗效,这就需要专业的诊断。“例如,90%的感冒不是细菌感染,而是病毒引起的,抗菌药物对病毒是没有作用的。因此,不应主动向医师要求使用抗菌药物。”

不随便停药。抗菌药物治疗针对不同的细菌及目的,有一定的疗程,一旦需要使用抗菌药物来治

疗,就要自觉地按时按量服药,维持药物在体内的足够浓度,完成足够的疗程,以免细菌产生耐药性。

### “三问”:用药前多问问医生很重要

“我的病与细菌感染有没有关系?”孙立表示,只有多向医师询问,才能更了解自己所患疾病的原因。

“我需要应用抗菌药物吗?”针对不同的疾病,有不同的治疗方法,只有细菌感染才能使用抗菌药物治疗,所以,患者应向医师询问自己的疾病是否有细菌感染,是不是必须应用抗菌药物才能痊愈。

“我应该如何应用抗菌药物?”一旦确诊,经医师判断需使用抗菌药物治疗,患者也应向医师或药师询问正确的用药方式,包括一天服用几次,什么时候服,需要服多久;服药时需注意些什么;如果症状改善,是否可以自行停药,以及这次取的药服用完后,是否还需复诊等。

## 踏青郊游赏美景,谨防过敏保健康

五月的合肥桃红柳绿,正是踏青郊游的好时节。“春尽絮花留不得,随风好去落谁家。”然而,纷飞的柳絮和漫山遍野的繁花带来了大自然的美感,但对过敏体质的人来说极易引起过敏,导致红疹发痒。疾控专家提醒,有过敏史的人出门郊游要多长个心眼。

刘亚萍 鲁胜利 记者 李皖婷

据蜀山区疾控中心专家介绍,花粉是一种常见的过敏原,可导致呼吸道、皮肤、消化道及五官黏膜过敏性疾病的发生。柳絮被吸入鼻腔后,也会刺激黏膜打喷嚏,流涕、咳嗽和哮喘,以及过敏性角膜结膜炎等不良反应。

为了有效预防柳絮和花粉过

敏,蜀山区疾控中心专家建议,有过敏史的人尽量少去花草、柳树繁茂的地方,不要随便去闻花草;外出郊游时最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,可涂抹适用过敏体质的隔离霜。若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开过敏原。若大风天气去柳树、花草多的地方,要扣好衣扣,闭上嘴巴。

如果不小心发生过敏,先用冷水清洗皮肤,吸收皮肤热量,缓解病情。如果症状得不到改善,应去正规医院皮肤科请专家诊治,自己不要随意去药店买药膏,因为不少抗过敏药膏大多含有激素,掌握不好激素含量,反而可能有后遗症。同时,适度加强锻炼,保持良好的睡眠,提高自身免疫力,避免过度抓挠刺激患处。