

爬一层楼就呼哧喘，原来是慢阻肺

专家教你用四个方法自测肺功能

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

今年11月15日是第22个“世界慢阻肺日”，主题是“肺系生命，刻不容缓”。慢阻肺是一种常见的呼吸系统疾病，症状隐匿，往往被患者忽视。据世界卫生组织统计，目前全球约有6亿人患有慢阻肺，平均每年约有270万人死于慢阻肺，亟需提高公众对慢阻肺的认识，加强防治意识。烟台毓璜顶医院呼吸内科主任医师邹慎春提醒市民，肺功能受损不可逆，发现要趁早。

早期症状非常隐匿

“大夫，我最近走上坡、爬楼梯特别喘，爬一层楼就呼哧喘。这是怎么回事啊？”在烟台毓璜顶医院呼吸内科门诊，58岁的张先生问主任医师邹慎春。

张先生吸烟20多年，平时咳嗽、多痰，没太在意，直到最近喘不上来气才赶到医院就诊。邹慎春建议张先生

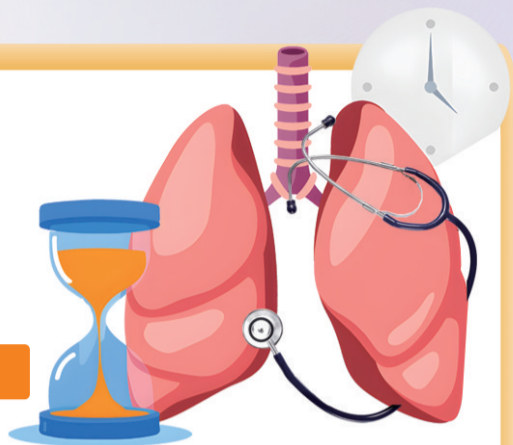
检查肺功能和肺CT。肺功能检查显示，张先生系重度阻塞性通气功能障碍，肺CT提示有肺气肿、多发肺大泡。张先生被诊断为慢阻肺。

据了解，造成慢阻肺的诱因有很多，其中吸烟是导致慢阻肺发生的重要危险因素。邹慎春说，我国慢阻肺发病率高，约有1亿慢阻肺

患者，40岁以上人群发病率占13.7%。慢阻肺已经成为第三大死因。

慢阻肺早期症状非常隐匿，有的患者无症状，或仅表现为轻微咳嗽、咳痰，活动后胸闷气短、休息后好转等非特异性症状。患者往往不去

就医，失去了早期发现的机会。晚期症状表现为反复咳嗽、咳痰、气急、呼吸困难，活动耐力进一步下降，甚至不能活动，患者的肺功能往往已经明显受损。晚期慢阻肺的治疗效果较差，死亡率、致残率和再住院率高。



教你如何自测肺功能

邹慎春告诉记者，慢阻肺要早防、早诊、早治，一旦确诊要及时规范治疗。吸入支气管扩张剂是治疗慢阻肺的基石，日常要戒烟，避免接触粉尘或化学刺激物，加强营养，适当活动，秋季注射疫苗，严重者可可通过家庭氧疗及家用呼吸机辅助呼吸等稳定病情。

居民在家中如何自测肺功能

呢？邹慎春说，四个方法可以自测：吹气、憋气、爬楼、运动。在平静的状态下吸足气，然后尽快吹出去，如果3秒钟左右就可以吹到底，说明肺功能好；超过3秒钟，说明肺功能相对较差。在静息的状态下憋气，如果达到30秒，说明肺功能相对良好。爬到3楼没有明显气喘症状，说明肺功能良好。奔跑或原地快走等运动时，脉搏达到100-120次/分；停止活动后，可以在较快的时间内恢复正常，说明心肺功能良

好。如果出现异常，需要到医院行肺功能检查。

40岁及以上人群，有吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、慢阻肺家族史等，应警惕慢阻肺，建议每年进行一次肺功能检查。

科学防治慢阻肺，需要多措并举，其中预防至关重要。慢阻肺最主要的病因是吸烟和室内外空气污染，对于有吸烟史的慢阻肺患者而言，最重要的就是减少吸烟频次或者尽早戒烟。

水痘进入高发季 接种疫苗可有效预防

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)冬季是水痘的高发季节。近日，烟台市疾控中心提醒广大市民，尤其学校的师生和家长，提高防范意识。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，以全身性丘疹、水疱、结痂为特征。患者是主要传染源，自发病前1-2天到所有痂皮干燥为止，都有传染性，易感者接触后90%会感染。水痘主要通过飞沫或直接接触传播。人口密度大、通风不良、水痘疫苗接种率不高是幼儿园、大中小学等集体机构水痘传播的主要原因。

水痘的症状以发热、全身不适、皮肤和黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为主。皮疹呈向心性分布，首先出现在头部和躯干，然后波及四肢。儿童期患水痘后，病毒可潜伏体内，成年后一旦机体免疫力下降还会发生带状疱疹(俗称缠身龙)，并发一些严重疾病，如水痘性肺炎、脑炎、肝炎与暴发性紫癜等。

采取有效的防护措施和保持良好的个人卫生习惯，对于预防水痘十分重要。学校及托幼机构应严格落实晨检制度，学生一旦出现发热、红疹等症状，须及时告知老师并居家隔离，应隔离至全部水痘疱疹干燥、结痂、失去传染性为止。教室、宿舍等室内空间经常开窗通风，定期使用消毒剂擦拭课桌椅，尤其门把手、洗手间等关键部位。

接种疫苗是预防水痘最有效的方法，需接种2针：1岁接种一针，4岁接种一针。已患过、正在患水痘的不需再接种。

心脑血管疾病风险监测 将覆盖35岁以上人群

国家卫生健康委等14部门近日联合制定印发了《健康中国行动——心脑血管疾病防治专项行动实施方案(2023-2030年)》，部署深入开展心脑血管疾病防治专项行动。

实施方案提出，到2030年，建立覆盖全国的心脑血管疾病综合防控和早诊早治体系；各级医疗卫生机构的心脑血管疾病防治能力和质量进一步改善，人民群众心脑血管相关健康素养显著提升，心脑血管疾病防治技术取得较大突破。

控制危险因素是降低心脑血管疾病发病和死亡风险的关键。根据实施方案，将开展覆盖35岁以上人群的心脑血管疾病风险监测，倡导心脑血管疾病高危人群经常测量血压，每6个月进行血脂、血糖检测。

基层医疗机构是提供心脑血管疾病防治服务的重要力量。根据实施方案，将加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年，高血压、糖尿病患者基层规范管理服务率均达到70%，治疗率、控制率在2018年基础上持续提高，35岁以上居民年度血脂检测率达到35%。 据新华社

“少食多餐”未必健康

11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“了解风险，了解应对”。专家提醒，随着近年来糖尿病年轻化趋势越来越明显，正确认识糖尿病带来的并发症风险有利于及早预防，通过身体症状和体检报告的血糖指标，能帮助糖尿病患者早发现、早诊断、早治疗。此外，许多常见的饮食习惯如“少食多餐”，并不一定有利于糖尿病患者控制血糖，需要尽早改善。

27岁的潘女士近期在武汉市中心医院内分泌科住院治

疗。不久前，她在孕前检查中被发现血糖过高，并确诊为2型糖尿病，需要注射胰岛素治疗。“去年体检就发现了血糖高的问题，医生开了药，但我没重视也没服用，这下再也不敢胡吃海喝了。”潘女士说。

武汉市中心医院内分泌科副主任徐子辉是潘女士的主治医生。他说，临床中发现越来越多年轻的糖尿病患者，这与他们的生活习惯有关。具体表现在长期进食高热量、高糖食物，运动量偏少，睡眠不足，精神压力大。“许多年轻糖尿病患者在问诊时自述，平时喜欢喝碳酸饮料、奶茶，喜欢吃甜食，这些都会导致血糖升高。”

专家表示，糖尿病作为慢性病，往往难以治愈，需要在发病初期尽早干预，及早控制，而一旦发展到糖尿病慢性并发症，治疗难度和治疗花费会明显增加。常见的糖尿病并发症包含因血糖升高诱发的中风、心梗、冠心病等心脑血管疾病。糖尿病后期还可能会引发糖尿病视网膜病变，糖尿病肾病等。

日常生活中，人们可以通过关注糖尿病患者典型的“三多一少”症状和定期体检来判断自身是否患有糖尿病。武汉市中心医院内分泌科主任王中京说，“三多一少”症状指身体因血糖明显升高导致的容易饥饿和口干，从而出现吃得多、喝水多、小便多、体重减少的情

况。王中京提醒，查看体检报告时可关注血糖、尿糖等指标，鉴于体检时多检查空腹血糖，如有必要可追加检查餐后血糖与糖化血红蛋白。

针对糖尿病患者及潜在患者的饮食，专家建议需关注食物的升糖指数、摄入量和营养成分，以低盐、低糖、低脂为原则。“少食多餐”并不利于糖尿病患者控制血糖，“这种饮食习惯会持续刺激胰岛素的释放，使人体长期维持高胰岛素高血糖状态，反而不好。”徐子辉说，单一食用水果或节食控制血糖的方式也不可取。单一摄入水果不利于整体健康和营养均衡；节食虽然能降低血糖，却会增加胃肠道疾病风险。

据新华社

