

关于慢阻肺，这些事儿得知道

王美华



每到秋冬季，去医院就诊的咳、喘、“透不过气”的患者明显多起来。其中就有老百姓口中常说的“老慢支”“老慢喘”“肺气肿”，即慢性阻塞性肺病，简称“慢阻肺”。这是一种常见的慢性呼吸道疾病，主要影响气道和肺部，导致呼吸困难。

如何早发现慢阻肺？哪些群体需高度警惕？多位专家就此进行了解答。

发病率高，知晓率低
慢阻肺病可防可治

“慢阻肺病常见症状是慢性咳嗽、咳痰、气短和逐渐加重的呼吸困难。”在近日举行的 2023 中国慢阻肺病防治大会上，国家呼吸医学中心教授、中日友好医院呼吸中心副主任杨汀介绍，慢阻肺病需要做肺功能检查确诊，就像诊断高血压要测血压一样。慢阻肺病如果不治疗，会逐渐发展，肺功能会逐渐下降，最后出现慢性呼吸衰竭、肺心病及心脑血管疾病等。

慢阻肺病具有“三高”的特点，即发病率高、死亡率高、疾病负担高。

杨汀介绍，慢阻肺病是全球范围内常见的慢性呼吸疾病之一，我国 40 岁以上人群慢阻肺患病率高达 13.7%，60 岁以上人群中每 4 个人就有 1 个慢阻肺病患者；慢阻肺病在全球单病种死亡居中位居第三位，仅次于脑卒中和缺血性心脏病；慢阻肺病的整体疾病负担已居我国疾病负担第二位。

与“三高”对应的，是慢阻肺病还有“三低”的特点：知晓率低、检查率低、规范治疗率低。

“慢阻肺病是常见且可预防的疾病，但很多人对慢阻肺的熟悉程度远不如高血压、糖尿病等，所以慢阻肺病也被称为‘沉默的杀手’。”杨汀介绍，慢阻肺病一起病预防难，许多患者早期没有明显症状，当出现呼吸困难或气短后到医院就诊，做肺功能检查，往往已经到了中晚期。“我们在进行流行病学调查时发现，肺功能检查率只有不到 10%。同时，慢阻肺规范治疗率低，特别是在基层。慢阻肺病治疗最主要的药物是吸入药物，但我们的调查显示，基层用得最多的药是抗生素、化痰药，甚至是口服激素。”

尽早戒烟，及时检查
预防重症在高风险因素

“慢阻肺的高危人群主要是长期危险因素暴露的人群，包括长期吸烟者、二手烟暴露者，长期生活在室外空气污染严重的环境的人群，接触粉尘及有害气体者等。”杨汀强调，儿童期反复的呼吸系统感染史，有慢阻肺家族史人群，感染肺炎球菌等导致慢性气道感染、气道阻塞甚至结构破坏的人群，也属于高危人群，建议及早进行肺功能检查。

如何预防慢阻肺病？浙江省疾控中心慢病所综合防治科副主任医师陆凤表示，预防重在远离相关危险因素，“首先是远离烟草，慢阻肺病最重要的预防措施是戒烟，也要避免二手烟暴露；其次是要注意有害物质，经常暴露于粉尘、有害气体或金属颗粒等特殊职业人群则要加强职业防护；要远离空气污染，在室内要减少重油烟暴露，室外有雾霾时就减少外出；预防感冒，建议符

合条件的人群接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗。此外，高危人群要定期检查肺功能，养成健康生活习惯。”

如何诊断慢阻肺病？专家介绍，肺功能检查是慢阻肺诊断的“金标准”，临床上会结合患者的症状、危险因素、肺功能检查、影像学检查等进行诊断。

“我们常常谈癌色变，其实，慢阻肺病对人体的危害并不亚于肺癌。研究发现，肺癌患者中，40%-70%是慢阻肺病患者。慢阻肺病会进一步提升肺癌发生风险，它们俩其交互为危险因素。”中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师李宏涛说，慢阻肺病和肺癌的首要共同危险因素就是吸烟，吸烟可导致肺癌，也是慢阻肺最重要、最突出的高危特征，建议吸烟者赶紧戒烟。

冬季环境变化大，慢阻肺病患者如何平稳过冬？杨汀建议做好保暖，呼吸疾病流行期尽量减少外出，外出做好防护，回家洗手，居家勤通风；另外，要坚规范用药，患者通过观察咳嗽、咳痰等情况监测病情变化。

合理用药，谨遵医嘱
避开慢阻肺治疗三大误区

慢阻肺治疗有哪些误区？杨汀指出，第一大误区是，许多患者认为只要症状控制住就可停药。其实，慢阻肺病与高血压、糖尿病一样，是慢性病，需要终身药物治疗。用药能改善症状，提高肺活动耐力，减轻肺功能下降，但需终身用药。部分患者用药后，咳嗽、咳痰、呼吸困难症状得到改善，就擅自把药停了，后续疾病可能会复发。

“对慢阻肺患者来说，首选推荐吸入药物治疗。”杨汀表示，一些患者觉得使用吸入药物装置很困难，只用口服药，但吸入药物能直接通过呼吸带入气道，在病变部位发挥作用，起效快，且避免口服药的全身副作用。另外，一个装置可以有一种、两种甚至三种药物放在一起，起到药物之间的彼此协同作用，实现 1+1>2 的效果。因装置使用麻烦，部分患者不愿使用吸入药物，也是一大误区。

“部分患者听到吸入药物里含激素，就如临大敌，觉得只要用了激素就会发胖、血糖升高、骨质疏松、产生许多问题，这也是误区之一。”杨汀介绍，口服激素现在在全身用的激素可能导致上述问题的出现，但慢阻肺用的药物是吸入激素，用量很少，且主要通过吸入装置注射到肺部发挥作用，副作用很小。但值得注意的是，由于药物经口吸入，可能会残留在口腔，患者吸含有关激素的药物后一定要漱口，以减少口腔局部副作用，例如声音嘶哑、口腔溃瘍，甚至鹅口疮真菌感染等。

杨汀说，第四个误区是患者重治疗，不重预防，忽视吸烟的危害。吸烟是导致慢阻肺最主要的危险因素。对高危人群，戒烟能在一定程度上防止其发展为慢阻肺。对于已

患慢阻肺者，应尽早戒烟，并避免再次吸烟。对于长期吸烟者，建议尽早戒烟，并避免再次吸烟。对于长期吸烟者，建议尽早戒烟，并避免再次吸烟。对于长期吸烟者，建议尽早戒烟，并避免再次吸烟。

小剂量 1 次或 6 小时服 1 次，而不是刻板地 1 日两次；其次，白天与夜间服药的次数也有不同；最后，如果服药后没有完全治愈，还需继续服药。

正是因为银翘散在治疗外感高热病或者瘟疫上的出色疗效，后世对该方的使用非常普遍，比如有名的中成药银翘解毒片，连花清瘟颗粒，便是以银花与连翘为君，配合清热解表的其它药物制成。

《神农本草经》中记载，连翘所主的疾病大多与结热有关。所谓结热者，热结也，也就是热邪郁结于内，连翘既能清热，也能散结。所以，临床上笔者常用此药治疗肺热疮或者痤疮上火引发的痤疮。这在《伤寒论》中也有表述，张仲景亦爱使用

冬季慢阻肺患者需要加强防护

慢阻肺是一种常见呼吸慢性疾病。患者主要症状包括呼吸困难、慢性咳嗽和痰多，以及在活动后呼吸受限。

慢阻肺是一种慢性病，目前，临床上还没有治愈慢阻肺的方法，但是患者可以通过早期干预和规范治疗缓解症状，减慢病情进展，提高生活质量

专家建议
慢阻肺患者可以



确诊有慢阻肺的患者，吸烟更应禁止。“有的患者一边吸着烟，一边抽着烟。我们常跟患者说，如果不戒烟，再好的疗效都被一支烟抵消掉了。”

“还有一个误区，患者重视药物治疗，忽视非药物治疗。”杨汀说，药物治疗是以吸入药物为主，还有许多非药物干预措施，如疫苗接种、康复锻炼、营养支持，“许多慢阻肺患者营养不良，需要通过补充营养，增强抵抗力，增加肌肉活动能力，改善肺功能。”

关口前移，基层为重
国家出台系列防治政策

将肺功能检查纳入 40 岁以上人群常规体检范围；推行高危人群首诊测肺功能；推动各地为社区卫生服务中心和乡镇卫生院配备肺功能检查仪等设备……近年来，我国出台了一系列防治慢阻肺的相关政策，慢阻肺“第一道防线”持续前移。

杨汀介绍，国家呼吸医学中心引领了三大项目，一是 2017 年启动的“幸福呼吸”项目，重在探索慢阻肺病的分级诊疗模式；二是 2020 年国家基层呼吸系统疾病早期筛查与干预能力提升项目，为基层医疗机构配备肺功能仪，培训基层医务人员；三是 2021 年国家慢阻肺病高危人群早期筛查和综合干预项目，重点分类高危人群，并将筛出的人群进行分类管理、随访和早期干预项目。

中日友好医院院长周军指出，2017 年以来，在各方的支持下，上述三大项目开展得卓有成效，基本形成了国家中心引领、省级专家参与、地市级牵头落地、县乡具体实施的慢阻肺防治新模式，为慢阻肺病的早防早诊早治工作打下坚实基础，推动了我国基层慢阻肺防治能力的提高。

国家卫健委医政司司长焦辉表示，我国的基层卫生工作方针是坚持预防为主，以基层为重点，分级诊疗并强调基层首诊，“提高公众对慢阻肺病的整体认知水平，还道‘且长，根本重道远’。”“慢阻肺的防控，根本还是在预防，预防的关键在基层。”国家卫健委基层卫生司司长郭春晓表示，希望继续提升基层健康守门人能力和健康管理服务能力，坚持以基层为重点，更好地发挥优质医疗资源下沉，通过对口支援、专家带教坐诊、人员培训、远程医疗等多种方式，提升基层慢阻肺病的诊疗和健康管理服务能力。

“慢病要当急事办。”国家卫健委医政司司长郭春晓表示，下一步，要加强医防融合，进一步加强对慢阻肺病危险因素的控制，完善预防、高危人群筛查、早期诊断、规范化诊疗、康复服务的一体化、全流程管理。同时，发挥大医院、基层医疗机构、疾控机构等多方面的优势，加强协同配合，完善防治协同体系。 来源：《人民日报海外版》

营养小米 吃出健康

张彩霞 胡世云

小米粥在山西、陕西等我国北方地区是餐桌上经常会出现的一种食物，因其营养丰富，便于吸收，不但老少皆宜，还常作为女性产后补养身体的佳品。

小米的特点及功效

小米，别名粟米、黄粟、味甘、咸、性凉，归脾、胃、肾经，具有益气补脾、和胃安神的功效。因其既养先天之本——脾胃，又养后天之本——肾经，故也被称为“百谷之长”。《本草纲目》称其“治反胃热痢，煮粥食，补丹田虚，开脾胃，开肠胃”。

现代研究证实，小米含有丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维和维生素。熬制成熟后，100 克小米粥含有热量 46 千卡，碳水化合物 8.4 克，脂肪 0.7 克，蛋白质 1.4 克，钾 19 毫克，钙 10 毫克，铁 1 毫克，视黄醇 89.3 微克，硒 0.3 微克。产后女性食用小米粥可以快速补充体力，且不会积累过多脂肪；同时，小米粥含有铁、钾、硒等微量元素，对于产后缺铁性贫血也有一定防治效果。

此外，熬小米粥时出现的米油还具有保护胃黏膜的功效，患有慢性胃炎、胃潰瘍的患者适量食用可以到达养胃的功效。同时，因小米中含有一定量的色氨酸，晚餐食用小米粥还可以起到改善睡眠的作用。

常见小米美食制作

小米因其营养均衡，具有益气安神的功效，而受到越来越多的喜爱。其中，小米粥和小米糕因制作方便简单，成为人们餐桌上常见的美食。

小米粥 小米粥作为最常见的小米美食，制作简单，只需要 30 分钟至 1 个小时即可制成。需将适量清洗干净的小米加入冷水中，大火煮开后立即改小火，熬制熬至浓稠，出现米油即可关火，待稍凉后食用。在熬制小米粥的过程中，还可以加入大枣、核桃，以丰富营养和口味。作为产后女性滋补食物，可以在关火前 5 分钟加入红糖。

小米糕 近年来，小米糕因其口感细腻、味道清甜，而逐渐成为流行美食。制作方法是：先将小米清洗干净后浸泡 8~10 小时，然后将控干水分的小米放入破壁机中加入牛奶打成较浓稠的米浆，再添加适量白糖和酵母粉搅拌均匀，在适宜温度下进行发酵，最后将发酵好的米浆放入模具中，上锅大火蒸 30 分钟左右，至小米糕成型，脱模放凉切块后即可食用。为了丰富营养和口味，还可以点缀枸杞、葡萄干、芝麻等在小米糕中，或搭配桂花糖浆等蘸食。 来源：《中国医药报》

小雪节气，养生进补有讲究

王甜 蒋明睿

11 月 22 日进入小雪节气。古籍《群芳谱》中说：“小雪气寒而将雪矣，地寒未雪而雪未大也。”小雪节气是天地气机转化的一个重要节点，进入小雪，阴气下降，阳气上升，而寒气地不通，阴阳不交，万物失去生机，天地闭塞而严寒严冬。传统中医将四季养生概括为春生、夏长、秋收和冬藏，伴随寒冬的到来，我们不仅要做好防寒保暖工作，肠胃不好的人还需要做好保养，谨防各种消化系统疾病的发生。同时，中医认为，冬天是藏精固肾的良好时机，冬季养肾能达到事半功倍的效果，所以此节气的养生重点是益肾藏精、安神养血。“这一时节人的许多系统都会出现毛病，比如呼吸器疾病、消化器疾病、关节炎等慢性病，由于季节变换较容易发病。”江苏省中西医结合医院主任医师顾江、江苏省中医院田耀洲提醒，小雪节气后要注意保暖，保暖的重点部位主要集中在头、颈、腹部、背部。冬季也是肠胃病的高发季节，在这样的时节，很多人会觉得体内寒气很重，并且肠胃不舒服，在家可以多拿生姜和大枣泡水，再辅助以煎、山药炖煮，这些都可以有效保护肠胃。“田耀洲说，天一冷肠胃就不舒服，我们把它叫做‘功能性肠胃病’，功能性肠胃病就是有可能，但查不出器质性的问题。这类疾病有六类三十二种，比如脾胃虚寒、功能性消化不良、腹胀等，这类疾病使用医疗手段可以取得短期效果，但长期还是要以养生保健来巩固。”在饮食方面，需要补充一些能够让我们“热”起来的食品，对抗自然界寒冷的天气。江苏省中医院脾胃科主任中医师仲昱说，冬季补养，黑色食物入肾补精，所以小雪时节要多吃黑色的滋补食物，如桑葚、黄精、黑米、紫米、黑豆、芝麻、黑木耳、黑枣等，不仅可以补肾养阴，还可以抵抗寒邪、润肺生津，具有很好的保健功效。另外进食一些补肾健脾固精之品，如山药、莲子、枸杞子、板栗等，有助于肾脏的封藏。关于冬日如何适量运动，保持气血通畅，田耀洲说，在冬季要动静结合，适量运动，以微微发汗为度，防止大量出汗带走体内的“阳”及电解质失衡。平时多注意开窗通风，多泡脚。仲昱还推荐了涌泉穴、太溪穴、昆仑穴三个穴位，可以平时多加按摩，均能起到阳气潜藏、阴精积蓄、补益肾气的作用。 来源：《新华日报》

“撸猫”需谨慎，被猫抓伤可能会得这种病

蒋明睿

近年来，“撸猫”“吸猫”成为爱宠一族的招牌活动，萌萌的猫咪总让人忍不住逗弄一番。与此同时，人畜共患疾病的暴露及发病风险随之增加。

与猫咪相处时常常会与被咬伤、咬伤的情况，如果在这个过程中，出现发现，猫爪结痂大等症状，可能是一种非特殊的疾病——“猫抓病”(Cat-scratch disease, CSD)。近年来，猫抓病发病率呈逐年上升趋势，但其临床表现缺乏特异性，据研究猫抓病误诊率极高。听说过犬病、疯牛病、禽流感，那么猫抓病究竟是一种什么病呢？

江苏省中医院紫东院区感染科副主任、主任中医师车军男介绍，猫抓病(CSD)又称“猫抓热”，是汉赛巴尔通体感染所致的一种自限性疾病。巴尔通体是一种革兰阴性杆菌，通常是由猫抓伤、咬伤引起或与猫密切接触后而感染，人与猫之间不传播。常见症状为皮肤损害，猫爪结痂大，部分患者可有发热，伤口处皮肤可有红肿、疼痛等。部分患者还会有食欲不振、咽喉痛、头痛、背痛、关节痛等症状。

猫抓病属于良性自限性疾病，在 2~3 个月可自行缓解，绝大多数患者预后良好，免疫功能正常者患猫抓病未见有死亡的报告，但免疫功能障碍者(例如艾滋病)患猫抓病有少数死亡病例的报道。

车军男提醒，理想情况下，应在暴露后即刻接种第一剂疫苗。另外三剂应分别在第 3 日、第 7 日和第 14 日接种，妊娠也不是免疫接种的禁忌症，对于从事有狂犬病暴露风险的职业，或因恐惧而有狂犬病暴露风险的人，应在狂犬病暴露后接种预防。主要包括在第 0、7、21 或 28 日接种三剂狂犬疫苗。当既往接种过疫苗且未暴露于狂犬病时，应在第 0 日和第 3 日注射两剂加强剂疫苗。 来源：《新华日报》

清 热 散 结 的 连 翘

黄 涛

连翘入药部分是它的果实，果实干燥后会开裂，空壳翘起，形似心脏，故中医认为它入心。连翘在《神农本草经》中即有记载，说它味“苦、平”。《名医别录》确认其“无毒”。但归经问题各书观点不尽相同，除归心经外，还入肝胆经。《神农本草经》认为连翘“主寒热，鼠瘻，瘰癧，痈肿恶疮，瘰癧，结热患毒”。凡肝气郁结或肺气郁结引起的热性疾病，连翘均可治疗。从这看来，连翘是治疗内热之主药。

连翘方最著名的当属《温病条辨》的银翘散。书中云：“太阴风温、温热、温疫、冬温，初起但热不恶寒而渴者。连翘一钱，银花一钱，桔梗六钱，薄荷六钱，竹叶四钱，生甘草五钱，芥穗四钱，淡豆豉五

钱，牛蒡子六钱，上杵为散，每服六钱，鲜苇根汤煎，香气大出，即取服，勿过煮。病重者，约二时一服，日三服，夜一服；轻者三时一服，日二服，夜一服；病不解者，作再服。”“银翘散最多的是用于治疗风热外感，《温病条辨》中所载的煎药及服药方法颇可玩味。一是煎药方法，不是直接加水熬药，而是需先将药物炒成粉，以新鲜的芦根汤煎煮数剂，二是要注意煎药时间，不能过长，而是煮至香气——即一些挥发性物质出来后即停止。书中还提醒，不要煎煮过度使有用药的挥发性质破坏殆尽了，否则药物效果会受到影响。银翘散在服用方法上也有讲究，首先，要根据病情的轻重选用不同的服药频率，或

小时服 1 次或 6 小时服 1 次，而不是刻板地 1 日两次；其次，白天与夜间服药的次数也有不同；最后，如果服药后没有完全治愈，还需继续服药。正是因为银翘散在治疗外感高热病或者瘟疫上的出色疗效，后世对该方的使用非常普遍，比如有名的中成药银翘解毒片，连花清瘟颗粒，便是以银花与连翘为君，配合清热解表的其它药物制成。《神农本草经》中记载，连翘所主的疾病大多与结热有关。所谓结热者，热结也，也就是热邪郁结于内，连翘既能清热，也能散结。所以，临床上笔者常用此药治疗肺热疮或者痤疮上火引发的痤疮。这在《伤寒论》中也有表述，张仲景亦爱使用

连翘治疗皮肤病。《伤寒论》记载：“伤寒脉热在里，身必黄。麻黄连翘(绍)赤小豆汤主之。”方中的麻黄、杏仁、生薏苡仁在辛温宣发，解表散邪；连翘、梓白皮、赤小豆旨在苦寒清热解表，甘草、大枣甘平和之，共奏辛温解表散邪，解表清热之效。阳黄为湿热侵染机体，兼有外感证时应用麻黄连翘赤小豆汤，既散外邪又可内清湿热。

某年春节前，一位 60 多岁的患者来问诊，只见其面部肿胀，眼睛只剩下一条缝。原来，他在年前时，因染发过敏，头面、眼睛痒，痒得难受，服过过敏药也不管用。见状，他即抓其耳尖放血，同时以麻黄连翘赤小豆汤汤洗 3 剂即愈。 来源：《中国医药报》