

# 如何预防慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）是一种常见的、可预防和可治疗的慢性气道疾病，其特征为持续的气流受限，并伴有呼吸系统症状如呼吸困难、慢性咳嗽和咳痰。确诊需通过规范的肺功能检测、胸部影像学检查及血常规等检查手段。

## 一、慢阻肺的高危人群

慢阻肺的高危人群主要包括 35 岁及以上且具有以下情况之一者：

1. 长期吸烟者及二手烟暴露者；
2. 儿童期曾反复发生呼吸系统感染者；
3. 长期接触粉尘、有害气体的人群；
4. 经常暴露于生物燃料、厨房油烟和空气污染环境中的人群。

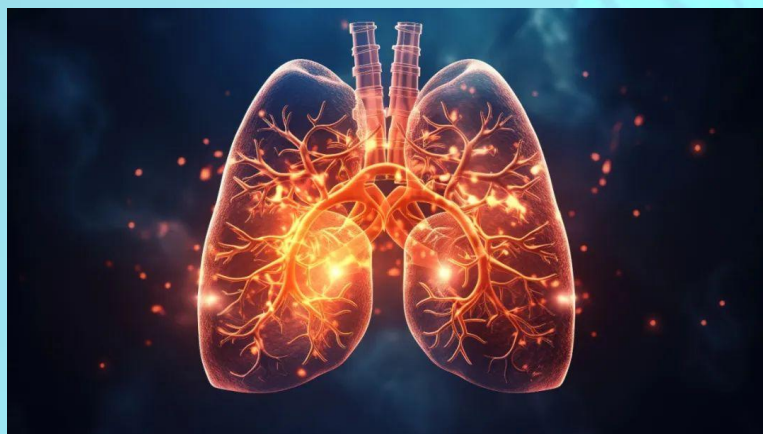
## 二、慢阻肺的典型症状

1. 呼吸困难：这是最常见的症状，早期仅在体力活动时出现，逐渐发展到日常活动甚至休息时也会感到气短。

2. 慢性咳嗽：常为首发症状，初期表现为间歇性咳嗽，随后可能转为持续性。

3. 咳痰：通常为少量黏液性痰，感染时痰量增加，且呈脓性。

4. 喘息和胸闷：部分患者会有明显的胸闷和喘息，尤其在病情加重时。



### 三、慢阻肺的危险因素及预防措施

慢阻肺的主要危险因素包括吸烟、空气污染、职业暴露，以及早期呼吸道感染。有效的预防措施包括：

1. 戒烟：戒烟是预防慢阻肺的最重要步骤，建议加大戒烟宣传，减少二手烟暴露。

2. 减少空气污染暴露：改善室内通风条件，避免厨房油烟，雾霾天气减少外出或佩戴口罩。

3. 加强职业防护：改善工作场所的劳动条件，减少粉尘、有害气体及重金属颗粒的接触。

4. 儿童呼吸道感染防控：保护婴幼儿呼吸道健康，避免肺部发育异常。

5. 接种疫苗：定期接种流感疫苗、肺炎疫苗，降低呼吸道感染的发生率，避免病情加重。

若慢阻肺患者出现气促、喘息、胸闷、咳嗽加重、发热及痰量增多或颜色改变等急性加重症状，应尽快前往医院就诊。

### 四、慢阻肺患者的自我健康管理

慢阻肺患者在医务人员的指导下，可通过以下措施进行自我健康管理：

1. 呼吸康复训练：学习缩唇呼吸、腹式呼吸、呼吸操等技能，有助于提升呼吸功能。

2. 健康生活方式：出行时注意呼吸道防护，戒烟，并及时接种疫苗。

3. 正确用药：规范使用吸入药物，定期向医生反馈药物效果及副作用，并每年至少进行一次肺功能检查。

4. 居家设备支持：根据病情配备脉搏血氧饱和度仪、制氧机或呼吸机，储备急救药品。

5. 识别急性加重：当咳嗽、咳痰、呼吸困难加重时，应立即就医

我们呼吁大家重视肺功能检查，及早发现、及早干预，减少慢阻肺的健康危害。慢阻肺虽然是一种慢性病，但通过科学管理和早期干预，可以大大提高患者的生活质量。关爱肺部健康，从了解您的肺功能开始！