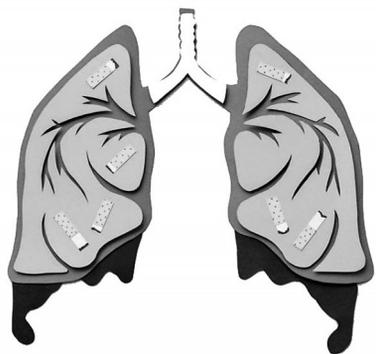


很多人不知道的健康第三大杀手

“慢阻肺”,被忽视的咳嗽声



若用一种声音代表家,它会是什么?

婴儿啼哭?钟表滴答?锅碗瓢盆“交响曲”?然而,在中国近一亿的“慢阻肺”患者的家中,家的声音,总是伴随着无休无止的咳嗽声。

“慢阻肺”,全称是慢性阻塞性肺疾病。2018年,医学期刊《柳叶刀》上发表了《中国成人肺部健康研究》一文,文中的调查结果显示,我国“慢阻肺”患者人数约1亿人,其中40岁及以上人群患病率已经高达13.7%。也就是说,中国约有1/14的家庭受到“慢阻肺”疾病的困扰。

文中的数据还表明,“慢阻肺”将成为全球第三大致死疾病。对于“慢阻肺”患者而言,呼吸顺畅都是奢望。

吸烟、粉尘导致“慢阻肺”

吸烟是最重要的危险因素之一。研究表明,吸烟者“慢阻肺”患病风险显著高于不吸烟者,60岁以上吸烟人群患病率已超过40%,且吸烟时间越长,吸烟量越大,“慢阻肺”患病风险就越高。

环境也是“慢阻肺”的一大病因。长期吸入有害

颗粒或有害气体,有可能引起肺脏慢性炎症反应,最后导致“慢阻肺”。这些常见的有害颗粒包括:吸烟、被动吸烟、职业粉尘、生物燃料烟雾等。

65岁的患者刘怀俊此前一直没想到,自己生病的原因居然与赖以谋生的工作有着莫大的关联。“医

生说,可能与我在砖厂工作有关系。”刘怀俊说。

据医务人员提示,40岁以上长期吸烟者、与粉尘和化学物质接触者、有发作性喘息史者等人群,都是“慢阻肺”的高危人群,应定期进行肺功能检测。

被忽视的早期症状

如果能早发现、早诊断,就可以普遍达到治疗和控制“慢阻肺”的目的。但遗憾的是,我国大多数“慢阻肺”患者均未能在早期及时得到规范治疗。

67岁的患者石立金,早年发现自己的身体出现了一些问题,但忙着挣钱养家的他,一直没有重视起来。直到2015年左右,子女相继工作,家庭条件好转之后,他才去医院检查,结果被确诊为“慢阻肺”。

“慢阻肺”前期通常发病较隐匿,并不会出现明显症状。很多患者开始患病时,通常认为自己咳嗽、痰多只是吸烟导致的,并不在乎,然而,这可能就是“慢阻肺”早期症状。

如果未得到及时治疗,病症就会随着病程发展,从普通咳嗽转变成慢性咳嗽,出现咳嗽气短、喘息胸闷的症状,日常行动也会受到影响。患者出现活动后气喘不止的症状时,病情已经发展到中重度,最难受的时候,甚至连呼吸都很困难。

治疗“慢阻肺”需长期坚持

“慢阻肺”的病程分为稳定期和急性加重期。多数患者对急性加重期十分重视,也能及时住院治疗。然而,当病情进入症状轻微的稳定期后,不少患者就开始放松警惕,感到没事了,就自行停止治疗,等到病情再次急性加重,才不得不再次住院。

此外,积极用药,规律治疗,不仅能在一定程度上延缓肺功能下降的速度,还能节省急性发作时入院治疗而产生的更大的医疗支出。

除积极治疗外,合理运动也是治疗的重要组成部分。通过适当强度的运动锻炼,患者的呼吸呼吸困难症状也能减轻,从而改善生活质量。据《生命时报》

特别提示

事实上,“慢阻肺”具有不可逆的特征,患者即使进入稳定期,其疾病也在缓慢进展。因此,一旦中断治疗,很可能会引发病情反复或者急性加重,给肺功能造成不可逆转的损伤,也让以前的治疗成果付之一炬。

对于“慢阻肺”患者来说,“慢阻肺”是一种需要长期治疗的疾病,就像一场考验毅力和耐力的马拉松,必须长期坚持用药。

目前,“慢阻肺”最常见的治疗方法就是干粉吸入治疗。

睡前泡脚可降低中风风险

近日,日本国立癌症研究中心首次证实,每天泡脚可降低中风风险。研究小组以3万名日本居民为对象,进行了问卷调查及为期20年的追踪研究。结果发现,与几乎不泡脚的人相比,每天睡前泡脚者中风风险降低了26%,其中脑出血和脑梗塞风险分别降低了46%和23%。

研究人员同时还提醒,老年人应根据年龄和身体情况适度泡脚,切忌水温过高或泡脚时间过长,以免发生意外。

——《生命时报》

调节湿度可抑制心率

日本理化学研究所和大金工业株式会社研究表明,室温在24℃时,提高湿度可减轻疲劳感。而室温在30℃时,将湿度从70%降低到40%,对心率增加有显著抑制作用。这说明,调节湿度也可以抑制心率的增加并减轻身体负担。

——《健康时报》

睡眠时长影响肾健康

近日,《美国肾脏病学杂志》发表的一项新研究,为“睡眠不足伤肾”的观点添了新证据。韩国首尔大学医学院研究人员发现,与中等睡眠时间(每天6小时—8小时)相比,睡眠时间短(每天<6小时)或睡眠时间长(每天≥9小时)均与慢性肾脏病患病率相关。

研究团队分析了来自46万名40岁—69岁参与者的数据,结果表明,睡眠时间对慢性肾脏病有显著影响,睡眠时间过短或过长均会导致肾脏损伤。

——《健康时报》

总是自拍易焦虑

英国德比大学对244名智能手机使用者进行观察分析后发现,自拍上瘾的人容易产生焦虑情绪。而与自然接触多的人,心情更愉快,且做事认真,同时容易以开放的态度面对事物。原因是:过度自拍的人将大部分注意力集中于自我,与周围及大自然容易产生无形的距离,这会降低他们的幸福感。

——《健康时报》

乳房有肿块不必太紧张

很多女性摸到胸上出现的小疙瘩,会担心是肿瘤,还有人会自行上网搜索,看到答案后更紧张。大多数时候,这个肿块是乳腺增生。什么样的肿块是危险信号?乳腺增生跟乳腺癌又是什么关系?

增生可以理解成“长多了”,发生在乳腺组织内就叫乳腺增生,多与体内激素比例失调有关。

数据显示,七八成女性都存在不同程度的乳腺增生,其中约70%是乳腺小叶增生。乳腺小叶增生多是一

种正常的生理现象,表现为与月经周期有关的乳房胀痛或肿块。乳房胀痛在月经前一周左右明显,月经后则会减轻或消失。部分患者乳房内会出现肿块,其大小、质地随月经呈周期性变化,可伴有触痛。

大部分乳腺增生与乳腺癌没有关系,更不是乳腺癌的早期。女性绝经后,随着体内雌激素水平的降低,乳腺增生会慢慢好转。

据《健康时报》

