



疾控在线

知道你的肺功能，及早防治慢阻肺

2024年11月20日是第23个世界慢阻肺日，主题为“知道你的肺功能”，接下来让我们一起来了解一下慢阻肺，说说“肺”话！



什么是慢阻肺？

或许您第一次听到“慢阻肺”这个名字还觉得有点陌生，但是如果说起“老慢支、肺气肿”，估计您就觉得很熟悉了。

慢性阻塞性肺疾病（COPD），简称慢阻肺，是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病，其特征是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状（呼吸困难、咳嗽、咳痰等）。

据统计，我国40岁及以上居民慢阻肺患病率高达13.6%，患者人数近1亿，平均每四位老年人中就有一位是慢阻肺患者，但其患病知晓率为0.9%，肺功能检查率为4.5%，呈现出患病率高、知晓率低、规范化诊疗率低的特点。

这些人容易被慢阻肺“盯上”：

35岁及以上人群且有下列情况之一者为高危人群：

- 1.吸烟及二手烟暴露者；
- 2.儿童期反复的呼吸道感染者；
- 3.接触粉尘及有害气体者；
- 4.常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者。

诊断慢阻肺，有“金标准”：

当高危人群出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道症状时，需到医疗机构或呼吸专科门诊进行慢性阻塞性肺疾病的筛查，必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。

肺功能检查是诊断慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段，提倡40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次肺功能。

预防慢阻肺，可以这样做：

- 1.减少烟草暴露，建议戒烟并远离二手烟。
- 2.做好室内外空气污染防护，烹饪时合理使用抽油烟机，加强厨房排烟和通风；雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。
- 3.加强职业防护，如果容易接触到有害化学物质或在有害气体环境中工作，需要做好必要的防护措施。包括佩戴合适的防护装备，如口罩和呼吸器，以及定期进行健康检查，以监测潜在的健康问题。
- 4.注意预防婴幼儿和儿童期的呼吸道感染，减轻支气管、肺发育阶段的异常损伤。
- 5.及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，降低呼吸道感染发生率，避免急性加重。

得了慢阻肺，我们怎么办？

慢阻肺患者可在医务人员的指导下积极开展自身疾病管理。

- 1.学会缩唇呼吸、腹式呼吸、简单的呼吸操等呼吸康复技能。
- 2.掌握健康的生活方式，外出做好呼吸道防护，戒烟，及时接种流感疫苗、肺炎疫苗。
- 3.正确、规律使用吸入药物，及时向医务人员反馈使用效果、操作方法和不良反应；定期到医疗机构或接受基层医生随访，每年至少做1次肺功能检查。
- 4.结合病情需要，在家中配备脉搏血氧饱和度和仪、制氧机或呼吸机，储备急救药品。
- 5.学会识别病情的急性加重，当近期咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状较既往明显加重时，及时到医疗机构就诊。

■县疾控中心供稿

这些常用药 千万不能掰开吃

前不久，媒体报道，有一年多高血压病史的张女士在吃降压药硝苯地平控释片时，选择用牙咬断的方式服用。结果不到半小时，张女士突然眼前发黑、冒冷汗、身体无力，直接瘫在沙发上，被家人紧急送往医院。

原来，张女士服用的降压药是硝苯地平控释片，这种药物1片相当于3片普通硝苯地平片的剂量。一旦咬碎、掰开、研磨服用，大剂量的降压药会瞬间释放至体内，导致血压快速下降。

生活中，哪些药品剂型在服用时不能掰开或嚼服？我们在用药的时间和药品储存方面又有哪些注意事项？且听药师为您详细道来。

这几类药不能掰开吃

控释片：控释片是在药物外面包裹上一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜外壳，会以恒定的速度在体内释放，从而长时间维持药效，减少服药次数。

普通药片的药物起效、吸收和消失的速度通常在4至6小时左右，患者24小时内需要服药3次，而控释片可以恒速释放药量，它的药量是普通药片的3倍，患者一天仅需服用一次，药效在体内恒速释放24小时左右。

控释片之所以能在体内恒速缓慢地释放，是因为采用特殊制剂工艺，患者在服用时应整片吞服，咬、嚼、掰断药片都会破坏控释片的恒速缓慢释放功能，相当于患者加大3倍剂量服药。

缓释片：缓释片和控释片工艺不一样，但目的是一样的，都是为了让药物在体内缓慢释放。缓释片通常不建议掰开服用，否则也会导致药物释放过快，引发不良反应。一般来说，可以掰开服用的药片上面会有刻痕，如美托洛尔缓释片可以沿着刻痕掰开服用，但也不可咀嚼或研磨服用。

肠溶片：肠溶片是为了让药物绕开胃部，在肠道内溶解，而给片剂包了一层“肠溶衣”。如将其掰开服用，药物可能在胃内就溶出，不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效，还可能刺激胃黏膜，引起不适。

胶囊型一旦将胶囊掰开服用，药物可能会受胃酸影响，不能在特定部位释放，影响药效，同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。

这里给大家推荐一个服用胶囊的小妙招。服用胶囊类药物时，可将头向下略前倾，将胶囊和水一并吞下，不用仰头，因为胶囊比水轻，仰头会让胶囊上浮。

注意，服用后应避免立即躺下，以免胶囊粘在食管上。

泡腾片：泡腾片含有碳酸氢钠和有机酸，遇水可产生二氧化碳气体而呈现泡腾状，直接服用会在口腔或消化道产生大量气体，有窒息和胃穿孔风险。因此，必须用冷水或温开水溶解，等气泡完全消失后再服用，严禁嚼服、吞服或合服。

用药先后顺序需谨慎记

患者在服药前，要仔细阅读说明书，遵医嘱服药，同时还要了解不同药物的服用时间和先后顺序，否则可能影响药物疗效，甚至引起不良反应。

患者服用中药通常和西药间隔半小时左右。滋补药品适合饭前服用，说明书没有特别提示的药物，尤其是对胃肠道有刺激的药物，一般饭后半小时服用为宜。

需要强调的是，患者在服用镇静催眠药物期间切忌喝酒，酒精本身有中枢抑制作用，而镇静催眠药也是中枢抑制。如果在喝酒的同时又吃催眠药，会加重中枢抑制的不良反应。

储存不当或影响药效

在服药期间，患者也要注意药品的储存，包括温度、湿度等方面是否有特殊要求，以免影响药品的疗效，产生不良影响。

一些生物制剂比如胰岛素是需要要在2℃到8℃之内保存，若温度过高或者过低，都会使胰岛素失活，从而影响疗效。

除了温度和湿度以外，还有一些药品对光线比较敏感，见光容易分解，药品可能因此失去或降低疗效，这类药品需要避光保存。

来源：《北京青年报》

绿色环境打造行动

嘉善全力打造生态绿道系统

绿道建设是城市品质提升的重要一环，作为城市绿色公共基础设施，在改善城乡生态、美化城乡环境方面具有重要作用，也是历届政府接续推进的民生实事工程。

我县自2011年启动县域绿道建设工作，按照“融合、民享、生态、低碳”的理念，努力构建以区域绿道为骨干、县级绿道为支撑、社区绿道为补充的建设框架，全力打造具有江南水乡特色的生态绿道系统。

“近几年来，县城区的绿道网络大体已经建成，我们更多的是在做一些连点串线，连线成面的工作，着重推进城区的绿道大环线，即伍子塘、白水塘、丁诸航道和嘉善塘的环线绿道。”县建设局园林绿化科副科长彭赞说，前两年我县已经完成了新一轮《绿色空间结构专项规划》编制工作，规划中提出了构建“城绿融合、绿网脉络、蓝绿交融、多彩廊道”的绿色空间结构，规划构成“四纵、五横、八心”的县域绿色空间结构。其中，绿道网络按照“融合、民享、生态、低碳”的理念，努力构建以区域绿道为骨干、县级绿道为支撑、社区绿道为补充的建设框架。

“伍子塘文化绿廊是从去年开始，主要进行提升改造工程，它是从南城河到白水塘，全长大约3.5公里，贯通了伍子塘东西

两侧的一个绿道。我们主要做的工作是拓宽它现有的面层，结合骑行道、慢行道、慢跑道，三道融合的理念。另外，增加了一些基础配套设施，比如健身器械、游乐场所等，满足百姓日常出行健身的需求。”彭赞介绍。

桥下空间改造、亲水平台改造、健步道改造、子胥公园改造、绿化景观提升等，无不体现了县级绿道设计秉承的以人为本，以水为媒，因水而生的吴越文化展示窗口设计理念，打造集生态、教育、文化、艺术为一体的多元化新型滨水步道系统，塑造一个环境优美、功能齐备、设计先进、交通高效、文化底蕴丰富的绿道形象。

“城区步道主要是沿着城区的主要河道去建设的，一方面是方便周边小区居民快速进入步道，另一方面也是利用沿河的滨水廊道打造特色滨水景观。我们也会穿插一些节点布置，比如在白水塘布置了儿童游乐场所，在西侧有一个湿地公园，东侧主要是以生态景观为主，打造生态自然风光，让老百姓在平时健身的时候有一个更加舒适的环境。”彭赞说，白水塘滨河绿道是县城区重要的东西廊道之一，绿道沿线建设多样化带状滨水公园，东区紧邻平黎公路，以健身休闲步道为主，穿插休憩景观

节点，营造亲水空间，形成可玩、可赏、可游、可憩的滨水绿廊。

截至今年10月，我县已建成绿道150公里，其中城区绿道72公里。6条绿道获评嘉兴市最美生态绿道，1条绿道获评首批嘉兴市林荫生态绿道，长三角（嘉善）生态绿色风情旅游线绿道获评浙江最美绿道。

“接下去，我们希望努力构建一个以区域绿道为支撑，县级绿道为骨干，社区绿道为补充的绿道网络。伍子塘绿道是一条区域绿道，目前，该绿道城区段已经完工。去年我们还完成了另外一条区域绿道，就是我们的省级绿道二号线嘉善段，沿着红旗塘串联了姚庄、西塘、天凝三个镇。”彭赞说，长三角（嘉善）生态绿色风情旅游线为省级绿道2号线中的重要组成部分，绿道以江南古韵与考古寻根为特色，将乡野绿地建设与河道体系紧密结合，新型生态环保地面铺装材料提升了步行舒适感，结合智慧技术，绿道沿线设置了智慧步道交互终端（智慧屏），支持路跑、骑行等不同类型的全民健身活动。

为确保“健康嘉善”行动高效、有序推进落实，加快推进绿色发展和大花园建设，我县生态绿道建设为绿色环境打造、提高全民健康水平奠定坚实的环境基础。

■全媒体记者 陈开愉 王 元



扫描二维码
可观看视频

