

2024年世界慢阻肺日(11.20)—知道你的肺功能



知道你的肺功能

November 20, 2024 | www.goldcopd.org



一、什么是慢性阻塞性肺疾病?

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、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),确诊需进行规范的肺功能检查及胸部影像学、血常规等检查。

慢性阻塞性肺疾病严重危害我国人民群众身体健康,患病率较高,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,患者人数近1亿。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,慢性阻塞性肺疾病科普教育、早期预防、早期诊断和规范治疗亟待加强。

二、慢性阻塞性肺疾病的危险因素是什么? 怎么预防?

吸烟是慢性阻塞性肺疾病最重要的危险因素,室内外空气污染、职业暴露以及早年事件(如低出生体重、儿童期呼吸道感染等)也不容忽视。

预防慢性阻塞性肺疾病,一是要加大戒烟宣传及科普力度,倡导公众戒烟,同时避免二手烟暴露。二是要做好室内外空气污染防护,提倡厨房通风改造和炉灶改造,雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。三是要加强职业防护,改善工作场所劳动条件,减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。四是要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。五是要及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,降低呼吸道感染发生率,避免慢性阻塞性肺疾病发生急性加重。

当慢性阻塞性肺疾病患者出现气促、喘息、胸闷、咳嗽加重,发热,痰量增加、颜色和(或)粘稠度改变等,提示可能发生了慢性阻塞性肺疾病急性加重,需尽快到医院就诊。

三、慢性阻塞性肺疾病的高危人群有哪些?

35岁及以上人群且有下列情况之一者为高危人群:

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

四、怎样及时发现患有慢性阻塞性肺疾病?

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性阻塞性肺疾病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。

五、慢性阻塞性肺病患者如何做好自我管理?

慢性阻塞性肺病患者可在医务人员的指导下积极开展自身疾病管理。一是要学会缩唇呼吸、腹式呼吸、简单的呼吸操等呼吸康复技能。二是要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。三是要正确、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。四是要结合病情需要,在家中配备脉搏血氧饱和度仪、制氧机或呼吸机,储备急救药品。五是要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。

健康百分百,人生才精彩!

大同市疾病预防控制中心 宣

2025年大同日报小记者招募啦

今日小记者 明日栋梁材
 这里,可以展示大家的自我风采
 这里,可以激发大家的学习乐趣
 这里,可以培养大家的写作能力
 这里,可以拓宽大家的社会视野
 这里,就是大同日报小记者

小记者报名: 308元(含小记者装备、证件)

大同日报小记者享有的多项权利:

- 2025年全年的《大同晚报》;
- 全年丰富多彩的多项活动供小记者选择;
- 优先在《大同晚报·小记者周刊》上发表作品。



报名地址

大同日报传媒集团小记者编辑部(御东恒安街大同市政审批中心对面)
各校设立报名点(具体时间以大同日报小记者微信公众号发布和学校通知为准)

咨询电话

13994399058春春老师 18636213100莎莎老师 13835214502珂珂老师 18335229999宁宁老师
13934800864慧慧老师 18635299529平平老师 19213529086伟伟老师(请在工作时间内咨询)

中国精神文明网 中国广告协会



文明,时时刻刻在身边

