冷空气来袭 慢阻肺患者如何防护

——访大同新和医院呼吸与危重症医学科主任李亚平

本报记者 刘锦秀

慢性阻塞性肺病就是大家常说的“肺气肿”，一旦患上这种病，生活质量急剧下降，轻者出现咳、痰、喘、憋等症状，重者会突发呼吸、心力衰竭等严重致死性并发症从而危及生命。大同新和医院呼吸与危重症医学科主任李亚平说，慢性阻塞性肺病简称为“慢阻肺”，冬季是慢阻肺患者最难熬的季节。

近日，新的一波冷空气来袭，让慢阻肺患者进入难熬的一段时间。冬季是慢阻肺的易加重期。该病患者呼吸道抵抗力较弱，身体免疫力差，稍有不慎就容易出现咳、痰、喘、憋症状加重的情况，严重者需住院治疗，有些患者甚至会突发呼吸、心力衰竭等严重致死性并发症而危及生命。

早期慢阻肺症状需重视

李亚平说，慢阻肺是我国中老年人中非常常见的一种疾病，但仅有25%~50%的患者得到确诊。也就是说，有一多半的患者不知道自己患有慢阻肺。这是由于该病的早期症状并不特异，很多人在出现气短、喘憋症状才会去就诊。在明确诊断时，肺功能通常已经有中、重度损害。所以，慢阻肺又被称为“不动声色”的杀手，这也正是慢阻肺治愈率低、死亡率高的原因之一。因此，早查早治对于减少慢阻肺带来的健康危害和经济负担来说，有着极为重要的意义。

李亚平表示，咳嗽、咳痰、呼吸困难是慢阻肺的三大典型症状，早期部分患者不会有症状，但会出现运动后气促或者劳力性呼吸困难，并且逐渐加重，严重时会影响患者的日常活动。同时患者会出现全身性症状：体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁和(或)焦虑等。

慢阻肺的咳嗽与普通咳嗽是否可以区分？李亚平说，慢阻肺导致的咳嗽和喘症都有反复发作的特点，而很多急性的疾病，比如说感冒后咳嗽、肺炎咳嗽等，往往咳一段时间就痊愈了。因此，如果咳嗽反复发作，很有必要到医院去做一次肺功能检测，让医生排查原因。

慢阻肺患者入冬的防护措施

预防上呼吸道感染 冬季也是感冒高发的季节，积极预防和治疗上呼吸道感染，也是预防慢阻肺急性发作最重要的手段。慢阻肺患者外出应注意保暖，回来后勤洗手，应避免去人流集中的地方。如若感冒，要注意多休息、多喝水、多吃水果，补充维生素C；若咳嗽、咳痰和气喘症状加重，应及时就医。有条件的患者可以注射流感疫苗、肺炎疫苗，这些疫苗可以帮助慢阻肺患者减少呼吸道感染的机会。

坚持适度锻炼 冬天户外活动相对减少，对于慢阻肺患者来说更应如此，尤其在空气污染较严重时，应避免外出。勤开窗通风，保持室内空气新鲜。应避免晨练和夜间的锻炼，可以在太阳出来后适当做一些室外活动和锻炼，一来可以适当增加身体的耐寒能力，也可以锻炼体质，但避免过多户外活动。

戒烟很重要 吸烟是慢阻肺最重要的病因，长期吸烟有可能导致支气管的阻塞和肺结构的破坏，会加速肺功能的减退。慢阻肺患者要远离充满烟雾的房间和空气被污染的空间，避免二手烟和三手烟的伤害。

坚持氧疗 慢阻肺患者大多都有缺氧的症状，长期有效的氧疗会改善病情。有些慢阻肺患者在这方面存在一些误区，一是认为吸氧只是一种保健方式，对疾病没有多大作用；二是害怕吸氧会上瘾。所以不能坚持氧疗。在此，李亚平提醒大家不用担心，氧疗不会上瘾，只会给疾病的治疗带来好处，可以避免由于长期缺氧所造成的严重并发症。氧疗的时间每天为6~10小时，效果会比较好。

注意饮食要科学、营养要均衡 慢阻肺属于全身性消耗疾病，大部分患者表现为营养不良的状态。营养不良不仅影响肺功能，还会削弱机体免疫机制。因此，营养支持对慢阻肺患者尤为重要。慢阻肺患者应该补充足够的蛋白质和营养物质，如牛奶、瘦肉、鸡蛋等优质蛋白，青菜、水果不仅富含各种维生素，还可以清肺化痰，保持气道通畅。如果消化功能不好，可以少食多餐。平时也应该多食用一些养肺的温补食物，如大枣、山药等。但切记不可食用油腻食品、辛辣食物及饮酒。

肺康复锻炼可增强体质 进行肺康复锻炼，能够增强呼吸功能和提高运动耐量，减少急性加重的次数，增强体质，改善肺功能和提高生活质量。可根据个体情况每天进行数次腹式呼吸、缩唇呼吸锻炼。

冬季更应注意烧烫伤

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升

本报记者 王瑞芳

进入冬季以来，各大医院烧伤门诊接诊的各类烧烫伤患者有所增加，其特点是烧伤面积小，但创面深，有的引发了较为严重的后果，给患者的工作、生活带来了一定的影响。

大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升介绍，从门诊接诊的烧烫伤病人来看，以4岁以内小儿及老人为多。4岁以内年龄段的孩子，好奇心强，对于环境中烧伤的危险因素无识别能力。老年人因体弱多病，反应迟钝，自救能力差，一旦发生烧伤，后果较为严重。

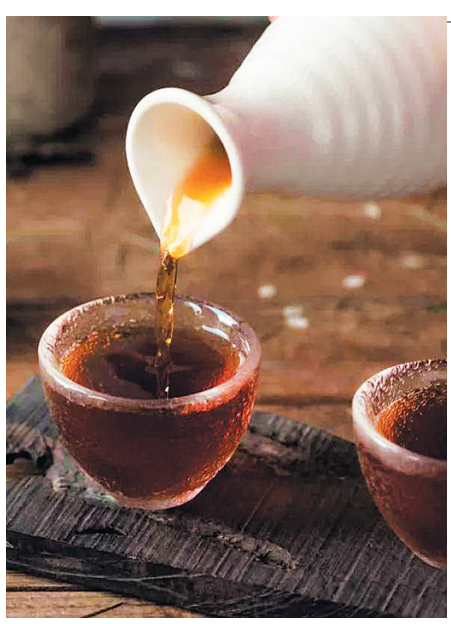
此外，门诊发现，糖尿病、脉管炎、中风后遗症、老年痴呆等这样的患者，因下肢神经血管病变，感觉迟钝，在用热水泡脚时，因水温过高致足部烫伤，且创面较深，难以治愈。在健康人群中，学生、打工族，冬季使用热水袋、暖宝宝取暖时，在进入深睡眠后被低温烫伤，对烫伤过程丝毫没有察觉，常常导致深度烫伤。

另外，冬季烧烫伤中较为常见的就是艾灸烧伤，多见于中老年人。由于其烧伤过程中仅有温热的感觉，没有明显的疼痛，大多创面小但烧伤程度较深。

王公升表示，烧伤损伤的程度取决于热源的温度和热力作用的时间。70℃以上的水，作用1秒钟可以使人烧伤，而45℃的水，作用时间久也能使人烧伤。所以，不仅火炉、沸水能使人烧伤，低温的持续作用同样能使人烧伤，而且可能是深度烧伤。

他提醒广大家长一定要看管好孩子，不要让孩子进入厨房，以免发生烧烫伤事故。家中有老人的，尤其是年老体弱及生活不能自理的老人，一定要注意不要让老人在床上抽烟；要正确使用电热毯、热水袋，取暖时不能离火炉太近，以免发生烧烫伤。对于糖尿病、脉管炎、中风后遗症患者，在行足部取暖及热水泡脚时，要先倒冷水，再倒热水。泡脚前先用手试试水温，等水温合适后再泡脚。健康人群要提高预防低温烫伤的意识，充分认识低温烫伤的严重性。在冬季里正确使用热水袋、电热毯、暖宝宝等取暖设备，避免自己被烧伤。

此外，王公升强调，在日常生活中，大家不仅要有预防烧伤的意识，也应掌握烧伤后“紧急救治”的技能。一旦发生烧伤，立即用自来水或清洁水冲洗创面，或用冷水浸泡至少30分钟以上，使烧伤局部组织的温度降低，以减少热力的继续损伤。这不仅有治疗作用，也有止痛作用，可减轻患者的痛苦。不要给创面乱用偏方，如外涂牙膏、酱油、酒、醋、白糖等。可用干净的毛巾、纱布覆盖创面，并及时到医院烧伤专科进一步诊治。



冬日温饮黄酒散寒气

冬季气候寒冷，温饮黄酒可帮助血液循环，促进新陈代谢，具有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用，能有效抵御寒冷刺激，预防感冒。

营养丰富的“液体蛋糕”

中国黄酒，也称为米酒，属于酿造酒。黄酒中含有20种氨基酸，其中含人体必需的8种氨基酸，被誉为“液体蛋糕”。酒液中还含有微量维生素，如锌、铁、钾、钠、钙、镁等，尤其对缺钙的老年人来说，黄酒是最理想的低酒精饮料。除此以外，黄酒是B族维生素的良好来源，其维生素B1、维生素B2、维生素E的含量都很丰富。黄酒中的蛋白质含量为酒中之最，是啤酒的4倍，黄酒中的蛋白质易被人体吸收。黄酒含丰富的功能性低聚糖，可促进肠道内有益微生物双歧杆菌的生长发育，改善肠道功能、增强免疫力、促进人体健康。黄酒还能够显著提高机体代谢铅的能力，具有很好的排铅作用。

驱寒活血的佳品

中医认为，黄酒性大热，味甘、辛。有通血脉、散湿气、除风、下气等功效，热饮效更佳。在冬季饮服黄酒，可以活血祛寒、通经活络，能有效抵御寒冷，预防感冒，尤其黄酒中加点姜片煮后饮用，既可活血祛寒，又可以开胃健脾。对于一些冬季出现腰背痛、手足麻木的老年人来说，少量饮用黄酒也是很有好处的。

黄酒虽然含酒精度较低，但其中还是含有微量的甲醇、醛、醚等有机化合物，对人体有一定的危害。而醛、醚等有机物的沸点较低，在20℃~35℃即可汽化，甲醇的沸点也不过64℃左右，所以要将黄酒隔水烫热至70℃左右再喝，上述有害物质就会随温度升高而挥发掉，而且酒中的酯类芬香物质也会随温度升高而挥发，使酒味更加芳香浓郁。因此，冬季饮用黄酒最好是将盛酒器放在水中烫热或隔火加温，但加热时间不宜过久，否则酒精挥发后淡而无味。黄酒虽然酒精度数低，但饮用时也要适量，不要空腹饮酒，更不要与碳酸类饮料同喝。

王瑞芳

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话号码:5555559