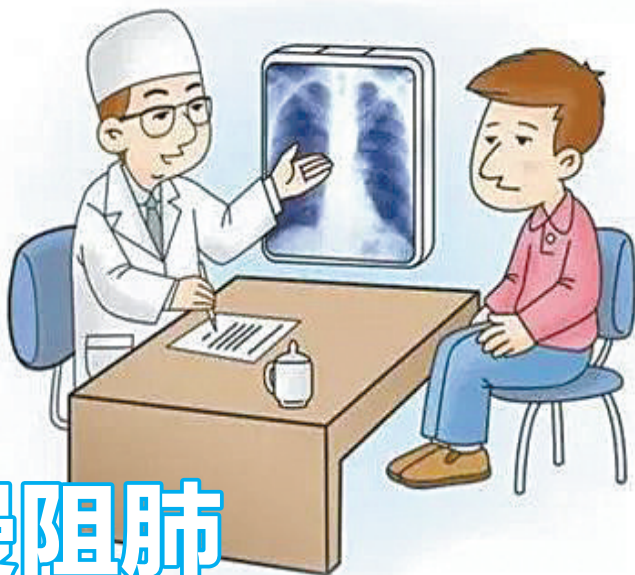


# 健康

## 周刊



保护好你的肺资料图片  
请作者与本报联系,以奉薄酬

## 天气降温 小心患上慢阻肺

9月20日 星期二 乐山市人民医院

近日,随着气温逐渐降低,到市人民医院急诊科就诊的病人越来越多,很多抵抗力低下的人出现了发烧、咳嗽等症状。该院急诊科医生李泽兴介绍,每到换季,患慢性阻塞性肺疾病的人就会增多,“最近几乎每天都会接到这样的病人,有的时候甚至有十多个。”那到底什么是慢性阻塞性肺疾病?又是什么原因导致这种病发生的呢?一起来了解一下。

### 什么是慢性阻塞性肺疾病?

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是全球第四大致死疾病,自2020年后,预计COPD可上升为全球第三大致死疾病。在当今新冠病毒(COVID-19)流行的国际环境下,辨别COVID-19感染症状与COPD急性加重的临床表现就显得尤为重要。COPD是常见的可预防、治疗的疾病,以呼吸道症状(咳嗽、咳痰、呼吸困难)、气流受限为临床特征。

### 患病的主要原因是什么?

吸烟是罹患COPD的主要病因,并且,遗传基因、年龄和性别、肺生长发育、社会经济状况、哮喘、慢性支气管炎、感染等同样是影响COPD发病或恶化的因素。

COPD的发病率与患者年龄呈正相关,60岁以上人群发病率最高,我国现有COPD患者约1亿。

### 如何预防?

戒烟是关键,药物治疗可减轻COPD及其急性加重症状,还可改善患者运动耐量以及其他健康状况;同时,患者的吸药技术应纳入常规评估。此外,COPD患者接种新冠病毒疫苗,可减轻感染新冠肺炎风险。

### 患者在生活中应注意什么?

**作息饮食:**规律作息,不熬夜,保证充足睡眠;对于营养不良的患者应加强营养,饮食均衡,多食用蔬菜和水果,适量食用高蛋白食物,肥胖患者要减肥,瘦弱患者要加强营养。营养支持可明显提高存在营养不良情况的慢阻肺患者的呼吸肌功能。

**适当锻炼:**患者可根据自身情况选择适合的锻炼方式,如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、打太极拳等,也可通过做呼吸瑜伽、呼吸操、深慢腹式阻力呼吸功能锻炼、唱歌、吹口哨、吹笛子等锻炼呼吸功能。

记者 曾梦园

### 05

健康关注  
3岁小孩反复肚子痛  
竟是胆总管囊肿作怪

### 06

中医康养  
王月蓉:  
以专业和热爱  
守护“人体呼吸管”

### 07

健康聚焦  
做好“防”“控”“治”  
十年来我国地方病防治取得历史性成效

### 08

健康教育  
关于猴痘,你需要知道这些

## 医疗送回家 温暖病患心



认真为患者检查身体

本报讯(记者 戴余乐 摄影报道)出院后如何在家中继续康复治疗、调整药物等,是很多行动不便的患者头痛的难题。为更好地指导患者居家康复,切实解决因行动不便导致的“看病难”问题,今年7月,市中区人民医院神经外科联合康复科等科室启动“上门医护”服务,为出院后的患者提供安全、便捷、有效、温暖的服务。

9月20日,记者跟随市中区人民医院神经外科、康复科医护团队来到市中区苏稽镇,对两名曾在该院神经外科住院手术的患者进行上门服务。

在患者胡阿姨家中,神经外科医生杨启荣详细询问了其出院后的身体恢复、饮食等情况,并对患者家属进行日常护理、健康教育知识宣讲。康复科医生邓佳则细心地为胡阿姨检查,功能评估,指导患者和家属进行科学的康复锻炼。细心的服务,针对性的指导,让患者及其家属深受感动。

随后,医护团队又前往患者小张家中。神经外科护士长王英为患者监测生命体征,并指导患者如何用药等,同时还给患者及家属进行心理疏导。“你们好久再来呀?我想见到你们!”疾病虽然让小张肢体和语言功能受到影响,但医护人员的关心支持,让她感受到家人般的温暖,重新树立起战胜疾病的信心。

“接下来,我们将定期开展入户医护服务,为更多患者解决日常生活中的实际问题,减少患者对家属的依赖,提高独立生活能力。”杨启荣说。



### 疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

献血,让世界更健康

献血咨询电话: 0833-5188116  
团体预约电话: 0833-2503103

乐山市公民献血办 乐山市中心血站



乐山市卫生健康委员会 协办  
乐山市健康教育协会 协办