



正确认识慢阻肺

慢阻肺，全名叫慢性阻塞性肺疾病（COPD），是一种常见的慢性呼吸系统疾病。它的特点是由气道和（或）肺泡异常引起的慢性呼吸道症状，包括呼吸困难、咳嗽、咳痰，甚至病情突然加重（也叫慢阻肺急性加重）。该病不仅影响患者的日常生活质量，还可能带来其他健康问题。今天，我们就来聊聊慢阻肺。

什么是慢阻肺

慢阻肺，简单来说，就是气道和肺泡出了问题，导致呼吸时气体的流动速度受到限制。这种情况如果持续存在，而且控制不好，会越来越严重。患者可能会觉得呼吸困难，做点事情就气紧，经常咳嗽，有时候还有痰，以及上述呼吸症状的急性恶化就是慢阻肺急性加重。该病不仅会影响呼吸功能，还可能导致其他疾病，如心血管疾病、骨质疏松、抑郁、焦虑和认知衰弱等，这些并发症会让病情变

得更复杂，也会影响患者的健康状况。

慢阻肺的原因有很多，主要包括遗传、环境和一些生活习惯。比如，长期吸烟的人，患慢阻肺的概率就很高；肺发育异常或老年人群体，也容易患慢阻肺。

如何确诊慢阻肺

要确定是否患上慢阻肺，最重要的是做肺功能检查。吸入支气管舒张剂1秒后，用力呼气容积与用力肺活量的比值（FEV1/FVC） <0.7 时，提示存在不完全可逆的气流受限，就可以确诊是慢阻肺了。当然，医生还会根据患者的症状，比如呼吸困难、咳嗽、咳痰等，以及是否反复发生肺炎、有无吸烟、有无接触慢阻肺的危险因素史等来综合判断。

慢阻肺是否能治好

虽然慢阻肺不能完全治好，但我们可以控制它。

预防和管理慢阻肺的关键是戒烟。医生可能会通过药物治疗和尼古丁替代疗法来帮助患者戒烟，或者提供一些咨询和中医疗法支持。

对于已经患上慢阻肺的人，治疗的主要目标是减轻慢阻肺症状，减少和减轻病情突然加重的次数和程度，减少住院的频率，延缓肺功能下降的速度，改善患者的健康状况和运动耐量。药物治疗对于已患上慢阻肺的人至关重要。坚持用药，可以控制气道的慢性炎症、减轻症状、降低病情加重的风险。

除了药物治疗，还有一些非药物治疗的方法也很有用。比如，肺康复就是通过运动和健康教育来改善患者的运动能力、症状和生活质量。对于那些在休息状态下指脉氧水平较低的人，建议长期吸氧。而对于那些长期体内二氧化碳含量过高，或者因为急性呼吸衰竭住过院的人，建议长期使用无创呼吸机帮助呼吸。

慢阻肺患者的注意事项

接种疫苗也是预防慢阻肺急性加重和减少肺炎发生的重要手段。慢阻肺患者应按照国家建议，接种新冠疫苗、流感疫苗和肺炎链球菌疫苗，以及补接种Tdap疫苗以预防百日咳、破伤风和白喉的发生。对于50岁及以上的慢阻肺患者，还应接种带状疱疹疫苗。

此外，慢阻肺患者很容易得其他疾病，比如心脏病、骨质疏松、抑郁症等。这些病会让慢阻肺变得更难治疗，所以也要及时关注和治疗。比如，如果患者吸烟，那一定要每年做一次肺癌筛查。如果患有骨质疏松或者抑郁的症状，也要及时去看医生。

慢阻肺患者得了新冠怎么办

新冠病毒对慢阻肺患者来说是一个很大的挑战。如果患者出现了新的或者更严重的呼吸系统症状，应尽快就医，要

告知医生既往病史，医生会根据实际情况制订合适的治疗方案。同时，要做好防护，比如戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。

慢阻肺虽然是个让人头疼的病，但只要我们能正确认识它，积极预防和治疗，还是可以控制的。戒烟是预防和管理慢阻肺的第一步，也是最重要的一步。如果你已经得了慢阻肺，不要灰心，按照医生的建议进行治疗和管理，生活质量可以得到改善。同时，我们也要关注其他可能影响慢阻肺的疾病，比如心脏病、骨质疏松等应及时进行治疗。

希望通过本文的科普，大家能对慢阻肺有一个更全面的了解，为自己和家人的健康负责。让我们一起努力，为慢阻肺患者创造一个更加健康、美好的未来。

（柳州市中医医院〈柳州市壮医医院〉呼吸与危重症医学科一病区 张晓丽）

乳腺癌患者的饮食管理

乳腺癌患者李女士平时喜欢吃油炸类和高脂肪食物，因此在术后一年体重增加了不少。复查时，医生提醒她，高脂肪饮食会增加其乳腺癌复发的风险。乳腺癌患者的饮食问题常被关注，如何科学饮食？本文将为您解答。

乳腺癌患者有哪些忌口

1. 激素类食物及药物：乳腺癌的发生发展和体内激素水平是息息相关的。雌激素和孕激素对乳腺组织有较强刺激作用，可能激发肿瘤细胞活性，刺激肿瘤生长。因此，乳腺癌患者应避免摄入含激素的食物及药物。蜂王浆、紫河车（胎盘）及避孕药含有较高激素成分，可能影响患者的激素水平和代谢，增加疾病复发风险。

2. 烟酒：烟酒是明确的致癌物质。吸烟和饮酒不仅会增加死亡风险，还会增加乳腺癌复发、转移及患其他慢性病的风险。

哪些食物要少吃

当然，偶尔放松享受美食并不会对健康造成巨大影响。作为乳腺外科医护人员，我们的目标是帮助患者恢复健康，让其能更好地享受生活，而不是过分地限制患者的选择。

1. 高脂肪饮食：肥肉、黄油、奶油、炸鸡块等高脂肪食物，会干扰身体的代谢过程，影响药物的吸收和代谢，增加肥胖风险（肥胖是乳腺癌的风险因素之一）。

2. 腌制食物：腊肉、咸菜、咸鱼等，含有致癌物质亚

硝酸盐，应尽量避免食用。

3. 高糖食物和饮料：肿瘤细胞依赖葡萄糖来供能。血液中的糖含量过高会引发慢性炎症和血管损伤，同时过量的糖还可能进入肝脏中转化为脂肪，导致脂肪肝的发生。高糖饮食还可能导致超重和肥胖，不利于身体健康。

4. 辛辣刺激食物：可能刺激胃肠道，引起不良反应，不利于患者营养摄入和康复。

合理的饮食建议

乳腺癌患者的饮食建议，可以参考2023年中国营养学会发布的《中国居民膳食指南》。总的来说，乳腺癌患者应该低热量、低脂肪饮食，多吃水果和蔬菜。这样可以有效帮助乳腺癌患者降低疾病复发和转移的风险，同时还可以降低其他慢性病的发病风险，有效改善愈后。以下为具体饮食建议：

1. 食物多样，合理搭配。以谷类为主，多吃蔬菜水果，适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉。
2. 少盐、少油，戒烟、禁酒。
3. 避免食用油炸、烧烤、不干净及霉变食物，这些食物

可能增加致癌风险。

4. 合理运动，健康生活，保持适度运动有助于控制体重和改善代谢。

饮食常见误区

误区1：乳腺癌患者不能喝豆浆

有些人说，豆制品中含有激素，所以乳腺癌患者不能喝豆浆。其实这种观点是不正确的，豆制品中的激素属于植物性雌激素（如大豆异黄酮），有助于调节雌激素。《中国乳腺癌患者生活方式指南》推荐将豆制品作为健康膳食的一部分。因此，乳腺癌患者可以适量饮用豆浆。

误区2：乳腺癌患者不能吃“发物”

“发物”是民间说法，尽管某些中医书籍也有所提及，但是“发物”并没有确切的定义。很多人将其解释为：会诱发或激发人体某些疾病，并导致相关症状的食物。查阅文献后不难发现，所谓的“发物”几乎涵盖了我們平时所能见到的各种食物。所以说，我们无需忌口“发物”。但需要注意的是，在吃某些食物时，如果出

现过敏反应或因食物引起了不适症状，就不要再吃了。患者应根据自身情况选择食物。

误区3：患者身体虚弱，应多吃补品

不少患者服用各种补品，但盲目进补可能适得其反。健康膳食是获取营养的最佳方式。若因无法进食导致营养缺乏，应在医生的指导下补充。

误区4：吃肉会促进肿瘤生长，所以要吃素

有些患者认为吃肉、增加蛋白质摄入等会为肿瘤细胞提供养分，因此以素食为主，希望通过减少肉类的摄入“饿死”肿瘤细胞。这种观念是错误的。事实上，肿瘤生长与营养摄入无直接关系。营养良好的患者更能耐受治疗并改善预后。适量摄入肉类蛋白质对患者至关重要。

乳腺癌患者的饮食管理应注重科学性和合理性，避免盲目忌口或过度放纵，而是在医生指导下实现营养平衡。通过合理的饮食习惯和生活方式进行调整，乳腺癌患者可以更好地控制病情，提高生活质量。

（柳州市工人医院 韦佩沂）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936