

为什么吸烟会导致肺气肿

□本报记者 刘彩霞

提起慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）不少市民感到陌生，一说“肺气肿”不少人就会明白，这是一种会导致患者呼吸功能逐渐下降的慢性气道炎症性疾病。

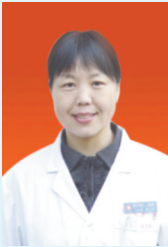
据了解，慢阻肺的确切病因不明，但被认为与有害气体和有害颗粒有关。目前，吸烟是公认的直接致病因素，吸烟对于人体肺部的危害是致命的，吸烟对肺部组织及功能的影响已被证实，吸烟会导致肺气肿。据估计，有80%~90%的慢性阻塞性肺疾病的发病和死亡与吸烟有关系，慢阻肺患者九成是烟民。吸烟为什么会导导致肺气肿？这两者之间有什么必然联系？带着这个问题，记者采访了市六院呼吸内科主任孟玉红。

孟玉红说，因为吸烟使人的肺功能降低，特别是吸烟量大的人，肺功能降低更为明显。由于吸烟会造成气管与支气管的腺体增生，吸烟初期呼吸道会有溃疡炎症反应，所以

常吸烟的人会咳嗽并有多痰的现象。随着吸烟时间的增加，黏膜纤毛长期暴露在烟雾中，会使人体呼吸道黏膜纤维的消除能力受阻碍，而发生急性支气管炎。随着病情发展，慢阻肺患者肺功能逐渐下降，出现咳嗽、咳痰、活动后呼吸困难、喘憋等症状。

“吸烟有害健康，而对于慢阻肺患者来说，第一要务就是停止吸烟。”孟玉红主任表示，慢阻肺的病程分为稳定期和急性加重期，如果慢阻肺患者在治疗中感到病情稳定就根据自己的心情随意停药，极可能造成病情恶化，出现肺功能急剧下降、症状发作和急性加重等症状，最终危及生命。特别是在急性加重期，大多数患者由于出现症状急剧恶化变得积极配合治疗，而当病情进入症状稳定期后，不少患者就开始放松警惕，治疗时断时续。孟玉红主任提醒，想要恢复身体健康的慢阻肺患者，需要配合医生坚持长期治疗，同时保持良好的心态和健康生活方式，才能控制疾病进展，使呼吸更顺畅。

■本期解答专家



孟玉红，市六院呼吸内科主任，副主任医师。现任市医学会呼吸内科学会及市

老年病学会委员，是市呼吸与危重学科、老年病学科带头人之一，曾先后进修于郑大一附院、河南省人民医院。熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机等诊疗技术。擅长慢阻肺、肺心病、哮喘等呼吸系统疾病、高血压、糖尿病的诊治。



答疑解惑

栏目 漯河市第六人民医院
协办 漯河市中心血管病医院

地址：漯河市八一一路东段83号 电话：0395-5966002

老爸老妈俱乐部

瑜伽理疗课报名火热

□本报记者 刘彩霞

想必喜欢锻炼身体的老爸老妈对瑜伽都不陌生，而此次老爸老妈俱乐部推出理疗瑜伽课更是受到大家的喜爱。据俱乐部负责人介绍，瑜伽理疗课是把瑜伽的方法运用在治疗方面，教授练习者如何保持健康和调节身体，对于一些颈肩疼痛者进行拉伸舒缓调理。

那么，与其他健身房课程相比，老爸老妈俱乐部开设的瑜伽理疗课有什么不同呢？在正式上课前，老师将为每位学员进行身体评估，实行小班授课，每次课5~8人，每周2~3次，有针对性地进行瑜伽教学，有效避免大课堂时瑜伽动作不能适用个人身体情况带来的二次伤害。“俱乐部开设的小班化课程，性价比高，中低收入人群也能上得了的理疗瑜伽课。相比目前市面上瑜伽私教动辄三四百元一次课，在这里足够上一个疗程15次课，能解决一个部位的明显问题。”俱乐部负责人介绍说。

为了保证上课质量，瑜伽理疗课专门聘请经验丰富的盈盈老师授课，她曾在广州学习普通哈它、流瑜伽、阴瑜伽、产后修复、艾扬格、空中瑜伽等，还前往北京进修理疗瑜伽（脊柱侧弯、肩颈、腰椎理疗）、手法矫正等。目前，以调理脊柱



资料图片

侧弯、骨盆腰、颈肩疼痛为主。

本次瑜伽理疗课属于收费课程，上课地点在新闻大厦，报名成功的会员会在微信群里通知。每周排课会提前在学员群公布，建议大家坚持上课，每周上满3次课，以便调理保证效果。

目前，瑜伽理疗课中午班名额已经报满，仅剩晚上班的少量名额。如有其他问题或者想要了解报名事宜，可以添加微信15039571679或拨打电话15039571679详细咨询。微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，可观看往期精彩活动花絮和视频。



安全用药

尿酸降太猛痛风也会发作

65岁的黄女士查出痛风三年多，一直都服药控制尿酸。最近，去医院检查发现尿酸高了，她就多吃了一片药，尿酸值下降了，不过没几天痛风发作了，脚肿得走不了路。黄女士很纳闷，明明尿酸降了，为啥痛风反而发作了？医生称，黄女士这是“转移性痛风”，这跟她大量服用降尿酸药有关。

尿酸切忌降太猛

为何尿酸下降后痛风反而会发作呢？专家解释，有些患者为尽快将尿酸水平降低，自行加大用药剂量，甚至两三种降尿酸药物联用，但往往事与愿违。这是因为服用药物后，血液中的尿酸

经代谢很快排出体外，导致尿酸水平迅速下降，而关节液中的大量高浓度尿酸来不及向血液中转移，从而使关节和血液中尿酸浓度相差悬殊，致使已沉积在关节表面及其周围组织的尿酸盐结晶骤然释放，从而诱发甚至加重关节炎发生。这种情况就被称作“转移性痛风”或“二次痛风”。

因此，在痛风的治疗中，服用降尿酸药物一定要循序渐进，避免血尿酸大幅波动。

不同人群尿酸控标不同

很多人觉得尿酸降到正常值之下就安全了，其实不然。专家表示，痛风治疗强调“达标控

制”，所谓达标控制是指将尿酸水平控制在目标范围内。不过，不同人群的标准是不同的。例如，单纯痛风患者，尿酸水平要降到每升360微摩尔；如果有大量痛风石的患者，尿酸的控制更为严格，要控制到每升300微摩尔。许多人在尿酸降至正常水平后就马上停药，这也是痛风反复发作的原因之一。

目前，全球范围内降尿酸的药物有两大类，一类是抑制尿酸合成的药物，如别嘌醇、非布索坦；另一类是增加尿酸排泄的药物，如苯溴马隆、丙磺舒。不过，一定要在专业医师的指导下服用。

晚综

过敏性鼻炎怎么治

春暖花开，又到了过敏性鼻炎的高发季节。鼻痒、喷嚏、流鼻涕、鼻塞……为什么过敏性鼻炎反反复复老是好不了？

常用三种药，作用大不同

过敏性鼻炎的治疗原则主要是“防治结合，四位一体”，即环境控制、药物治疗、免疫治疗和健康教育。

患者过敏性鼻炎发作期间，可使用鼻用糖皮质激素、抗组胺药、抗白三烯药等药物。这三种药物都是临床指南强烈推荐的一线用药，但作用各有千秋。如鼻用糖皮质激素对所有鼻部症状均

有显著改善作用；口服抗组胺药物对于缓解鼻痒、喷嚏和流涕等症状，起效快速，作用持续时间较长，对合并眼部症状也有效，但对改善鼻塞的效果有限。此外，鼻腔冲洗是一种安全、方便、价廉的治疗方法，通常用于鼻腔和鼻窦炎症性疾病的辅助治疗。患者在过敏性鼻炎发作期间，除了用鼻用糖皮质激素等药物，同时可进行鼻腔冲洗。

免疫治疗适合这些人

过敏源明确的患者，可以进行特异性免疫治疗。免疫治疗是目前唯一针对过敏性鼻炎病因的

一线治疗方法，具有近期和远期疗效，而且能改变疾病的自然进程，预防过敏性鼻炎发展为哮喘。临床常用的变应原免疫脱敏治疗方法有皮下注射法和舌下含服法，总疗程为3年左右。

目前的免疫治疗，主要针对过敏源为粉尘螨和（或）屋尘螨的患者，患者只要诊断明确即可采用。皮下注射法通常在5岁以上的患者中进行，舌下含服法一般要求患者在4岁以上。但需要注意的是，妊娠期患者，伴有严重的或未控制的哮喘以及不可逆的呼吸道阻塞性疾病的患者等，不能进行免疫治疗。

晚综

健康知识

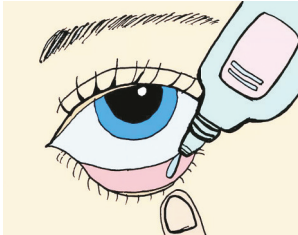
用药不到位影响效果

生活中，一些不经意的小习惯会影响药物的效果。

滴完眼药没按眼角。如果滴完眼药水只“闭目养神”，会让眼药水通过鼻泪管进入口腔，未被真正吸收利用。滴眼药水时应将下眼皮拉开呈袋状，将药水滴入其中，立即闭眼，然后按压内眼角2分钟。

用完喷鼻剂吸鼻子。一些患者用完喷鼻剂后会马上吸鼻子，这会把喷剂吸进喉咙。使用喷鼻剂时最好将其喷在鼻内壁上，而不是直接喷入鼻腔。

用完滴耳剂不平躺。不少患者用完滴耳剂会马上起身。这会让药液提前流出，无法进入耳道深处。建议滴完滴耳液后头偏向一侧躺1



至2分钟。

用完吸入剂不闭气。许多患者使用吸入剂时，吸完气后不注意闭气，导致只有很少的药物到达肺部。一般要在开始吸气时按下吸入器，吸气5秒后屏住呼吸10秒。

用完止痛凝胶不按摩。涂完止痛凝胶后若没按摩，药物就无法充分吸收。建议在肌肉扭伤24小时后涂药，之后轻柔按摩。

晚综