

名医堂

# 呼与吸之间的距离是生命

□本报记者王璐 张思玮



### 专家简介:

向平超 男, 1966年出生, 主任医师, 首钢技术专家, 现任北京大学首钢医院呼吸科主任。在各种专业杂志上发表论文20余篇, 其中在中华结核和呼吸杂志上发表论著4篇。获得国家部级医学科技三等奖1项, 曾被授予“北京市劳动模范”、“首都五一劳动奖章”、第二届“首都优秀医务工作者”等荣誉称号。

参加过国家“八五”、“九五”COPD攻关课题,并在临床实践中诊治了大量的呼吸疑难病例,率先开展了溶栓治疗抢救急性肺血栓栓症,对于支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病的诊治方法有较高的造诣,是国内较早对家庭无创机械通气治疗慢性阻塞性肺疾病合并严重呼吸衰竭进行系统性研究的研究者之一。

张思玮/摄

“人活一口气,没有了气,生命就终结了。”谈到呼吸科室的重要性时,北京大学首钢医院呼吸科主任向平超笑着给出了上述回答。

与向平超约定的采访时间在4月2日下午,记者赶到医院的时候,他正在处理一个刚刚转诊过来的患者。“赶上冷冬,几乎每天我们科室都会接到转诊过来的患者。”

忙碌的工作似乎对于向平超来说已经成为一种习惯,他说,自己并没有感觉到太多辛苦,反而在看到经过他治疗后的患者能够健康生活时会感到无比欣慰。

的确,呼吸科室的医生一方面需要诊治有呼吸道疾病的入院患者,而这些患者年龄平均在75岁左右,并且伴有多种并发症;另一方面还要担负起保护社会公共卫生安全的重任,“非典”、“禽流感”、“甲流”……这些疾病都和呼吸道有着密切关联。

“最应该引起我们注意的是慢性阻塞性肺疾病(COPD)这一常见病。”向平超说。

### 断不了根的病

谈到COPD时,向平超用“老年人多见、农村患病人数多、死亡率高、经济负担重、慢性病”这5组词语概括该病的基本情况。

据世界银行/世界卫生组织公布的数据显示,到2020年,COPD将位居世界疾病经济负担的第5位。“十一五”期间,我国医学研究者曾对7个地区20245名成年人进行了COPD的流行病学调查,调查显示我国40岁以上人群COPD的患病率为8.2%,其中男性高于女性,农村高于城镇。

COPD主要累及肺脏,但也可引起全身的不良效应,它与慢性支气管炎、肺气肿密切相关。临床表现

有:慢性咳嗽、气短或呼吸困难、喘息和胸闷以及体重下降等全身性症状。

“长期的吸烟或者与粉尘、有害气体的接触,家族中有COPD病史或慢性肺源性心脏病史,此外,秋冬寒冷季节、中年以后发病等,这些都是COPD患者患病过程中可能具有的特征。”向平超说。

对COPD的确诊,医生通常需要根据患者的临床表现、危险因素接触史、体征及实验室检查等资料进行分析。而COPD早期轻度气流受限时基本上没有症状的表现,这也是容易被人们所忽略的。

“虽然在全世界还没有一个有效

的办法治愈该疾病,但是及早地给患者作一个肺功能检查,便可以达到对病情的了解诊断,但目前很多市县级医院有着昂贵的CT和核磁共振,却没有肺功能仪,许多患者都是到了非常严重的程度,甚至到了肺心病才得以诊断。”谈到目前对COPD的诊治情况,向平超表示出一丝担忧。

### 可以预防和控制

通常医学上把COPD分为急性加重期与稳定期。急性加重期是指患者出现超越日常状况的持续恶化,并需要改变基础COPD的常规用药。比如出现了严重的咳嗽、气短、痰多

等症。而稳定期则是指患者咳嗽、咳痰等症状稳定或症状轻微。

“目前,不管是患者处于急性加重期,还是稳定期都不能被治愈的,但是我们能做的是有效地预防和控制。预防是指减少危险因素暴露,控制是指通过治疗改善患者的症状,提高生活质量,减少疾病的急性加重。”向平超说。

谈到如何预防时,向平超认为戒烟是一项重要措施,这也是迄今为止能证明有效延缓肺功能进行性下降的措施。此外,让患者了解该病的病理与临床基础知识,掌握一些药物治疗方法,学会自我控制病情等方面也能有效地达到预防的目的。

“凡具有吸烟史或环境污染职业接触者或咳嗽、咳痰或呼吸困难者都应该去正规医院作一次肺功能检查。”向平超最后呼吁要增加公众对COPD的认识和了解。

### 知识链接

## 咳嗽变异型哮喘

一些总是咳嗽不止的患者,刚开始大多为患上“感冒”,便自行服用感冒止咳药、抗生素等,服药一段时间后却发现咳嗽症状并没有消失。这就很有可能患上了一种不典型的支气管哮喘——咳嗽变异型哮喘。

咳嗽变异型哮喘,过去亦称“过敏性咳嗽”。其患病率以沿海地区、工业城市为多,可发生于任何年龄,儿童中以幼儿多见且多在3岁前发病,随着年龄增大患病率逐步下降。目前老年人群的患病率有上升趋势,发病诱因常为呼吸道感染,以病毒感染为多见。另外,吸入某些过敏原如花粉、灰尘、动物羽毛或吸入刺激性气体,天气骤冷等,均可诱发。

该病发病机理与哮喘相似,

与典型哮喘的区别之处在于只具有干咳而听不到哮喘音。这类患者的咳嗽常呈顽固性咳嗽,多为持续性干咳,常伴胸闷,往往以夜间和清晨最重,运动后及吸入冷空气后咳嗽加重,但无呼吸困难及喘鸣,一般无痰、不发热。但常常被误诊为慢性支气管炎、肺炎等,长期应用抗生素治疗,既无长期治愈又延误病情,并可导致长期滥用抗生素产生的副作用的危害。如不及时治疗,发展为典型哮喘,可能会导致肺气肿、胸廓前后径加深呈桶状胸。

在治疗上,与哮喘治疗相同。大多数患者吸入小剂量糖皮质激素加β2激动剂即可,很少需要口服糖皮质激素治疗,治疗时间一般不少于6~8周。

“支气管扩张剂是控制COPD症状的主要治疗措施,流感疫苗的接种、免疫调节剂的使用也会起到一定的疗效。一些吸入式新药物研发上市以及无创呼吸机的应用也显现出明显的治疗效果。”向平超补充说。

向平超特意提到长期家庭的氧疗有助于提高慢性呼吸衰竭患者的生存率。不过,也要根据患者具体的病情进行分析后,才能选择一套适合的治疗方法。

“凡具有吸烟史或环境污染职业接触者或咳嗽、咳痰或呼吸困难者都应该去正规医院作一次肺功能检查。”向平超最后呼吁要增加公众对COPD的认识和了解。

痛一定要提前做好准备活动,例如打篮球、踢足球之前要有针对性地活动一下踝关节、膝盖。还要加强运动中的自我保护,选择合适的运动场地,每次的运动量也要适度,不要贪多。

患有有关节炎的中老年人更应进行科学适量的运动,病情较轻的可选择动作略复杂、活动量大的活动,如太极拳、快步走、老年健身操等。病情较重,行动不太方便的则应选择动作简单、活动量少的活动如散步、气功等方式适度地进行锻炼。此外,中老年人应尽量避免肥胖,防止加重膝关节的负担。老年女性走路要穿厚底软底鞋,减少对膝关节的冲击,减轻膝关节的磨损。在饮食方面,应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白的食物,如奶制品、鸡蛋、鱼虾等,有助于钙质更好地进行代谢,缓解关节炎的症状。

使用率却不甚理想。研究表明,外用止痛药可直接作用在局部,使用时只需直接涂抹在疼痛部位,便可以通过皮肤迅速深入渗透、快速有效止痛,同时避免了胃肠的刺激,安全性高使用也方便。如国内外医生普遍使用的外用止痛药物扶他林乳剂,其有效成分能快速渗透皮肤直达患处,具有快速镇痛、抗炎消肿和迅速改善各类关节炎疼痛症状的功效。专家提醒,当出现肌肉内伤时,应马上在患处敷上冰块或热毛巾,保持30分钟,切忌揉搓和热敷,运动损伤部位贴敷也不可马上贴敷膏药,以免加剧肿痛;如使用膏药后局部皮肤会出现红肿、瘙痒等过敏反应,应立即停用。

### 量力而行

专家建议,避免运动损伤和疼

## 适度运动 远离疼痛

□本报记者 潘锋

灵活,身体协调性差,容易出现拉伤扭伤的情况。有时候还可能由于运动过程中动作过猛,伤及脚踝、膝盖或腰部。

年轻人精力旺盛,突然开始运动,很容易忽视循序渐进和量力而行的原则,他们是运动损伤的高危人群。上班族长期伏案工作,身体长时间保持固定姿势,桌椅高度不合适等均会引发颈肩腰背痛,这时就需要及时进行理疗,以免给工作生活带来影响。

骨关节炎是引起老年人骨关节疼痛的最主要的原因之一。研究表明,骨关节炎可分原发性和继发性两种。原发性的主因来自于关节老化,关节随着人的年龄增长,表面的软骨不断磨损,周边骨不断增生,骨头与骨头直接磨擦,因此关节一活动时便会疼痛、发炎。继发性骨关节炎则由除年龄以外的其他因素造

成,例如遗传基因异常、骨折外伤等。据世界卫生组织统计,60岁以上的中老年人几乎都患有不同程度的骨关节炎疾病。

### 外用止痛药是首选

尽管骨关节炎引发的疼痛会严重损害老人的行动能力及健康,但一项调查显示,仅有15%的人采取药物治疗,95%的人对疼痛原因、如何治疗及自我保健认识不清。由于一味忍耐、忽视治疗,不仅生活质量大打折扣,也耽误了最佳的治疗时机。

卫生部全国合理用药监测系统专家孙忠实介绍说,关节一旦出现疼痛,就要积极治疗和进行自我防护。专家建议,骨关节炎患者应该首选外用止痛药进行治疗。

在国际上,外用止痛药一直有很高的使用率。而我国止痛外用药

“退休后如果身体允许的话,选择继续工作也是一种‘退休’方式。”孟昭锐笑着对《科学时报》记者说。

74岁的孟昭锐现在担任着全国高科技健康产业工作委员会(以下简称高健委)主任职务,他退休之前是政协北京市委员会办公厅副主任。

采访的时间安排在4月9日上午10点,这也是孟昭锐特意挤出来的时间。记者赶到他办公室的时候,他刚刚从北京市政协会议上回来。

这种忙碌的生活,或许我们能够从他办公桌上一张4月份的日历上得到更为详尽的解读。记者粗略地数了一下,整个4月他只有6天没有日程安排,其余的日期下面都写满了密密麻麻的字。

其实,包括他家人在内的亲戚朋友都一直劝孟昭锐过“坐享清福”的日子,可他却认为这样继续工作能让他更好地享受退休后的生活。

他说:“一些老同志本来身体挺好,可自从退休之后就成了医院的常客,这主要是因为一个人工作奔波几十年后突然停下来,没有了工作的动力和压力,很容易导致人的生物钟紊乱,再加上心态上也可能产生了各种变化,各种病就随之而来了!”

当记者提出如何保持身体健康的时候,孟昭锐认为经常保持愉快的心情是健康的第一要义。

孟昭锐特意举例说,近期相关部门对北京市常住人口进行调查时,共统计到有396位百岁以上的老人。而当问及这些百岁老人长寿的秘诀时,他们每个人都有自己独特的生活方式,有爱吃素的,也有爱吃肉的等等,最后有两点是这些百岁老人的共同点:一是对生活有一种乐观的态度,二是经常活动身体。

高健委作为一个全国性的组织,这对于孟昭锐来说,他一方面要传达上级的政策、会议精神,组织各项工作,另一方面还要处理各种事务和参与各项活动。

孟昭锐说:“世间到处充满矛盾是回避不了的,最关键的是以什么样的态度、运用什么方法去解决矛盾。因为同一件事,运用的方法不同,所得的结果也截然不同。如果经常以宽厚的心态去对待、处理矛盾,你就会有一个愉快的心情。”

谈到运动对健康的重要性,孟昭锐先是引用了“流水不腐,户枢不蠹”这两个成语加以说明。他说,人就像一部机器,每个关节就好比机器的零件,如果零件经常不用就会“生锈”,一个健康的身体在于经常

运动。他建议,每个人都应结合自己的情况有计划、有规律地锻炼身体。“不要因为今天有事或昨天睡得晚等原因就不锻炼了。哪怕少用点时间,也应坚持锻炼,要战胜‘懒’,千万不要自己给自己找借口。”

没有特殊情况,他每天除了骑摩托车上下班,还会特意抽出30分钟来做操。“这套操是我根据武术、太极、体操等动作组合而成的,并且每天都坚持。”

孟昭锐特别喜欢吃打篮球,原来没有退休之前他一直代表单位参加北京市组织的各种篮球比赛,后来还担任了单位的教练。现在他依然在周末时,拿着篮球去离家不远的篮球场投篮,偶尔,他还会与一些年轻人打打半场“斗牛”。

上面这些只是保持身体的“动”,他说让大脑“动起来”也是防止衰退、延缓衰老、保持健康的重要手段。

孟昭锐退休后选择继续工作,就是不想让大脑停下来。平日里,他很注意通过报纸、电视、互联网来获取国内外的信息。他说:“要经常学习国家有关政策精神,了解各种信息,紧跟当前形势,才能把工作做好。不要认为自己老了,就放松对大脑的使用。小平同志88岁的时候还去南方考察,经过缜密思考,发表了南巡讲话,作出了改变整个国家命运的伟大战略决策。”

不过,他也坦言,不管是身体的“动”还是大脑的“动”,都要讲究一个度,要以不累为前提。

### 科学饮食和规律生活

采访中,孟昭锐不时地提醒记者喝水,他说,水的重要性仅次于空气,每天喝一定量的水,可以保护肾脏,排除体内毒素。他说:“在科学饮食和规律生活方面不注意,漫不经心,迟早要为不良习惯付出代价的。”

“我年轻的时候,不喜欢喝水,不爱吃早点,到了50多岁的时候,终于为那些不良的习惯付出了代价。尿结石、胆结石让我住了两次医院,疼痛难忍。”他以自己的亲身经历来警示年轻人。

“如果你经常喝得大醉,或吸烟无度,它所带来的危害会慢慢积累,等你发现‘已经达到质变’的时候,那就比较晚了。”他认为饮食上的荤素搭配、睡眠的充足保障也是保持健康的重要措施。

## 疾病与信息

### 并非所有鼻炎都是过敏惹的祸

在现实生活中,老百姓一提到鼻炎,往往更多想到是过敏所致,而对高达65%的非过敏性鼻炎和混合性鼻炎不甚了解,一些医生在临床上也将“非过敏性鼻炎”错划入“过敏性鼻炎”,结果导致相当一部分患者治疗效果不佳,有的甚至出现鼻窦炎、中耳炎等症状。

“非过敏性鼻炎与过敏机制无关,无论皮试还是血液检测过敏原,其结果都是阴性的,其临床主要表现为对环境刺激、气候变化产生鼻塞和流涕症状。”北京协和医院变态反应科医师关凯提醒大家要警惕易被忽视的“非过敏性鼻炎”给予充分关注,从而提高对鼻炎的诊断正确率,提高治疗效果。

根据美国研究人员的报道,如果一位慢性鼻炎患者鼻炎症状是在35岁以后出现的,且没有家族过敏史,春秋季节户外活动或接触宠物时均不会出现鼻炎症状,但接触香水气味可以诱发明显鼻塞症状。那么,该位患者患有非过敏性鼻炎的可能性将超过95%。

关凯说,在单纯非过敏性鼻炎中,血管运动性鼻炎是非过敏性鼻炎的主要类型。对于非过敏性鼻炎的治疗,目前临床上以鼻用糖皮质激素等一线用药,根据患者临床表现再行选择。如果患者主要以流涕症状为主,也可使用鼻用抗胆碱能药物。除上述基本治疗方法外,也有研究尝试使用鼻用辣椒素、鼻腔冲洗等方法进行治疗,对于药物治疗仍不能减轻,可考虑手术治疗。(张思玮)

### 宝宝发生过敏多与“吃喝”有关

“婴儿患多种过敏性疾病及其严重程度与母亲妊娠期间的进食以及出生后进食有密切关系,所以婴幼儿对食物过敏的初级预防应从哺乳期抓起。”在4月10日~11日在京召开的第四届北京协和过敏性疾病国际高峰论坛上,北京协和医院变态反应科副主任王良录发表了题为《关于婴幼儿食物过敏如何预防》的报告。

王良录主要从母乳喂养、妊娠期及出生后饮食控制、添加辅食的时间、妊娠期及出生后抗氧化剂、妊娠期叶酸的摄入等方面阐释了对食物过敏的初级预防措施。他认为,母乳中含有的各种免疫活性物质可以预防或减低婴儿发生各种过敏性疾病的概率。

有分析显示:婴儿出生后第一个月母乳喂养可以减低哮喘发生率。添加辅食时继续母乳喂养对于诱导婴儿产生“对抗过敏”的耐受能力起到非常重要的作用。对于父母一方或双方为过敏性疾病患者的高危婴儿,最好能坚持至少4个月的母乳喂养,这可以比配方奶更容易降低婴儿出生后前两年的特异性皮炎及牛奶过敏的发生率。(张思玮)



## 健康 资讯

### 中华医学会健康大讲堂开讲

4月4日,2010年中华医学会健康大讲堂在北京人民大会堂开讲。今年第一讲的主题是“提高健康素养,有效控制慢病”。

首次中国居民健康素养调查显示:我国居民具备健康素养总体水平仅为6.48%。主讲人卫生部新闻发言人、中国健康教育中心主任毛群安在分析了我国首次居民健康素养调查后,用这样的语激励在场听众:“提高我们自身的健康素养水平是改善我们健康状况的关键之一,希望大家能够自觉地学习健康素养知识和技能,合理地选择权威信息获取渠道,做自己健康的主人。”

我国政府一直高度重视人民群众的健康问题。党的十六大报告把提高全民族健康素质、科学文化素质与思想道德素质列为全面建设小康社会的奋斗目标之一。而这一目标的实现,除了政府部门和专业技术机构给予支持外,更重要的是靠百姓自身关注自身健康,提高健康意识。不过,由于对健康素养的重视起步较晚,我国居民健康素养的现状不容乐观,尤其对慢性病预防素养最低。

毛群安认为,提高国人健康素养,首先要求政府与专业机构层面能够创造支持性政策环境、加强健康教育工作,积极构建权威的信息发布平台,开展多种形式的健康传播活动。最为重要的是公众自身要主动获取健康知识和技能,选择权威的渠道获取健康信息,建立正确的健康信念,不断提高自身的健康素养。(王璐)

### 首届全国山地徒步大会暨平谷桃花节国际徒步大会将召开

首届全国山地徒步大会暨平谷桃花节国际徒步大会将于4月24日在北京平谷区桃花盛开的地方举行。

该活动由国家体育总局批准中国登山协会、平谷区政府、北京每日运动徒步中心等联合举办。大会以“全民徒步,健康中国人”为宗旨;以“亲近自然,低碳生活,健我身心,畅享人生”为主题;全面加速中国人民步入大众体育健身时代。

据了解,该活动在设立10km、25km徒步赛程的同时还设立了国际标准的马拉松42km纵走赛程。一些热爱马拉松运动的“发烧友”可以用徒步的方式体验马拉松运动带来的快乐。(王璐 姜炯)

### 宣武医院举办肺癌防治健康大讲堂

4月8日,由中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部、中国抗癌协会科普工作部、首都医科大学肿瘤学系肺癌学组、首都医科大学肺癌防治中心和首都医科大学宣武医院共同主办的“肺癌防治健康大讲堂及义诊咨询活动”在首都医科大学宣武医院门诊多功能厅举行。

控烟与肺癌防治专家、胸外科专家支修益教授率领首都医科大学肺癌防治中心和宣武医院胸外科的胸外科专家和肺癌化疗专家为广大肺癌患者和家属讲授了肺癌防治科普知识,并解答了患者和家属现场提出的问题。

据悉,首都医科大学肺癌防治中心将为需要住院诊疗的患者提供便捷的绿色通道,为来自全国各地的肺癌患者提供医疗服务。(孙琳)

## 名人话 健康

# 健康的天平倾向心态宽厚者

□本报记者王璐 张思玮

“退休后如果身体允许的话,选择继续工作也是一种‘退休’方式。”孟昭锐笑着对《科学时报》记者说。

74岁的孟昭锐现在担任着全国高科技健康产业工作委员会(以下简称高健委)主任职务,他退休之前是政协北京市委员会办公厅副主任。

采访的时间安排在4月9日上午10点,这也是孟昭锐特意挤出来的时间。记者赶到他办公室的时候,他刚刚从北京市政协会议上回来。

这种忙碌的生活,或许我们能够从他办公桌上一张4月份的日历上得到更为详尽的解读。记者粗略地数了一下,整个4月他只有6天没有日程安排,其余的日期下面都写满了密密麻麻的字。

其实,包括他家人在内的亲戚朋友都一直劝孟昭锐过“坐享清福”的日子,可他却认为这样继续工作能让他更好地享受退休后的生活。

他说:“一些老同志本来身体挺好,可自从退休之后就成了医院的常客,这主要是因为一个人工作奔波几十年后突然停下来,没有了工作的动力和压力,很容易导致人的生物钟紊乱,再加上心态上也可能产生了各种变化,各种病就随之而来了!”

### 情绪因素最重要

“用宽厚的心态看待和处理各种矛盾,包括家庭的和工作上的。”

### 生命在于运动

谈到运动对健康的重要性,孟昭锐先是引用了“流水不腐,户枢不蠹”这两个成语加以说明。他说,人就像一部机器,每个关节就好比机器的零件,如果零件经常不用就会“生锈”,一个健康的身体在于经常