

■关注慢阻肺日系列报道

爬两层楼 要中途休息两三次 才能爬完 这种慢性病 真的可能憋死人

专家：慢阻肺患者务必戒烟

“医生，麻烦您帮忙看看我爸，他说他快要憋死了，您看看到底是怎么回事？”近日，一名男子推着他60多岁的父亲急匆匆地来到了宁波市第一医院，轮椅上的老人正捂着胸口，脸色煞白，表情痛苦，呼吸十分费力。在深入了解了这位患者应大伯的情况后，呼吸与危重症医学科主任曹超让他做了肺功能检查，结果不出所料——慢阻肺。

11月16日是第21个世界慢阻肺日，今年的主题是“肺系生命”。这是一种常见的呼吸系统疾病，在我国有近1亿患者，然而，对于这个病，很多人还缺乏了解。

1 每次爬楼梯都像是一场噩梦

慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称，应大伯对这种病一无所知，但事实上，他已经与这种病相处了几十年。“我从20多年前起就经常咳嗽，特别是一到冬天，咳得更厉害。”

应大伯是一个老烟民，从二十几岁开始抽烟，一直到现在没断过，以前他以为咳嗽是因为气管受到了太多刺激，便有意识地减少抽烟量，但症状并没有得到明显缓解。他只当这是年纪大了的关系。他第一次意识到自己病得不轻是在一个月前的一次着凉后，当时他正在爬楼梯，但没爬几级就已经喘不过气，伴随着呼吸困难而来的是胸闷头晕。于是，害怕自己会晕倒的他只能赶紧倚着栏杆慢慢坐下，休息了很长时间才缓过来。

“在那天之前，我就已经感觉到爬楼梯越来越费力，当时不知道是这个毛病。”应大伯说，在那次差点晕倒之后，每次爬楼梯对他而言都像是一场噩梦，就算只有两层楼，他也要中途休息两三次才能爬完。后来难受得实在没办法了，只好让儿子带他来医院。

曹超主任介绍，像应大伯这样的患者在他的接诊经历中有很多，他们通常都对出现在自己身上的慢阻肺症状缺乏了解，以为不是什么大问题，导致疾病得不到及时诊断和治疗，给生活带来严重影响。

“我接诊过的患者中，很多人因为日常生活受到严重影响才来就诊，他们甚至连一些日常简单的活动都非常难完成，比如穿衣、系鞋带、洗脸等。”曹超提醒，慢阻肺患者以男性为主，抽烟是慢阻肺最重要的危险因素。40岁以上，出现咳嗽咳痰或者活动后气促等症状，特别是有吸烟史的，需要格外小心慢阻肺，应尽早到医院检查。

2 治疗不及时可导致呼吸衰竭

曹超告诉记者：“近几年来，因为慢阻肺急性加重在我们医院住院治疗的平均每年有400-500人次，其中有第一次住院的，也有反复住院的。”

慢阻肺若不及时治疗，除了严重影响生活质量，还可能会引起呼吸衰竭，合并肺心病，致残率和病死率都很高。“因为慢阻肺导致肺心病或呼吸衰竭的患者，我们见过不少。”市第一医院呼吸与危重症医学科主管护师郑丹萍说，她之前就遇到过一位70岁的患者，吸烟40多年，得慢阻肺30多年，后来出现了呼吸衰竭，被救护车送到医院抢救，所幸最后被抢救回来了。

“还有一位50多岁的患者，也是吸烟吸了很多年，来我们这里就诊时是家人搀扶来的，从医院门口走到诊室，几十米的路就已经让他呼吸不过来了。住院治疗几周后症状有了明显缓解，但出院后他还是烟不离手，后来也出现了呼吸衰竭，又到我们这里住院治疗过好几次。”

郑丹萍说，在她接触过的慢阻肺患者中，出现肺心病或呼吸衰竭者基本是因为治疗不及时或不配合治疗，其实只要早发现早诊断，并严格按照医生的方法治疗，慢阻肺是可以得到较好控制的。

●相关链接

防治慢阻肺须多措并举

曹超介绍，慢阻肺治疗主要可以分为药物治疗和非药物治疗两块，其中药物治疗包括：规律使用吸入剂；选择适当的止咳化痰药物对症治疗；科学使用流感疫苗、肺炎疫苗等疫苗，减少呼吸道感染的发生，防范慢阻肺急性加重……非药物治疗包括：戒烟，保持良好的生活习惯，加强营养，肺康复治疗等。“需要提醒的是，确诊慢阻肺的患者，务必定期评估和随访，随访包括疾病进展、合并症、吸烟状态、药物

疗法、急性加重病史等，如有咳嗽咳痰、气促等症状加重，应及时就诊治疗。”

此外，没有得慢阻肺的也要积极预防。“主要就是要尽量避免暴露于危险因素，如吸烟、职业暴露、室内外空气污染等。对于戒烟困难的患者，包括我们医院在内的很多宁波本地医院都设有戒烟门诊，患者可以及时到这些门诊寻求医生帮助。”曹超说。

记者 吴正彬 通讯员 陈静娴

阿胶怎么吃更好？

市中医院研发的一款阿胶膏，医生们追着要

这两天，刘宏飞医生的电话有点忙，不少医生朋友纷纷来电，询问人参阿胶膏何时上市？

产品只出了个样品，几十份医生订单已经纷至沓来，而且都是全额支付。眼见这一幕，刘宏飞颇感欣慰：“大家对产品这么感兴趣，说明我们的方向对了！”

2 10多位名医参与拟方，凝聚集体智慧

中医治未病科室其中一个发展方向是研发中医预防保健产品，眼前发生的一切，让刘宏飞想到，是不是可以做一款人参阿胶膏？膏剂吸收快，吃起来也方便。

得悉刘宏飞的想法后，《宁波晚报》养生汇积极上门寻求合作，建议医院出配方，养生汇负责生产。于是乎，刘宏飞邀请了浙江省中医周建

扬主任中医师拟方，又前后拜访了院内10多位国家级、省级、市级名中医，请他们审阅配方。

专家们对配方给予了一致好评，也提出了自己的一些见解，有的建议加茯苓增加健脾功能，有的建议加陈皮理气，也有的建议增加菊花用量，进一步平衡配方。小小一份配方，十几味中药材，凝聚了10多位名中医的集体智慧。

3 零糖零添加，被质疑没有市场价值

配方只是第一步，选料和炮制也很重要。《宁波晚报》养生汇跟科室组成了一个开发小分队考察多地，最终选择了一家二十多年膏方炮制经验的浙江老字号。

当团队把配方交给厂家时，对方吓了一跳：“你是不是搞错了，这些料光成本要多少？！”厂方透露，团队要求的投料量是市场通行食品膏方的5倍，这样的产品做出来，品质没话说，但价格太贵，只适合小范围推荐，没有市场价值。

产品开发团队却坚持己见，又提出了一个要求，作为产品中的核心用料，阿胶必须使用东阿阿胶公司的道地产品，于是乎，一味阿胶的成本又增加近三倍。

生产中，另一个关键问题是要不

要加糖？加糖的好处是减少投料，节省成本，口味讨喜。弊端是，要让大家尝到明显甜味，用糖量将超过任何单味用料，势必稀释产品浓度。权衡利弊后，团队还是冒险选择不加任何糖分，而且也不用任何辅料，完全用药材收膏，并将膏体高度浓缩到硬化前的临界点，不掺杂一丁点“水份”。

样品出来后，《宁波晚报》养生汇第一时间把人参阿胶膏送到医院，让专家帮忙品鉴。药剂科的专家们认为，膏方色泽乌黑油亮，膏体细腻，没有明显颗粒感，工艺地道。

起先担心没加糖口味差，出人意料的是，试吃的医生们普遍接受，好几位女医生还追着要。几十位医生更是直接付了全款，给自己和家人订了一份。

1 阿胶加人参 朋友吃出明显效果

刘宏飞是宁波市中医院治未病中心主任，他说，很多宁波人秋冬天喜欢吃阿胶，但经常听到有人说起，吃阿胶似乎效果并不明显。

前两年，他建议一位朋友熬胶时加人参，一个多月后，朋友反馈效果非常显著，冬天明显没有以前怕冷了，疲劳感也有下降。之后，刘宏飞将这个“秘诀”告诉了不少病人或亲友，事后回访，都有不错的效果。

刘宏飞说，阿胶补血属阴，性滞腻，须有气的运化推动才能更好吸收。单用阿胶会使消化不良反而呆滞一处，成为肥胖的累赘。此外，中医认为，“气为血之帅”，气能生血，气能行血，八珍汤是补益气血名方，里面就有人参。

《宁波晚报》养生汇 双十一 活动来袭

活动时间：2022年11月4日-20日

《宁波晚报》养生汇
那曲虫草·货真·价实
官方助销点

冬虫夏草 预订 88元/克起

那曲虫草 活动价 198元/克起
满30克送3克

特价虫草 数量有限 158元/克起

购买冬虫夏草满5000元送泡脚包1袋(30克x30包/袋)

人参阿胶膏
开始预订
规格：250克/瓶x2瓶
礼盒装
预订价：798元/盒

森山铁皮 (12包筒冲) 可低至9.08元/包

野山参 20年参龄 1/50成材率 买1盒享8折
买2盒享7折

东阿阿胶 买1盒单价 838元/盒
(规格：250克/盒) 买2盒单价 818元/盒
买3盒及以上单价 790元/盒

品牌红参 (免费切片加工) 85折

地址：永寿街6号 预订电话：87228361