

关注

随着近期寒潮来袭,各大医院呼吸科门诊正面临一场无声的“战役”。气温骤降不仅带来体感上的寒冷,更成为慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)患者急性加重的“催化剂”。

“这几周,因急性加重入院的慢阻肺患者明显增多,其中不少是老病号病情反复发作。”海口市人民医院呼吸内科主任医师曾慈梅指出,“气温每下降一度,慢阻肺患者的呼吸风险就增加一分。”

她特别提醒,冬季是慢阻肺急性加重的高发期,患者一旦出现气促加重、咳嗽咳痰增多或痰色变黄等迹象,必须立即就医,绝不能掉以轻心。

一亿病患,九成不知情,慢阻肺成健康「隐形杀手」

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

一场被忽视的漫长“战役”  
早期诊断率极低

慢性阻塞性肺病简称慢阻肺病,是一种常见的、可预防 and 治疗的慢性气道疾病,特征是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状,如呼吸困难、咳嗽、咳痰等。

67岁的陈伯(化名)就是一位有着十余年“战史”的慢阻肺患者。他回忆,最初的信号只是“上楼有点喘”,自以为是年纪大了。直到一次重感冒后,他出现了严重的呼吸困难,才被确诊。“以前总觉得是小事,抽点烟也没关系,没想到发展成现在离不开药。”陈伯的经历是许多患者的缩影。

曾慈梅解释,慢阻肺病是一种常见的、可防可治的慢性气道疾病,但早期症状非常隐匿。“很多人像陈伯一样,将活动后气短、慢性咳嗽、咳痰简单地归咎于衰老或吸烟,从而错过了最佳干预时机。”

慢阻肺的疾病负担远超想象。据最新流调数据估算,我国40岁及以上人群慢阻肺患病率高达13.7%,患者总人数接近1亿。然而,疾病的知晓率及肺功能检查率均不足10%,这意味着有超过九成的患者身患疾病却浑然不知。

防范慢阻肺急性发作,慢阻肺病患者需做好以下关键措施:

- 规范用药: 严格遵医嘱使用吸入药物,不可自行停药或减量。
- 坚决戒烟: 远离二手烟、油烟。
- 注重保暖: 降温及时添衣,外出戴保暖口罩、帽子,系好围巾。
- 坚持呼吸锻炼: 如缩唇呼吸、腹式呼吸等。
- 接种疫苗与及时就医: 接种流感疫苗和肺炎疫苗预防感染;出现气促加重、痰变多或变脓等症状立即就医。
- 高危人群早筛: 40岁以上长期吸烟者、慢性咳嗽者、职业粉尘接触者等高危人群,建议定期进行肺功能检查,早发现、早干预。

制图/许丽

预防感冒是首要 规范化管理很重要

“过去,我们的医疗模式是‘头痛医头,脚痛医脚’。病人急性发作住院,病情稳定回家后就处于‘无人管’的状态,用药和复诊都很随意,导致病情反复。”曾慈梅说。

这一困境正被打破。作为海南省首家实现全程呼吸慢病规范化管理的医院,海口市人民医院为慢阻肺患者建立了一套完整的“健康管理”体系。

“首先,我们通过问卷和肺功能检查,早期筛查和诊断,为符合条件的患者办理慢病门诊,大大减轻其经济负担。”曾慈梅介绍,“更重要的是,我们通过慢病管理平台,对患者进行持续督导,定期进行随访提醒,医生也会在慢阻肺患者微信群内进行科普教育、解答疑问,指导他们规范用药、进

行呼吸康复训练(如缩唇呼吸、腹式呼吸),甚至打太极拳也是很好的锻炼方式。”

曾慈梅提醒,慢阻肺患者往往比普通入更容易感冒。每多感冒一次,对肺部就多一次损害。此外,感冒对慢阻肺患者来说,可能是致命的!因为呼吸道的感染会使得患者气道炎症加重,从而导致慢阻肺急性发作,导致患者短时间内肺功能严重降低,气促、咳嗽加重,病情较重时需要住进ICU或进行气管插管,或并发肺栓塞等严重并发症,危及患者生命。因此,慢阻肺患者一定要在日常生活中采取措施,尽量减少感冒。如果感冒后出现持续的呼吸困难加重、高热、咳嗽、咯浓痰等症状时,一定要及时就医。

如何早期识别?  
一个问卷自测风险

如何避免成为“下一个陈伯”?曾慈梅提供了一个简单的初筛方法:公众可通过“慢阻肺高危人群筛查问卷”自测。若得分大于等于16分,则属于高危人群,建议前往医院进行肺功能检查,这是诊断慢阻肺的“金标准”。

“很多患者把长期咳嗽、气短等当成衰老的自然现象,直到日常活动受限,甚至出现急性加重导致住院才确诊。”曾慈梅解释,慢阻肺病的核心特征是“持续气流受限”,也就是常说的“呼吸不顺畅”。而肺功能检查是识别这一特征,诊断慢阻肺病的“金标准”。

曾慈梅建议,“40岁以上人群、长期吸烟者、职业粉尘暴露者以及反复出现呼吸道症状的高危人群,应主动接受肺功能筛查,实现早发现、早诊断、早干预”。

目前,联合吸入药物治疗是慢阻肺病的首选治疗方式。曾慈梅提醒,慢阻肺病无法完全治愈,但长期坚持规律用药可延缓疾病进展,改善肺功能、降低急性加重风险和心肺事件风险。

“我们希望通过规范化的管理和持续的科普,让更多人了解慢阻肺,让患者能像管理高血压、糖尿病一样,平稳地与之长期共存,拥有高质量的生活。”曾慈梅说。

体重管理年

“窈窕饮品”走红背后:  
“轻体捷径”  
还是“健康陷阱”?

海南日报全媒体记者 张期望

近期,多家饮品店推出标有“轻体”“瘦身”等字样的果蔬汁和奶茶,在年轻消费者中迅速走红。这类饮品因饮用后能快速促进排便,甚至引发腹泻,被网友戏称为“窈窕水”“新型泻药”,成为不少追求快速瘦身人士的选择。

海口市第四人民医院消化科主治医师冯南指出,此类饮品之所以能产生明显泻效,通常有两种原因:一是配方中含有过量“刺激性”成分,例如部分果蔬汁中添加大量西梅、火龙果等富含膳食纤维和山梨醇的水果,易对敏感肠胃造成负担;二是一些奶茶或酸奶中可能直接添加了具有泻下作用的成分,如番泻叶提取物,直接刺激肠道加速蠕动。尤其当消费者空腹饮用、一次性摄入过多,或本身肠胃功能较弱时,更容易出现明显腹泻反应。

这类饮品在年轻群体中的流行,反映出不少人希望通过“捷径”实现快速瘦身的心理,误认为“排便即减脂”。此外,现代人因久坐、饮食精细化等原因普遍存在便秘困扰,也促使他们寻求所谓“立即见效”的解决方案。再加上社交媒体的推波助澜,越来越多入跟风尝试,却忽略了背后的健康隐患。

依靠这类饮品减肥是否可行?冯南明确予以否定,并称之为“自伤式减肥”。短期内体重的下降,实为肠道内容物与水分流失,并非脂肪消耗。一旦停止饮用,体重极易反弹。长期或频繁摄入此类饮品,可能引发一系列健康问题。

冯南进一步解释,长期摄入含番泻叶、山梨醇或超高纤维的饮品,会反复刺激肠道黏膜,扰乱正常蠕动节律,导致肠道功能紊乱,甚至出现腹泻与便秘交替、泻药依赖等情况。同时,频繁腹泻会造成维生素与电解质大量流失,长期可能引发乏力、贫血、免疫力下降,严重时还可能影响心脏功能。

更为严重的是,长期使用这类产品可能诱发肠道炎症,甚至增加结肠黑变病的风险。该疾病虽属可逆,但会增加未来肠道疾病诊断的复杂性,并存在潜在癌变可能。对女性而言,频繁腹泻还可能扰乱代谢平衡,引起月经不调、血糖波动等问题。

冯南强调,健康减重的核心机制在于实现“热量负平衡”与“代谢稳定”。真正有效的减重应减少脂肪细胞体积,而非水分或营养流失,这样的成果才能稳固且不伤身体。因此,控制饮食、加强运动,才是科学且可持续的瘦身途径。

在饮食方面,冯南建议遵循“低热量、高营养、强饱腹”原则,具体方法包括:以糙米、燕麦、红薯等粗粮替代精制主食;保证鸡蛋、瘦肉、豆腐等优质蛋白的摄入;每餐蔬菜占比达一半,优选绿叶菜与瓜茄类;采用蒸、煮、烤、凉拌等清淡烹饪方式;细嚼慢咽,每餐七分饱;以淡茶水、柠檬水替代高糖饮料;选择苹果、柚子等低升糖指数水果。

对海南居民而言,本地不少果蔬也是健康减重的优质选择。例如地瓜叶,热量低、富含膳食纤维与维生素,可清炒或拌蒜蓉食用,增强饱腹感并促进肠道蠕动。空心菜、冬瓜、五指山野菜等同样属于低卡高纤维蔬菜。水果方面,番石榴富含维生素C与纤维,莲雾清甜低卡,皆适宜作为减肥期间的健康零食。

门诊连线

一次特殊的移植:  
两个孩子生命“重启”

海南日报全媒体记者 侯赛

“我们再也不用每隔20天就去输血了!”这句如释重负的感慨,来自一对刚刚重获新生的姐弟。近日,海口市人民医院血液科杨晓阳教授团队成功完成一例高难度的“一供二”外周血干细胞移植——一位母亲无偿捐献的干细胞,同时挽救了两位罹患重型地中海贫血的孩子。

15岁的小琴(化名)和13岁的小恺(化名),自幼被确诊为“重型地中海贫血”,生命长期依赖输血维系。疾病的阴影不仅让他们的身体发育远落后于同龄人,也让这个本不富裕的家庭承受着巨大的经济与精神压力。

面对两个孩子的生存希望,海口市人民医院血液科团队制定了高效且人性化的治疗方案:仅从母亲体内一次性采集外周血干细胞,即可同时用于救治姐弟二人。这一方案不仅避免了母亲承受多次骨髓捐献的痛苦与风险,也显著减轻了家庭的经济负担。在医院积极协调下,北京京妍基金会等公益组织伸出援手,为他们筹集了关键的治疗资金。

移植过程中,团队在确保预处理方案安全有效的同时,精打细算控制医疗成本,并采用国际通用的后置环磷酰胺技术,有效预防了移植物抗宿主反应,为移植成功上了“双保险”。

异基因造血干细胞移植是一项技术复杂、风险高的治疗手段,国家对此实施严格监管以保障患者安全。医生用一个温暖的比喻解释这场生命重塑:“移植,就像是免疫系统的‘重启’。我们常对患者说,从此你们有了两个生日——一个是出生之日,另一个是干细胞移植之日。”正如新生儿通过母乳获得免疫力,移植后的患者也需在药物保护下重建免疫系统,其间每一步都需精准把控,难度极高。

过去,面对白血病、重型地贫等疾病,许多家庭常陷入“人财两空”的困境。如今,随着干细胞移植技术的日益成熟,治愈已成为触手可及的现实。

本刊指导单位:  
海南省卫生健康委员会

关注世界艾滋病日

艾滋病的  
主要传播方式



性传播

与艾滋病病毒感染者进行无保护性行为

血液传播

输入感染艾滋病病毒的血液,与艾滋病病毒感染者共用注射器、解剖刀、输血设备等

母婴传播

艾滋病病毒携带者可能会通过怀孕、分娩和哺乳将病毒传染给婴儿

艾滋病,或许与我们只有“一步之遥”  
防“艾”不恐“艾”

海南日报全媒体见习记者 王泽宇

“那一次侥幸,让我之后的每天都在焦虑和后悔中度过。”海口某高校大学生小林(化名)向海南日报全媒体记者坦言,他曾因一次与非固定伴侣未采取安全措施的行性为,不幸感染艾滋病病毒。“如果能重来,我绝对选择健康,而不是一时兴起。”

艾滋病离我们究竟有多远?事实上,潜在的传播风险往往就隐匿于日常生活的某个瞬间,看似“与我无关”,实则仅“一步之遥”。

2025年12月1日是第38个“世界艾滋病日”,今年主题为“社会共治,守正创新,终结艾滋”,旨在呼吁全社会凝心聚力,共同筑牢艾滋病防治网络。那么,什么是艾滋病?它真的离我们远吗?生活中又该如何防治?

据海南省最新艾滋病防治工作报告,目前全省艾滋病疫情维持在低流行水平,但风险不容忽视。值得注意的是,高达95.1%的病例通过性传播感染,其中男性同性性行为传播占比较高。另一个值得关注的趋势是,近年来中老年群体感染比例持续上升。据海口市艾滋病防治工作人员阿宝(化名)

介绍,本地的刘先生(化名)总觉得年纪大了“不会有什么事”,发生婚外性行为时也从未使用保护措施,直到出现严重症状就医才被发现感染艾滋病,而其配偶随后检测也呈阳性。事实证明,艾滋病传播的风险正隐藏在普通人的日常生活中。

艾滋病全称为获得性免疫缺陷综合征,是由于人体感染人类免疫缺陷病毒(HIV)引发的全身性疾病。HIV病毒专门攻击人体免疫系统,并不断复制,逐渐破坏人体免疫功能,引发各种感染和肿瘤。目前,全球范围内暂无彻底治愈HIV感染的药物。

艾滋病病毒主要存活于感染者和患者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁等体液中。其传播只有三条明确途径:性接触、血液和母婴传播。

性接触传播是艾滋病最主要的传播途径,病毒可通过无保护性行为的方式在男女或男男之间传播;血液传播则常见于共用注射器吸毒、使用未经严格消毒的医疗器械,以及在非正规场所文身、穿耳洞等;母婴传播指的是感染艾滋病的母亲可能在怀孕、分娩或哺乳过程中

将病毒传给婴儿。

除上述情况外,与感染者的日常接触,如共同进餐、握手、拥抱、共用办公用品、共用马桶、游泳乃至蚊虫叮咬,均不会导致病毒传播。

艾滋病防控,及时检测和治疗是控制其传播的关键。早发现、早诊断、早治疗,可以有效抑制病毒复制,延缓疾病进展。

专家建议,首先要树立风险意识,杜绝侥幸心理,艾滋病离我们并不遥远,只要存在高危行为,就都有被感染风险。针对主要传播途径,应固定性伴侣,全程正确使用安全套;拒绝毒品、不共用注射器;选择正规医疗机构进行创伤性操作。如发生高危行为,应尽快在72小时内前往指定门诊评估是否需进行药物阻断,这是降低感染风险的重要补救措施。

“当然,艾滋病风险虽然就在我们身边,但HIV病毒其实也比较脆弱。”阿宝(化名)解释,“HIV病毒离开人体后抵抗力很弱,很快就会失活。此外,当病毒在患者体内被药物有效抑制时,传播风险也会大幅降低。”