

**H 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」 【口】气」的战争

■ 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，是一种常见的、可预防和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：接种流感和肺炎疫苗预防感染；出现气促加重、痰变多或变浓等症状立即就医。
- ◎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“健康管家”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人更容易感冒。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，直到日常工作受限，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，联合吸入用药治疗是慢阻肺病的首选治疗方法。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。

## H 体重管理年

### “窜稀饮品”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”等字样的果蔬菜汁和奶茶，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“窜稀水”“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导泻效果，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“排便即减肥”。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，越来越多人跟风尝试，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的流失，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，增强饱腹并促进肠道蠕动。空心菜、冬瓜、五指山野菜等同样属于低碳高纤蔬菜。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。

## H 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“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，北京京研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。

## H 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性行为，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藏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。”

## 本刊指导单位：

海南省卫生健康委员会