健康教育园地

2026 年第 53 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

如何预防慢性阻塞性肺疾病

一、慢性阻塞性肺疾病是什么？如何知道自己是否患有慢性阻塞性肺疾病？

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病，其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。

肺功能检查是诊断慢阻肺病等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段，在进行规范的肺功能检查及胸部影像、血常规等检查后，可确诊是否患有慢阻肺病。

慢阻肺病科普教育、早期预防、早期诊断和规范治疗至关重要。提倡 40 岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查 1 次肺功能。

二、慢性阻塞性肺疾病的危险因素有哪些？个人在生活中如何进行预防？

慢阻肺病的危险因素主要包括吸烟、室内外空气污染、职业暴露（如长期接触粉尘、化学物质等）、遗传因素以及幼年时期的呼吸道感染等。

为预防慢阻肺病，首先要倡导健康生活方式，提倡科学运动与合理膳食，积极戒烟，避免二手烟暴露；要减少

室内外空气污染，尽量选择清洁能源，改善厨房通风条件；在职业环境中做好防护，减少职业暴露；对于老年人、慢性病人群等，尤其要注意及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等；提倡高风险人群积极参与慢性呼吸系统疾病筛查，以便早期发现和治疗。

35岁及以上人群且有下列情况之一者为高风险人群：

1.吸烟及二手烟暴露者；

2.儿童期反复的呼吸系统感染者；

3.接触粉尘及有害气体者；

4.常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者；

5.有慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难症状者。

三、出现哪些情况提示您可能患有慢阻肺病，如何早期发现？

早期发现是预防和治疗慢阻肺病的关键，但其早期症状隐匿，极易被忽视。如您出现以下症状，应高度警惕并及时就诊：

（一）慢性咳嗽、咳痰：晨起时明显，常被误认为是“吸烟者的正常现象”或“年纪大了”。

（二）进行性加重的气短或呼吸困难：最初仅在爬楼、快步走时感觉“气不够用”，逐渐发展到平路行走甚至休息时也感到憋气。

出现上述情况后需到基层医疗机构或呼吸专科门诊进行慢阻肺病的筛查，必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。

四、确诊慢阻肺病后，应如何进行规范治疗？

一旦确诊慢阻肺病，需遵循“长期、规范、个体化”的治疗原则，目标是减轻症状、提高生活质量、减少急性加重。患者应提高治疗依从性，不可随意改变治疗药物剂量及停药。

慢阻肺病药物治疗中常涉及吸入药物，患者需在医务人员指导下掌握正确的使用方法，长期、规律使用。医务人员需反复指导并检查患者的使用方法，确保药物能有效到达肺部，避免因不当使用影响治疗效果。其他常用非药物治疗包括戒烟、呼吸功能锻炼（如缩唇呼吸、腹式呼吸）、运动训练、营养支持等，可在医务人员指导下进行。及时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗，可有效预防感染导致的急性加重。

五、如何做好慢阻肺病患者的健康管理？

慢阻肺病患者需严格遵循医嘱长期、规律使用治疗药物；戒烟，做好呼吸道防护，减少职业性粉尘、有害气体及室内外空气污染的暴露；结合个人情况进行适量运动，改善运动耐量，缓解呼吸困难症状；主动利用基本公共卫生服务，配合医务人员进行连续、规范的慢性病健康管理。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏

烟台市烟台山医院
三级甲等综合医院　三级甲等妇幼保健院