

认识慢性阻塞性肺病(COPD)

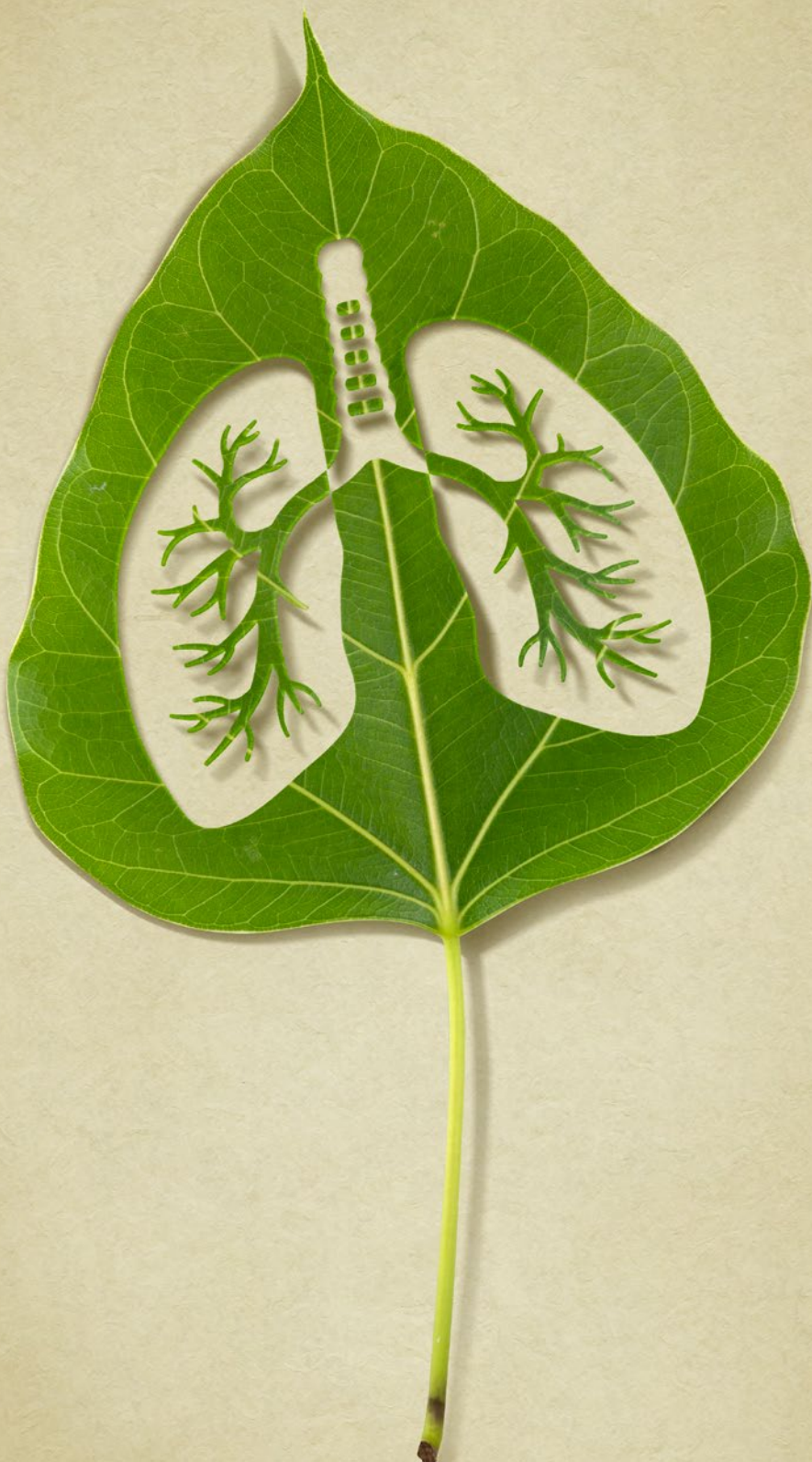
了解您的疾病



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。



目录

认识慢性阻塞性肺病.....	1
肺部如何运作	2
呼吸系统的各部分.....	3
COPD 的症状	4
导致 COPD 的原因是什么?	6
戒烟：制定一个计划.....	7
其他导致COPD 的原因.....	8
COPD与其他疾病	10
其他肺部疾病	11
我们如何治疗 COPD?.....	13
资源.....	15
注释.....	16



这份慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南的翻译由 AstraZeneca 赞助。



认识慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是用来形容一些慢性肺部疾病的名称，这些疾病包括肺气肿和慢性支气管炎。COPD 的特点是气喘。COPD 虽然不可以复原，但可以很有效地受治疗和处理。清楚了解COPD会帮助您控制您的症状。在本指南中，您将会学到更多关于 COPD 以及如何尽可能保持健康、活跃和独立的知识。

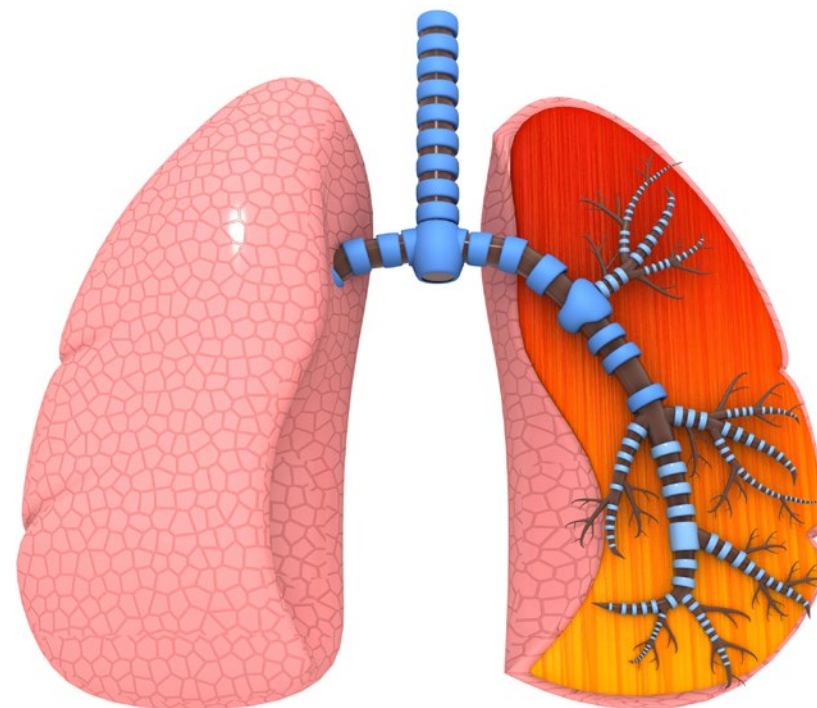


肺部如何运作

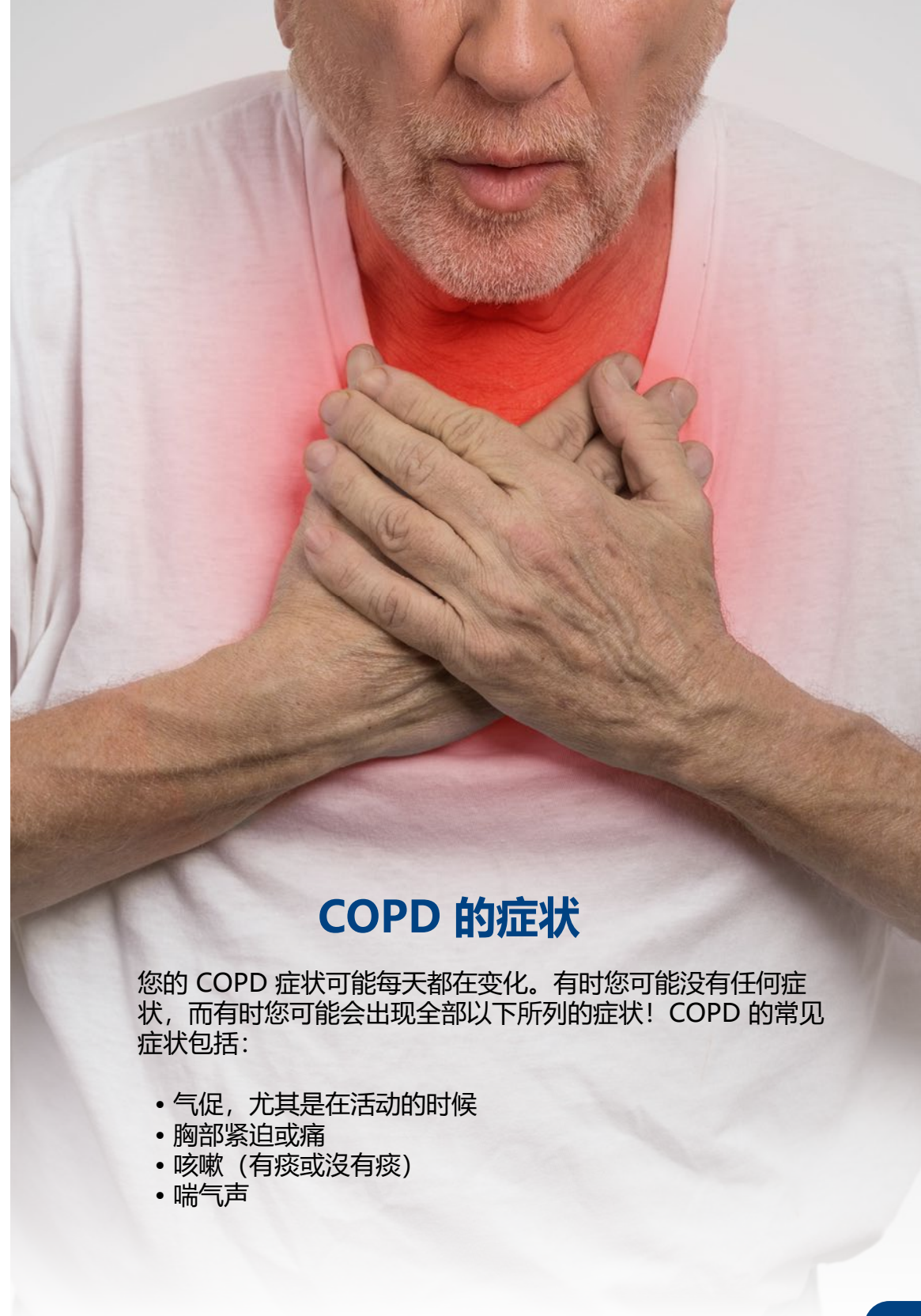
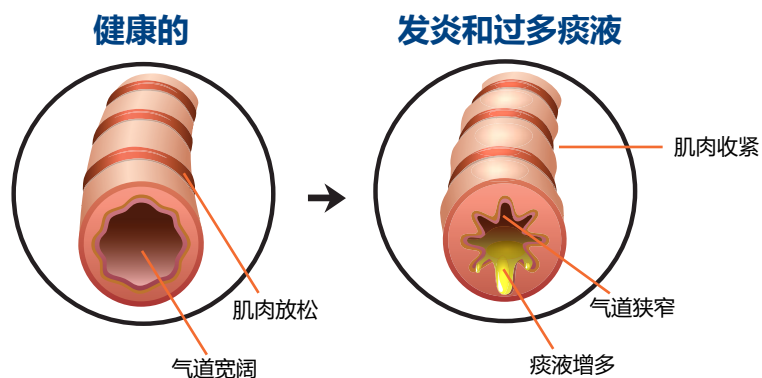
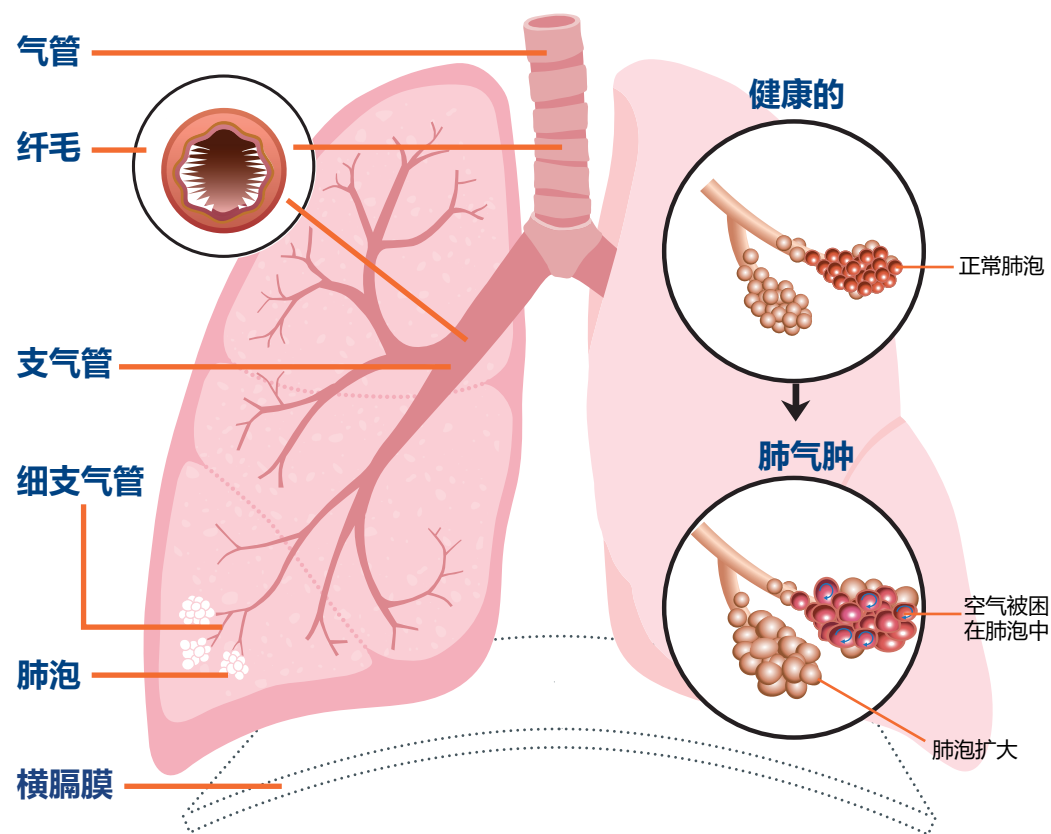
想要认识COPD，您必需先了解肺部是如何运作的。当您吸气时，空气通过您的口鼻进入，通过气管，然后向下进入肺部。空气通过支气管再继续深入肺部。这些管子看起来像一棵树的根。它们布满了称作纤毛的细小毛发状纤维。纤毛能帮助将痰液经过支气管咳出去。空气经过支气管后，就会抵达肺泡。这些是支气管末端的气囊。

您所吸入的空气内的氧气便会从这些气囊被吸收到血液里。然后血液就会将氧气带到您身体的各个部位。在这过程中所产生的废物（二氧化碳）会被带回到您的肺部，然后呼出去。

现在，让我们详细看一看构成呼吸系统的每个不同部分。



呼吸系统的各个部分



COPD 的症状

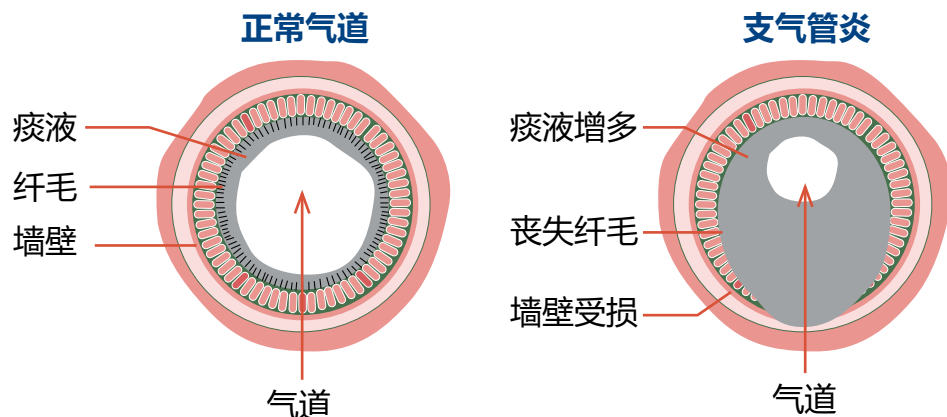
您的 COPD 症状可能每天都在变化。有时您可能没有任何症状，而有时您可能会出现全部以下所列的症状！COPD 的常见症状包括：

- 气促，尤其是在活动的时候
- 胸部紧迫或痛
- 咳嗽（有痰或没有痰）
- 喘气声

现在我们知道了 COPD 是什么，让我们详细了解 COPD 包括哪些肺部疾病。

慢性支气管炎

如果肺部的支气管经过长时间的受损，它们就会受到刺激并发炎（肿胀）。吸烟会导致支气管中的纤毛工作速度减慢并最终停止运作。失去了纤毛的帮助，就很难将痰液咳出。当您咳嗽时有痰液出来，我们称它为“有痰性咳嗽”。如果您的有痰性咳嗽每年持续至少三个月而且连续两年，则称为慢性支气管炎。支气管炎是指支气管发炎。



肺气肿

当肺泡（气囊）及其周围的组织受损坏时，这就称为肺气肿。患有这种病，肺泡之间的壁膜消失。这样便会使这些小气囊变成较大的气囊。但是那些较大的气囊无法如常运作。它们不能膨胀和收缩使空气正常进出。它们也不能如常吸收氧气，同时空气被困在肺内，很难完全呼出。您的身体也无法从气囊中获得足够的氧气。在这种情况下，您便会感到气促。

这些较大的气囊也无法正常排出二氧化碳。二氧化碳积聚过高便会导致全身出现许多问题，包括思想模糊和感到疲倦。

导致 COPD 的原因是什么？

COPD 是因为吸烟、吸二手烟和在工作场所或家中吸入灰尘、烟雾或化学物质所造成的。COPD 也可能因 α -1 抗胰蛋白酶缺乏症导致，这是一种遗传性疾病。现在让我们对这些原因作详细说明。

吸烟

在美国，吸烟是 COPD 的首位病因。

吸烟会导致肺部受刺激和发炎。

烟草烟雾会摧毁人体的防御能力，导致 COPD。

烟雾中含有 4,000 多种化学物质。其中有 40 种会导致癌症。

吸烟会破坏肺组织。



如果您是吸烟者，请尽快戒烟。戒烟的好处包括：

- 降低患心脏病、肺病和癌症的风险
- 减少气促和咳嗽
- 增强活力
- 改善肝功能
- 促进消化



戒烟：制定一个计划

- ☐ 定下戒烟日期。您选择的是哪一天？

- ☐ 清除家里和车里的所有香烟。还有哪些地方可能会让您接触到香烟和烟雾？

- ☐ 与您的医疗护理提供者讨论各种帮助消除烟瘾的方法，例如尼古丁口香糖、尼古丁贴片或其他药物。您将使用哪些方法？

- ☐ 运动和饮食适当。在下方写下您的饮食和运动目标，并与您的医疗护理提供者讨论。

- ☐ 用不买烟省下来的钱奖励自己。您存了多少钱？

- ☐ 通过热线、社区和医院赞助的戒烟计划以及支持小组获得帮助和支持。您会尝试哪一个？



继续努力 - 不要放弃！

其他导致COPD的原因

有害化学物质

COPD 也可能因长时间吸入灰尘、烟雾或化学物质导致。这通常发生在工作场所，但也可能发生在家里。即使吸入这些毒素不是导致您已患上的 COPD，您也应避免它们，因为它们会使您的症状恶化。您也可以尝试佩戴口罩。N-95 口罩是一种特殊口罩，如果佩戴得正确，可以过滤出空气中 95% 的微粒。

有些物品和毒素也会影响您的 COPD。以下是一些需要避免的常见刺激物。

刺激物

- 空气污染**
当空气污染指数过高时（臭气行动日）最好是留在室内。把门窗关闭。如果有空调，就要使用。
- 气雾剂**
使用泵式喷雾剂、固体除臭剂和古龙香水。
- 清洁剂/喷雾杀虫剂**
使用天然或无味的清洁产品。如有必要，佩戴 N-95 口罩。
- 灰尘**
经常更换暖气炉的过滤器。
找人帮忙打扫。
- 细菌、霉菌、发霉的物体**
经常更换海绵。留意霉菌的出现。使用湿度计或减湿器。
- 明火**
远离明火和烟雾。如果您的邻居在附近燃烧树叶、木头或其他物品，请关上窗户。



童年时期接触的物质

有时COPD是因为在童年时期接触不同的物质或发生感染而导致的。有某些人在童年时接触有毒或有害的化学物质和污染可能会导致成年后患 COPD。童年和/或青年时期的哮喘与晚年的 COPD可能互相有关联。您可以在本手册的“其他肺部疾病”部分找到更多关于哮喘和 COPD 的信息。

遗传因素的关系

COPD 也可能由称为 α -1 抗胰蛋白酶缺乏症 (α -1) 的遗传性疾病引起。 α -1 患者血液中的 α -1 抗胰蛋白酶水平比正常人低很多。这种蛋白质可以保护肺部避免因吸入毒素造成的损害。

您可以通过一种简单的血液测试来确定您是否患有 α -1。有一种专门针对 α -1 的治疗方法可以减慢COPD病情变坏的速度。想要得到关于 α -1 抗胰蛋白酶缺乏症的更多信息，请浏览 Alpha-1 Foundation 网站，网址为 www.alpha1.org。

COPD 与其他疾病（合并症）

合并疾病（您同时患有多种慢性疾病）似乎在 COPD 患者中较为常见。这些疾病可能包括：



没有人知道为什么 COPD 患者患其他严重疾病的现象如此普遍。其中一个原因可能是 COPD 患者服用的药物。所有药物都有副作用和风险。COPD 药物（如类固醇）尤其如此。

其他肺部疾病

其他慢性肺部疾病与 COPD 有一些共同点。一些体征、症状和触发因素（导致复发的因素）很相似，而有些则不同。但它们都有一个共同点 - 就是会使呼吸变得更加困难。现在将这些疾病在这里描述一下。

哮喘

患有哮喘，支气管会发炎和狭窄。哮喘的体征和症状通常包括气促、咳嗽、喘气声和胸痛。哮喘患者在呼吸困难未发作时他们的身体检查会很正常。哮喘可能会很轻微，症状只是偶然出现。但哮喘也可能很严重，每天或几乎每天都会出现症状。这可能会导致患者生活质素下降，无法做他们想做的事情。您一定要知道，即使是患者所患的是轻微哮喘，但发作时也可能会有很严重的症状。

治疗哮喘可能包括短期缓解药物或每日要服药来控制病情，以防止出现哮喘的症状和发作。治疗还可以包括观察早期症状、避免能触发哮喘发作的事物，以及远离在家里、学校和工作场所能触发哮喘的物品。

支气管扩张

如患支气管扩张，输送空气进出肺部的支气管会变阔、结疤和发炎。此外，纤毛（呼吸管中有助于清除痰液的细毛）功能欠佳。气道中的这些变化会导致痰液在肺部聚积，从而滋生细菌，造成肺部感染次数增加。当粘液与细菌结合并发炎时，被称为“痰”。痰大量聚积在肺内会引致咳嗽频密，而且很难将这些痰从肺部清理及咳出来。

支气管扩张的体征和症状是咳嗽、痰多、气促、疲倦和胸痛。支气管扩张可能是因为肺部反复受感染、食物或液体进入肺部造成伤害、免疫缺陷、炎症性疾病和遗传性疾病引起。治疗方法包括使用手持设备和/或震动背心来清理气道的疗法、肺部康复、长期服用抗生素、长期服用支气管扩阔剂、氧气治疗，在某些情况下还包括手术。



非结核分枝杆菌肺病

非结核分枝杆菌 (NTM) 肺病是一种由 NTM 细菌引起的慢性渐进性肺病。*NTM 常见于我们周围环境中的土壤和水中。我们都经常接触到这种细菌。当土壤微粒和水滴混入空气时，我们便会将细菌吸入肺部去。这种细菌通常对肺部健康的人没有害处，但对于患有慢性肺病（如 COPD、支气管扩张和哮喘）的人就会有相当大的危险。他们肺部的损坏会引致他们容易受到感染，例如 NTM 肺病。

当 NTM 进入肺部时，它可以侵入保护肺部免受感染的细胞。这可能导致慢性肺部感染和肺炎。NTM 肺病的常见症状是持续咳嗽、气促、发烧、体重减轻、疲劳和胸痛。

NTM 肺病是一种慢性渐进性肺病，但可以通过多种方式进行治疗。治疗可能包括抗生素。对于那些咳嗽时产生大量痰的病人，用各种清除痰液的治疗方法很重要。减少接触 NTM 也会有帮助。NTM 肺病的治疗也可能包括氧疗，在某些情况下还包括手术。

*当谈及疾病本身时，我们会说“NTM 肺病”。但当我们谈及导致 NTM 肺病的细菌时，我们就会简单地说“NTM”。

我们如何治疗 COPD?

虽然目前还无法治愈 COPD，但您的病情仍然可以得到治理，让您过上充实的生活。如有需要，可以通过吸入和口服（通过口服服用）药物、肺部康复计划和氧疗来治疗 COPD。与您的医疗护理提供者讨论您的 COPD 和您可能遇到的任何其他健康问题。然后，你们就可以团结一齐来制定一个治疗计划。通过正确的治疗，您就可以减少症状和提高您的生活质量。



资源

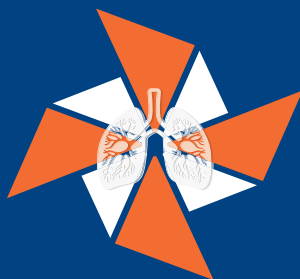
想要得到帮助您治理COPD及与此病共同蓬勃地生活的信息，请浏览慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南，网址为 copdf.co/guides

请浏览慢性阻塞性肺病基金会网站去了解更多关于 COPD 的信息,
网址为 www.COPDFoundation.org

想要得到有关支气管扩张和 NTM 肺病的更多信息，请浏览支气管扩张和 NTM 计划网站 copdf.co/bronchntm

注释

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 社区支持热线:
1-866-316-COPD (2673)

支气管扩张和 NTM 信息热线:
1-833-411-LUNG (5864)

本指南已由慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南审核团队成员
进行审核

COPD基金会感谢叶镇强医生在翻译本教材方面的专业知识