

世界慢阻肺日：更好守护我们的呼吸

经常咳嗽不断，一爬楼气喘吁吁，严重时甚至感觉无法呼吸……

呼吸，本是生命中最自然的动作，但对我国近1亿慢阻肺患者来说，却好似日复一日的艰难战斗。

如何更好守护每一次呼吸？今年11月19日是世界慢阻肺日，记者在当日召开的2025中国慢阻肺大会上采访了相关专家。

做好基本防护 确保平安过冬

慢阻肺病全称为慢性阻塞性肺疾病，核心症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难。进入冬季、气温骤降，慢阻肺病患者一旦感染流感，更容易发展为重症肺炎或继发细菌感染。

中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2025年第45周)》显示，当前我国已进入呼吸道传染病高发季节。

国家呼吸医学中心副主任杨汀指出，慢阻肺病患者应通过及时接种流感疫苗、外出时规范佩戴口罩、坚持规范用药等途径，有效控制气道炎症，维持病情稳定，降低急性加重的概率。在流感流行期间，应尽量减少前往人群密集场所，勤洗手、常通风。



中西医结合 提高生活质量

“中医调理让我的体质明显改善，感冒次数少多了。”北京市朝阳区太阳宫社区卫生服务中医中心的中医诊室里，慢阻肺病患者李大爷定期接受艾灸治疗。

“中西医结合优势互补，能够更

中西医结合 提高生活质量

好守护呼吸健康。”中日友好医院中西医结合肺病一部副主任医师李得民说，西医擅长快速“治标”，如用抗生素抗感染，用祛痰药稀释痰液；中医则从根源着手，通过健脾化痰等方法，调理脏腑功能，减少痰的生成。

临床实践表明，在慢阻肺病急性发作期，使用西药快速控制炎症的基础上，联用中医药经典

中西医结合 提高生活质量

方可以更快缓解临床症状；在疾病稳定期，吸入药物治疗的基础上，通过中医调养能够“扶正固本”，还可以练习太极拳、八段锦等中医功法强体魄，改善生活质量。

随着人口老龄化加快，中西医结合在慢病防治中的优势日益凸显。健康中国行动慢性呼吸系统疾病防治行动明确中西医并

十一月十九日是第二十四个“世界慢阻肺日”，主题是“一呼一吸，当心慢阻肺病”。专家提醒，慢阻肺病号称“沉默的杀手”，尤其是在冬季，气温下降容易诱发病情急性加重，早诊早治很关键。

新华社发

重。《关于加强基层慢性病健康管理服务的指导意见》指出，将中医药服务融入慢性病健康管理服务的全流程。

社区免费筛查 加强健康教育

“慢阻肺病在我国40岁及以上人群中的患病率超13%，但知晓率低，许多患者在确诊时已出现不可逆的肺功能损害。”杨汀说，慢阻肺病患者早期肺功能下降速度快，早发现、早治疗对于延缓疾病进展至关重要。

今年以来，国家卫生健康委等部门将慢阻肺病纳入基本公共卫生服务项目；健康中国行动提倡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；国家呼吸医学中心牵头编制《国家基层慢性阻塞性肺疾病防治及管理实施指南(2025)》，为慢阻肺病的筛查、管理提供依据。

针对慢阻肺病的基层健康防线正在初步构建。

“早诊早治，需要提高基层医疗人员的诊疗能力。”中日友好医院党委书记李天庆指出，国家基层慢阻肺病防治管理办公室开展相关培训项目，已帮助10万余名基层医务人员提升规范化实操能力水平。

据新华社

行业快讯

市卫生健康委开展医疗机构安全生产专项检查

11月18日，市卫生健康委组织成立专项检查组，对市直多家重点医疗机构开展安全生产专项检查，全面排查整治安全隐患与薄弱环节。

检查组先后到市六院、市中心医院、市二院、市三院、市立医院、医专三附院，仔细查阅医院安全生产工作计划、各项规章制度、应急预案、日常巡查记录及维保资料等，全方位、无死角检查医院门诊大楼、控控室、燃气设备区域、高低压配电房、病房大楼、卫生应急储备仓库、电梯及消防通道等关键部位。

医疗机构属于消防安全重点单位，冬季火灾防控形势严峻。对此，检查组明确要求各医院提高政治站位，始终将安全置于首位，严

格落实消防安全主体责任，常态化开展隐患排查整治，坚决杜绝“走过场”“留死角”现象；要强化员工消防安全培训与应急演练，全面提升自救互救能力；要进一步完善应急预案，健全联动机制，确保一旦发生火情，能够快速响应、高效处置，最大限度减少人员伤亡和财产损失。

市卫生健康委将持续跟踪各医院隐患排查整改落实情况，适时开展“回头看”，对整改不到位、问题反复出现的单位进行通报批评并督促限期整改。同时，将以此次专项检查为契机，常态化推进医疗机构消防安全管理工作，不断夯实医疗安全基础，为广大医患营造安全、稳定、有序的就医环境。

张云昊



开展学术交流 提升诊疗水平

11月15日，由市中医药学会主办、市中医院承办的漯河市中医药学会脑心同治、眩晕和中西医结合脑病专业委员会2025年学术年会暨眩晕疾病、脑病治疗新进展培训班在市中医院举办。

本次活动汇聚了省、市眩晕疾病及脑病领域的知名专家、学者，受到了中国中西医结合学会脑心同治委员会、市中医药学会及市中医院的高度重视。中国中西医结合学会脑心同治委员会秘书长周鹏表示，漯河市中医药工作态势良好，承古拓新，他们将一如既往地支持我市中医药工作发展。

学术交流环节，河南中医药

大学第一附属医院教授马云枝、张道培以及其他专家分别以《温法辨治帕金森病之体会》《抗焦虑抑郁药物在头晕疾病中的应用》《关注房颤新指南，更好预防脑卒中》《伴有听力学异常的眩晕疾病》《从小续命汤的应用谈古今中医的理论碰撞》《前庭性偏头痛的中西医诊治策略》《脑心同治理论与实践30年》为题，结合自身的临床经验进行分享。各位专家的精彩分享，丰富了我市医务人员的专业知识储备，为我市提升眩晕疾病及脑心同治及中医脑病领域的诊疗水平注入了新动能。

李许涛

开展培训 助力内分泌专业质量控制水平提升

11月15日，漯河市内分泌专业医疗质量控制工作会暨第一次专题培训会在漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)召开。

培训会邀请河南省人民医院内分泌专家史晓阳、平顶山市第一人民医院内分泌科主任王俊宏、市内分泌专业质量控制中心主任徐文

俊作主题报告。培训会中，市内分泌专业质量控制中心相关负责人对全市16家医院内分泌专业质量控制调研工作进行总结，系统梳理了当前工作中存在的问题，提出改进方向，并通报了2026年我市内分泌专业质量控制工作计划。

王旭桃

漯河医专二附院

多学科协作守护母婴平安

近日，漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)妇产科、手术室、麻醉科、儿科等科室通力协作，用时12分钟，成功抢救一名急性胎儿宫内窘迫产妇。

据悉，该产妇第一胎是剖宫产，第二胎想顺产。这名产妇在漯河医专二附院入院后，该院妇产科团队立即对其分娩条件进行了评估，并充分告知其顺产利弊。

伴随阵阵宫缩，该产妇产程进展顺利，但在进行的过程中出现剖宫产瘢痕处疼痛、拒按情况，胎心瞬间降至52次/分。“考虑胎儿宫内窘迫、先兆子宫破裂，要启动应急预案。”面对这一突发情况，妇产科主任何宏舫立即

下达指令，启动危重孕产妇应急预案，将产妇转运至手术室急诊行剖宫产。

接到指令，该院妇产科团队迅速反应，各组分工明确，快速将产妇转运到手术室。手术室、麻醉科、儿科等科室也迅速加入抢救中。在大家通力合作下，仅用了2分钟产妇便成功娩出一男婴。

“从决定手术到胎儿娩出，共用时12分钟，母子平安。能成功救下母婴，得益于各科室每年定期开展产后出血、脐带脱垂、羊水栓塞、子痫等危重症急救演练。大家在关键时刻临危不乱，用专业知识和技能为母婴平安保驾护航。”何宏舫说。

李雪丽 刘可涵

市三院(市妇幼保健院) 筑牢手术室安全防线

近日，市三院(市妇幼保健院)手术室启动专项行动，从感染防控、设备物资保障、应急处置等方面持续发力，为患者筑牢生命防线。

精准排查风险。严格落实“三方人员(手术医生、麻醉医生、巡回护士)+三个阶段(麻醉前、手术前、离室前)+关键信息”核对机制，并引导患者主动参与核对，从源头守住安全底线；严格执行手术前后医疗器械、纱布等清点制度，术中缝针“一递一收”，确保无异物遗留；

患者脱衣后及时铺单遮挡隐私部位，特殊体位时加强安抚与观察，全程调控室温、备好升温毯，兼顾安全与人文关怀。

守牢感染防线。医护人员严格执行手卫生；手术间提前30分钟开启层流净化，器械敷料高压灭菌，一次性用品核查有效期与包装；规范无菌操作，合理使用抗菌药物，做好患者体温管理，将全环节管控落到实处，有效降低手术感染率，筑牢感染防控屏障。

做好设备物资管理。对手术

台、麻醉机、监护仪等关键设备，落实术前术后核查与定期维护，确保运行稳定。保障手术物资齐全，对临近3个月至6个月有效期的物资贴标警示，杜绝使用过期、损坏物资，守住物资安全关。

健全应急机制。制订停电、火灾、患者病情突变等应急预案并定期演练，确保急救药品、设备随时可用。通过强化快速反应与应急处置能力，最大限度降低突发事件损害，保障患者生命安全。

吴幸娜 杨文华

做好体重管理 阻击高血压

健康饮食 饮食调整是控制高血压的核心策略。减少钠盐摄入至关重要，每日食盐量应控制在5克以下，避免腌制食品、加工肉类和高盐零食。同时，选择低脂肪饮食，优先摄入不饱和脂肪，如橄榄油、鱼类，限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。膳食纤维丰富的全谷物、蔬菜和水果也成为日常饮食的主体。

规律运动 定期进行有氧运动能有效降低血压、改善血管弹性。建议每周至少进行150分钟中等强度的运动或75分钟高强度的运动。运动应循序渐进，避免剧烈运动带来的风险。此外，力量训练和柔韧性练习，如瑜伽或打太极拳，也能辅助提升整体健康水平。保持日常活动量，如

步行上班、爬楼梯等，同样有益。

控制体重 超重和肥胖是引发高血压的重要原因。减轻体重能显著降低血压，减少心血管负担。通过合理饮食和规律运动，将体重指数(BMI)控制在18.5~23.9的理想范围内。特别注意减少腹部脂肪，男性腰围应保持在90厘米以下，女性应保持在85厘米以下。体重管理不仅能改善血压，还能降低糖尿病、血脂异常等并发症的发生风险。

戒烟戒酒 吸烟和过量饮酒都会导致血压升高、损害血管健康。烟草中的尼古丁会使血管收缩、心跳加快，长期吸烟会加速动脉硬化。过量饮酒会使血管扩张，引发健康风险。戒烟戒酒不

仅能改善血压，还能全面提升生活质量。

管理压力 长期精神压力或情绪波动会引发血压升高。采用放松技巧，如深呼吸、冥想、听音乐或阅读，有效缓解压力。保持充足的睡眠，有助于调节内分泌和神经系统平衡。培养兴趣爱好、积极参与社交活动，也能促进心理健康，间接稳定血压。

遵医嘱用药 对于生活方式调整后血压仍不达标者，药物干预是必要手段。患者应严格遵医嘱，按时服药，不可自行停药或调整剂量。定期监测血压并记录，便于医生评估疗效和调整治疗方案。同时，注意药物可能的不良反应，及时与医生沟通。

据《大河健康报》

中医课堂

冬季进补有哪些“宜”与“忌”

俗话说：“冬令进补，来年打虎。”冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。小雪节气将近，气温将越来越低，如何正确进补以增强体质？11月18日，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’，其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍，冬季万物闭藏，人体阳气内藏，消化系统功能会偏旺盛，此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存，来年春天精力便

会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗？对此，江苏省中医药发展研究中心主任黄亚博表示，其实，从立冬开始直至立春前夕都适宜进补，北方寒冷地区可适当提前，南方温暖地区可稍作延后，“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说，气虚者和血虚者适宜进补，产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳，但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的

人和湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒，中医强调辨证施治，进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判，给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言，进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比，老年人往往多个脏腑功能减退，伴有多种慢性病，导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说，因此，老年人应“平补”“缓补”，循序渐进，切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍，老年人冬令进

补应以健脾益气为首要任务，可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能，以核桃、枸杞等食材来补益肾精，同时注意气血双补；推荐食用食粥，如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥，既有营养又易于消化。

此外，部分女性冬天手脚冰凉、面色苍白。何迎春说，这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关，可食用当归生姜羊肉汤，同时注意腹部、腰部、下肢保暖，每日用40℃左右的水泡脚15分钟到20分钟以温经通络。

据新华社

漫说健康



科学保护肠胃。

新华社发 冯德光 作

本版组稿：王夏琼