一辈子不抽烟 肺部却长满“黑洞”

“元凶”竟是枕边人几十年的陋习

走路喘、晨起咳，不少中老年人都把这当成“上了年纪的正常现象”，很少有人意识到，这些不起眼的症状背后，藏着一种不可逆的“沉默肺病”——慢性阻塞性肺疾病。它悄无声息地啃噬着肺组织，把本该细密的肺泡融成密密麻麻的“黑洞”，等喘得走不动路去检查时，肺功能早已损伤过半，再也回不到健康状态。

最近，宁波大学附属第一医院呼吸与危重症医学科的丁群力主任医师，就接诊了这样一位78岁的患者。令人意外的是，老人这辈子连一根烟都没碰过。



丁群力正在查房。

1 家庭二手烟正是首要诱因

78岁的兰阿婆（化名）因为一场普通的感冒，不得不住进了医院呼吸科。十多年来，她总觉得自己年纪大了，走路慢一点、偶尔咳嗽几声都是老了的正常表现。直到这次感冒后，连平地慢慢踱步都喘得胸口发闷，咳嗽咳痰也比往常重了许多，家人才送她来就诊。

丁群力主任看完她的肺功能检查报告以及肺部CT后，指着屏幕上密密麻麻的黑色空洞告诉家属，老人已经是重度慢阻肺，而这病根，和她相伴数十年的老伴密切相关。

兰阿婆自己一辈子没抽过烟，可她的老伴是个有着30多年烟龄的“老烟枪”，一天要抽两三包，在家里抽烟也从来没顾忌过。丁群力坦言，这样的病例在临床中并不少见：“很多女性患者自己没有吸烟史，但长期暴露在家人的二手烟环境里，肺组织慢慢受损，最后发展成了慢阻肺。”

已有多项研究证实，长期二手烟暴露会显著升高慢阻肺发病风险，整体患病风险可升高至无暴露人群的2倍以上，且暴露年限越长、每日暴露量越大，风险升高越显著，家庭二手烟正是非吸烟女性罹患慢阻肺的首要诱因。

在兰阿婆的肺部CT影像上，原本应该均匀分布的肺组织里，布满了大小不一的黑色透亮区域，像是被蛀空的海绵。丁群力解释，这些就是典型的无壁含气囊腔，是肺泡被破坏后相互融合形成的肺气肿与肺大泡。

正常的肺泡像一个个细密的小气球，负责完成氧气与二氧化碳的气体交换，而香烟中的有害物质会刺激机体产生蛋白水解酶，慢慢“溶解”肺泡壁的蛋白质结构，让原本独立的肺泡不断融合成更大的空腔，最终在CT上呈现出密密麻麻的“黑洞”。这些空洞没有正常的气体交换功能，肺的有效通气面积不断缩减，患者的呼吸也就越来越费力。

2 被忽视的“沉默杀手”，超九成患者不知自己得病

慢阻肺被称为呼吸系统的“沉默杀手”，最显著的特征就是起病隐匿、公众知晓率极低。丁群力提到，门诊里很多老年患者都和兰阿婆一样，把活动后气急、晨起咳嗽咳痰当成年纪大了的正常现象，总觉得“人老了喘点没什么”，直到感冒诱发咳嗽急性加重、实在扛不住了才来就诊，这时候肺功能往往已经损伤到中重度。

国内流行病学数据印证了这一现状：我国40岁以上人群慢阻肺患病率已达13.7%，60岁以上人群患病率超过27%，总患病人数接近1亿，是仅次于高血压、糖尿病的第三大慢性疾病。但与之对应的是极低的知晓率——公众对慢阻肺的知晓率不足10%，仅有不到3%的患者明确知道自己患病，绝大多数患者在疾病早期未能得到确诊和干预。

“确诊慢阻肺其实并不复杂，只需要完成一项常规肺功能检查，当第一秒用力呼气容积与用力肺活量的比值小于70%时，排除其他疾病即可明确诊断。”丁群力表示，可就是这样一项简单的检查，很多高危人群一辈子都没有做过。

除了主动吸烟与二手烟暴露，农村地区燃烧秸秆、柴火产生的生物燃料烟雾，长期职业粉尘与有害气体接触，反复呼吸道感染，都是慢阻肺的常见致病因素。丁群力还提到，近年来三四十岁的年轻患者有所增多，多数还是与过早开始吸烟有关。

3 不可逆的损伤，可延缓其进展

很多患者确诊后都会问，慢阻肺能不能根治？答案很明确：慢阻肺造成的肺组织结构破坏是不可逆的，已经损毁的肺泡无法恢复正常，但通过规范治疗与生活方式干预，可以延缓疾病进展，维持较好的生活质量。

丁群力提醒，慢阻肺的早防早治远重于晚期补救。对于长期吸烟、长期接触二手烟或生物燃料烟雾、有慢性咳嗽咳痰症状的高危人群，40岁以后建议每年完成一次肺功能检查。已经确诊的患者，坚持规范使用吸入药物、彻底戒烟并远离二手烟、日常注意保暖、预防呼吸道感染，能有效减少急性加重的次数，显著减慢肺功能下降的速度。

记者 任诗妤
通讯员 庞赟 文/摄

不甜就能吃？错！
动态血糖监测或能帮助纠偏

“我平时吃东西很注意，也很清淡，怎么血糖会这么高？”张先生被诊断为糖尿病时，十分不解。当时，他的空腹血糖高达15mmol/L（成人正常值为3.9mmol/L-6.1mmol/L），糖化血红蛋白也明显高于正常范围。以前，张先生控制血糖的饮食原则是只要吃得不甜就行。佩戴动态血糖监测仪的当天早上，他喝了一碗白粥，没想到餐后2小时血糖直接突破20mmol/L！他赶紧起身去快走半小时，血糖稳稳下降。

更让张先生吃惊的是，火龙果这类他以为不甜的水果竟然是“升糖高手”。反倒是他平时避之不及的柚子，吃了以后血糖波动非常平稳。看着手机上的曲线，他不禁感慨：“要不是有这台设备，我还不知道‘不甜’和‘升糖’是两码事。”可最让张先生后怕的，是设备在凌晨3点发出的警报。当时他睡得正香，设备却测出血糖低至3.2mmol/L，若不是有动态监测的震动提醒，他很可能在睡梦中出现严重的低血糖。

这是宁波市医疗中心李惠利医院内分泌科房玲玲团队针对糖尿病患者进行胰岛素泵整合实时动态血糖监测的“3C管理”：动态血糖监测+胰岛素泵+糖尿病信息管理。该模式能及时了解患者血糖变化趋势，通过数据分析实现精准控糖。经过短短一周，张先生原本如过山车般起伏的血糖曲线，逐渐变成了平稳的小波浪。

动态血糖监测仪本质上是一种连续采集组织液内葡萄糖信息的设备。它通过一个植入皮下的微型传感器，监测组织液中的葡萄糖浓度，通常每几分钟记录一次数据，并通过手机或接收器生成一条完整的24小时血糖曲线。

“与传统指尖采血相比，动态血糖监测仪对于患者而言不仅是无需频繁扎针，更关键的是它能完整呈现血糖变化趋势，而非单一时间点的数值。”房玲玲强调，它能捕捉到指尖采血无法触及的“隐匿角落”，比如夜间睡眠时的低血糖，以及餐后血糖飙升的峰值，这对于使用胰岛素的患者尤为重要。通过这台设备，医生能根据患者真实的饮食和运动反馈，精准调整胰岛素剂量。比如白天和夜晚血糖都高的患者，需要增加胰岛素剂量；而对于晨起空腹血糖居高不下的患者，则通过曲线排查是否发生了夜间隐匿性低血糖，从而避免盲目加量导致的“越补越乱”。但对于健康人群，盲目佩戴监测仪不仅没有太大临床意义，反而容易导致不必要的“健康焦虑”。

记者 陆麒雯 实习生 陈明霞
通讯员 张林霞

福彩开奖信息

双色球第2026131期
01 10 19 26 31 33 15
3D第2026305期 2 0 0
快乐8第2026305期 01 07 08 09 15 18 26 30 43 45 48 52 58 59 62 65 76 77 78 80

体彩开奖信息

7星彩第26131期 4 5 6 1 9 7 3
6+1第26131期 0 9 2 7 1 3 5
20选5第26305期 05 06 10 12 19
排列5第26305期 2 6 0 8 1
（均以公证开奖结果为准）