

# LEARN MORE BREATHE BETTER

A PROGRAM OF THE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



## 知道的越多， 呼吸的越好

### 患有慢性阻塞性肺病的人：

- 在进行他们过去轻松进行的日常活动时呼吸急促。
- 产生过多的痰。
- 频繁或持续咳嗽。有人称之为“吸烟者咳嗽”。
- 喘息。
- 感觉他们无法呼吸。
- 无法深呼吸。


### 随着时间的推移， 这些症状会逐渐恶化。

COPD 发展缓慢，并且会随着时间的推移而恶化。许多 COPD 患者会避免他们曾经喜欢的活动，因为他们很容易呼吸急促。当 COPD 变得严重时，它甚至会妨碍最基本的任务，例如简单的家务、散步、洗澡和穿衣。

### COPD 很严重，但很多人不知道他们患有此疾病。

随着年龄的增长，很容易认为 COPD 的某些症状只是“变老”的一部分。但他们不是。如果您认为自己有轻微的症状，请尽快告诉您的医生或医疗服务提供方。

COPD 是美国主要死因之一，每年夺去超过 150,000 美国人的生命。超过 1600 万人已被确诊，另外数百万人可能患有 COPD，但并不知情。


肺部疾病 

### 有很多不同的名字

COPD 是一种严重的肺部疾病，随着时间的推移会导致呼吸困难。它的官方名称是慢性阻塞性肺病，但 COPD 也有其他名称，如肺气肿或慢性支气管炎。

在患有 COPD 的人群中，进出空气的肺部气道或管道部分阻塞，导致呼吸困难。



 National Heart, Lung, and Blood Institute



**BREATHE**  
CALIFORNIA  
*of the Bay Area, Golden Gate, and Central Coast*

## 您有患 COPD 的风险吗？ 是的，如果您：

### 曾经吸烟，或仍然吸烟

COPD 最常发生在 40 岁及以上目前或以前吸烟的人群中。吸烟是 COPD 的最常见原因，占 10 例 COPD 相关死亡中的 9 例。然而，多达四分之一的 COPD 患者从不吸烟。

### 长期接触肺部刺激物

COPD 也可能发生在长期接触会刺激肺部事物的人群，例如工作场所中的某些化学品、灰尘或烟雾。大量或长期接触二手烟或其他空气污染物也可能导致 COPD。

### 患有一种称为 AAT 缺乏症的遗传病

多达 100,000 名美国人患有 alpha-1 抗胰蛋白酶或 AAT 缺乏症。即使他们从未吸烟或长期接触有害污染物，他们也可能患上 COPD。



**进行肺活量测定  
就肯定知道了。**

肺活量测定法是一种常见的无创肺功能测试，可以在症状变得严重之前检测 COPD。

它可以测量出您能够从肺部吹出的空气量(体积)以及您能够将其吹出的速度(流量)。这样，您的医生或医疗保健提供者就可以判断您是否患有 COPD，以及它的严重程度。肺活量读数可以帮助确定最佳治疗方案。

## 每个有患病风险的人都应该做的五件事：

### 1) 戒烟。

您的医疗服务提供方提供了许多在线资源和一些新的辅助工具。访问 [smokefree.gov](http://smokefree.gov); [lungusa.org](http://lungusa.org); 或致电 1-800-QUIT NOW。

### 2) 避免接触污染物。

远离可能会刺激肺部的事物，如灰尘、浓烟和香烟烟雾。

### 3) 定期拜访您的医疗服务提供方。

列出您的呼吸症状，并考虑您因呼吸急促而无法进行的任何活动。

### 4) 保护自己免受流感的侵害。

在流感季节尽量避开人群。每年接种流感疫苗也是一个好主意。

### 5) 了解更多，以便您可以更好地呼吸。

如需更多信息和免费下载材料，请访问：[COPD.nhlbi.nih.gov](http://COPD.nhlbi.nih.gov)。

**您有患病风险？**