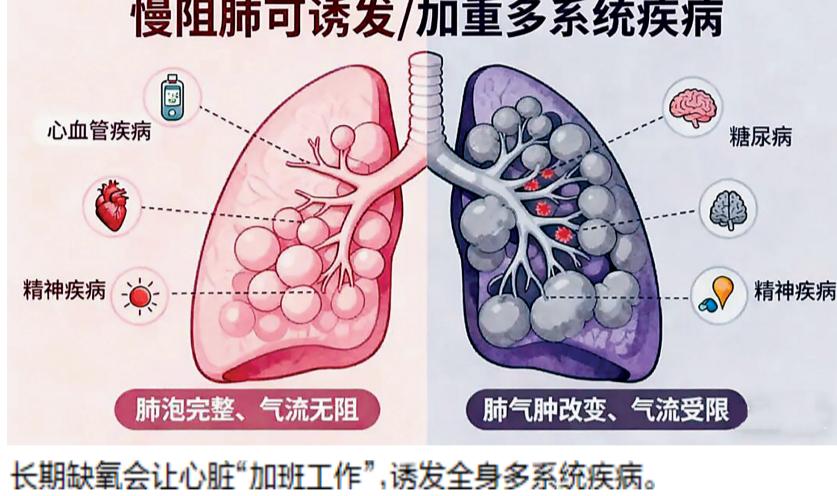


呼吸不顺畅 当心慢阻肺

世界慢阻肺日 守护生命之肺

每年11月第三周的周三“世界慢阻肺日”，2025年11月19日是第24个世界慢阻肺日。今年的主题是“呼吸不顺畅，当心慢阻肺。”该主题旨在提高公众对慢性阻塞性肺疾病的认知，强调早期诊断与肺功能检查的重要性。

我国40岁以上人群慢阻肺病患病率高达13.7%，估算总体患病人数近1亿，但一半人都不知道自己中招了。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。



第24个世界慢阻肺日官方海报。

肺部不好 全身都跟着“遭罪”

慢阻肺的全名叫“慢性阻塞性肺疾病”，听着复杂，其实核心问题很简单——你的“呼吸管道”（气管、支气管）和“换气器官”（肺）出了问题，导致空气进不去、也排不出，就像鼻子被捏住还得跑步一样难受。

常见3个症状——

长期咳嗽、咳痰：早上起床咳得最厉害，痰大多是白色泡沫状，要是变黄色就可能感染了。

气短、喘不上气：一开始只是爬楼梯、干重活时喘，后来坐着不动都觉得气不够用。

经常感冒、呼吸道感染：肺部抵抗力变弱，一受凉就容易引发支气管炎，症状还会加重。

很多人觉得“咳就咳吧，不耽误吃饭”，但慢阻肺是慢慢加重的“隐形杀手”，拖到后期会严重影响生活，甚至危及生命。

先伤肺——

病情初期，肺里的“小气道”会慢慢变窄、堵塞，就像吸管被捏扁。随着时间推移，肺里的“肺泡”（负责换气的小泡泡）会破裂，形成“肺大泡”，导致肺部弹性越

来越差，最后连基本的呼吸都要靠用力喘气，严重时晚上躺着都没法呼吸。

再伤全身——

长期缺氧会让心脏“加班工作”，慢慢引发“肺心病”，出现腿肿、心慌、胸闷等症状，严重时会导致心力衰竭。另外，缺氧还会影晌大脑、肾脏功能，甚至让免疫力大幅下降，稍微受凉就可能引发肺炎，进而加重慢阻肺。

最可怕——

慢阻肺患者最怕“急性加重”——比如一次严重的感冒、肺炎，会让咳嗽、喘气突然变严重，甚至出现呼吸困难、昏迷，需要紧急住院治疗。数据显示，每次急性加重都会让肺功能进一步下降，还会增加死亡风险。

了解慢阻肺 让生命畅通无“阻”

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。

35岁及以上人群且有下列情况之一者为高风险人群：

（一）吸烟及二手烟暴露者；

长期缺氧会让心脏“加班工作”，诱发全身多系统疾病。

（二）儿童期反复的呼吸系统感染者；

（三）接触粉尘及有害气体者；

（四）常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者；

（五）有慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难症状者。

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。

早发现早干预 慢阻肺能治也能防

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。

慢阻肺虽然不能彻底根治，但通过科学治疗和护理，完全能控制病情、减少发作，像正常人一样生活。

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。

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。

得了慢阻肺别把自己关家里！多和病友聊聊天，家属多鼓励少抱怨，比如别说“你怎么又喘了”，换成“咱们慢慢走，累了就歇会儿”。医院现在都有呼吸科、心脏科、心理科一起看病的门诊，一站式解决问题。

综合新华社、央视、国家卫生健康委官网

声明公告

刊登：13164692093

工伤认定申请举证通知书公告

武汉市兴发伟业建筑工程有限公司（法定代表人：龚育林）：

您单位员工周惠东2025年10月23日向我局提交工伤认定申请材料，

我局于2025年11月4日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证通知书》及《工伤认定申请受理决定书》

等资料，因拒收、无法送达于2025年11月3日被退回。现按规范向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证通知书》等资料。自本公告发布之日起30日内履行举证责任，逾期未能举证，本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年11月19日

工伤认定申请举证通知书公告

合肥融智企业管理咨询有限公司武汉第一分公司（法定代表人：黄敏）：

您单位员工王聪聪2025年10月9日向我局提交工伤认定申请材料，

我局于2025年10月24日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证通知书》及《工伤认定申请受理决定书》

等资料，因无法联系收件人，无法送达于2025年11月1日被退回。现按规范向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证通知书》等资料。自本公告发布之日起30日内履行举证责任，逾期未能举证，本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年11月19日

工伤认定申请举证通知书公告

武汉乾元金通典当有限公司（法定代表人：黄敏）：

您单位员工王聪聪2025年10月9日向我局提交工伤认定