

2010年萬寧健康講座(五) - 「輕鬆的呼吸：怎樣避免及改善慢性阻塞性肺病」

「萬寧大藥房」於每月的第三個星期四舉辦「萬寧健康講座」，地點於孔子大廈交誼廳。合作機構包括「孔子大廈居民協會」，「大學睦鄰之家」及「紐約探訪護士服務」。每月講座會邀請不同的主講嘉賓講解不同的健康資訊。

五月二十日(星期四)於「萬寧健康講座」前，上午九時半至下午十二時半，特別與「紐約下城醫院《福安康寧》華人社區保健計劃」在孔子大廈交誼廳合作舉辦，免費提供慢性阻塞性肺病(COPD)檢查。而下午一時半至三時，誠邀李藝元醫生為主講嘉賓，題目為「輕鬆的呼吸：怎樣避免及改善慢性阻塞性肺病」。

慢性阻塞性肺病(COPD)是一種持續性的呼吸道阻塞性肺病，患者的氣管變得狹窄令空氣難以進入和排出肺部。美國有1600萬成年人患有慢性阻塞性肺病，慢性阻塞性肺病發病死亡率在美國排第四位，導致殘疾率排第二，而死亡率更在過去20年逐年上升。病患者的肺容量比正常人低30% - 40%。因早期症狀不明顯，多數患者被斷症時，病情已達中期甚至晚期。

從解剖學上分析：我們的肺部包括兩個主要部分：支氣管，或是我們常說的呼吸道和肺泡，空氣囊。空氣通過我們的氣管進入肺部在氣囊進行氣體交換。「氣體交換」就是指我們日常的呼吸行為中，在身體內攝取氧氣，並排出二氧化碳的過程。

李醫生指出，慢性阻塞性肺病包括兩大類，慢性支氣管炎和肺氣腫。慢性支氣管炎患者，他們的氣管發紅，腫脹，充滿粘液，粘液貼在氣管，並使病人難以呼吸。而肺氣腫患者，因肺泡受到刺激，肺泡變硬，不能保持足夠的空氣。肺泡隨著時間的推移，受到的破壞越來越大，氧氣和二氧化碳很難在血液和肺泡交換。

慢性阻塞性肺病的症狀包括咳嗽，氣短，偶爾喘息，粘液增加，甚至胸悶。治療慢性阻塞性肺病最重要的是停止吸煙，你的醫生也可能會給你一些藥物來讓你呼吸輕鬆一些。更嚴重的慢性阻塞性肺病患者需要使用氧氣，肺康復和運動方案也會有所幫助。患者應當避免非常寒冷的空氣，確保沒有人在家裡吸煙，減少室內空氣污染，消除煙霧和其它刺激物，例如壁爐，等等，以及要注意健康飲食。

接著，萬寧大藥房劉彼得先生更解釋各類順氣藥筒的分別及示範其正確用法，在場的聽眾聽得十分投入。李醫生及劉彼得先生於講座後更留在現場有耐性及愛心地一一解答聽眾發問的問題。

此外，五月二十七日(星期四)下午一時至三時，萬寧大藥房與美華防癌協會合作，於孔子大廈交誼廳舉辦免費乙型肝炎抽血檢查及教育講座，主講嘉賓為金物華醫師。有關詳情可致電紐約探訪護士服務華埠社區中心 212-619-3072 或華埠退休居民服務及大學睦鄰之家 212-619-3073。