



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院

NEWSPAPER COLUMNS

【世界慢阻肺病日】呼吸短促 小心慢性 阻塞性肺病來襲

18 November 2025

郭宏駿 醫生

香港大學李嘉誠醫學院臨床醫學學院

內科學系

臨床助理教授

【明報專訊】慢性阻塞性肺病（簡稱慢阻肺病，COPD）是常見的慢性氣管受阻疾病，患者肺功能逐漸下降，但由於早期沒明顯不適，因此很少人求醫，為診斷、防治帶來困難。慢阻肺病全球每年奪走超過 300 萬人性命，是導致人類死亡的第三大病症。11 月 19 日是世界慢阻肺病日，今年主題是「Short of Breath，Think COPD」（呼吸短促，考慮慢阻肺病），簡單又直接，呼籲有呼吸短促病徵的人士，都要考慮自己是否患上了慢阻肺病。

11 月第 3 個周三 世界慢阻肺病日

為了提升公眾對重要疾病的關注，不同國際醫療組織都會為各種常見疾病訂立關注日。其中，全球慢性阻塞性肺病倡議組織（Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease，GOLD）就將每年 11 月第 3 個周三定為世界慢阻肺病日，讓大家關注這一個常見的呼吸道疾病。今年主題「Short of Breath，Think COPD」，點出呼吸短促或氣喘等症狀並不罕見，不少病人卻因而忽視，尤其症狀出現一段時間後，更可能習以為常，以為只是年紀大、身體機能倒退的後果，忽視患慢阻肺病的可能。

個案：首次求診慢阻肺病已嚴重 需長期氧氣治療

曾經遇過一名病人，首次確診慢阻肺病時已經 80 多歲。當時他因為慢阻肺病急症發作需要入院治療，想不到第一次因為慢阻肺病求診，病情已達嚴重水平。他住院差不多 1 個多月，出院時除了需要使用多種藥物，更需要安排長期氧氣治療；之後病情不斷走下坡，因為急性發作入院愈來愈頻密，整體身體情況亦每況愈下，生活質素大不如前。

屬慢性疾病 易忽視病徵 老煙民當平常反應

顧名思義，慢性阻塞性肺病是慢性疾病，為何這名患者病情惡化得如此快速，所有相關症狀在一兩年內發生？當向他詳細查詢病歷時，發現相關症狀原來已經出現了一段頗長時間，但由於他是煙民，誤以為症狀只是因為年長和吸煙習慣而引起的「正常」反應，一直不以為意。結果一次呼吸道病毒感染引致急性發作，才知道自己患上此病已一段時間，症狀也一直出現，只是自己和家人都不察覺。最終確診時病情已經到了晚期，即使用上最好藥物也沒法逆轉。

正正如此，今年世界慢阻肺病日就呼籲公眾關注「呼吸短促」這個常見症狀，希望做到早發現早治療，為病人減輕症狀，減慢肺功能衰退，減低急性發作風險，提升生活質素。

最主要風險因素：吸煙

怎樣評估自己患上慢阻肺病的風險呢？首先我們需要知道慢阻肺病成因和風險因素。吸煙是最重要成因，在高收入國家，吸煙佔慢阻肺病成因超過七成；其次，接觸各種各樣空氣污染物亦可能致病。其他成因包括一些罕見疾病，如 $\alpha 1$ -抗胰蛋白酶缺乏症。

所以，如果你或家人現在或以往有吸煙習慣，當持續出現呼吸道症狀，便需要考慮慢阻肺病的可能。當然即使沒有症狀，亦應該立即戒煙，否則既會傷害肺部，對身體其他器官亦會造成各樣損傷，實在沒有理由繼續吸煙吧！

其他徵狀：咳嗽、痰多、體力下降

除了呼吸短促和氣喘之外，還有其他症狀嗎？慢阻肺病患者同時會出現咳嗽、痰多，甚至喘鳴，即是聽到呼吸時有嘶嘶聲。患者亦會因為氣喘而令體力下降，與同年紀的人相比，行路或運動時運動耐受力更差。舉例說，跟你同年紀的健康人士能夠輕鬆走上 3 層樓梯，但你走一層已經喘不過氣，就是其中一個指標，顯示可能因為慢阻肺病令你的體能比他人弱。這些症狀不會一時三刻突然出現，而是隨時間惡化。所以大家要想一想，究竟一兩年前會否已經出現一些早期症狀而不以為意，原來慢阻肺病早就出現在你身邊。

要是你有患上慢阻肺病的風險，例如已經吸煙一段不短時間，也許是時候停一停、諗一諗，究竟自己是否不知不覺間出現了一些呼吸道症狀。如有任何懷疑，就應該盡快求醫。