

2025 年世界肺脏日

25 九月



撰文: Chrystal Fong Chern Ying 博士 (MBBS Melb (澳大利亚), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2025 年 9 月 3 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并强调影响您的关键健康问题。

#WorldLungDay

每年 9 月 25 日是世界肺脏日，是一项全球运动，旨在提高人们对肺部健康和减轻呼吸系统疾病负担的迫切需要的认识。该日由国际呼吸学会论坛（FIRS）及其合作伙伴发起，强调健康肺部在整体健康中的关键作用，并倡导就空气污染、吸烟和获得医疗保健等关键问题采取行动。世界肺脏日呼吁各国政府、组织和个人联合起来促进预防、研究和公平获得护理，以改善全球肺部健康。

为什么健康的肺部很重要

我们的肺部在维持我们的生命和健康方面发挥着至关重要的作用。它们提供氧气作为能量，去除有害的二氧化碳，保护我们免受感染，并支持心脏循环健康的血液。有了健康的肺部，我们才能保持活跃，轻松沟通，每天都能享受更好的生活质量。

呼吸受到威胁：肺部疾病的影响

哮喘、慢性阻塞性肺病（COPD）和肺癌等肺部疾病是全球健康的主要负担。哮喘影响着全世界数百万人，限制了日常活动并增加了严重呼吸道发作的风险。慢性阻塞性肺病通常与吸烟和长期接触污染物有关，是一种进行性疾病，会导致呼吸困难、残疾和过早死亡。肺癌仍然是癌症相关死亡的主要原因之一，晚期诊断率高导致生存结果不佳。

这些疾病的影响不仅限于患者个人，还包括家庭、社区和医疗保健系统。它们每年总共导致数百万次医院就诊、生产力损失和巨额医疗费用。提高认识至关重要——不仅要促进早期发现和治疗，还要鼓励预防策略，例如减少烟草使用、改善空气质量和支持全球肺部健康倡议。健康的肺部对于生命至关重要，保护肺部是一项共同的责任。

全球肺癌患病率

肺癌仍然是全球最常见的癌症和癌症相关死亡的主要原因¹。

值得注意的是，在从不吸烟的人中，肺癌已成为全球癌症死亡的第五大原因，与空气污染密切相关，主要表现为腺癌。²

新加坡的肺癌

从 2018 年到 2022 年，肺癌占男性新发癌症病例的 13.4%，占女性的 7.9%，使其成为新加坡男性第三大常见癌症，女性第三大常见癌症。³

肺癌的危险因素

- **吸烟**是肺癌的第一大危险因素。患肺癌的风险随着每天吸烟数量和吸烟时间的延长而增加。
- **二手烟（被动烟）**是非吸烟者患肺癌的主要危险因素。被动吸烟会使患肺癌的风险增加约 30%。接触多少二手烟都是不安全的。
- **年龄**。肺癌在 40 岁以上的人群中更为常见。
- **接触致癌化学物质**会增加患肺癌的风险，例如石棉、煤气、铬酸盐、镍、砷、氯乙烯、芥子气和氡气。
- **空气污染**。生活在污染较多的城市的人患肺癌的风险高于生活在污染较少的城市的人。世界卫生组织估计，全球每年约有 400 万人因空气污染而超额死亡。最大的原因之一是肺癌。
- **个人或家族史**：如果您的父母、兄弟姐妹或孩子患有肺癌，患肺癌的风险可能会更高。肺癌幸存者，尤其是那些吸烟的人，可能会患上另一种形式的肺癌。

降低患肺癌风险的最有效方法是完全避免吸烟。

肺癌的体征和症状

肺癌在早期可能不会引起症状。当它们出现时，它们可以包括：

- 一直感到虚弱或疲倦
- 不尝试就减肥
- 声音变化（如声音嘶哑）

¹ chrome-extension: //efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https: //www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2025/02/pr359_E.pdf

² <https://www.theguardian.com/society/2025/feb/03/lung-cancer-never-smokers-rise-worldwide-air-pollution>

³ <https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/lung-cancer.html>

- 咳嗽不会消失或不断恶化
- 咳血
- 呼吸急促或喘息
- 不断复发的胸部感染
- 胸痛不消失
- 食欲不振
- 颈部、面部或腋下肿胀（癌症扩散）

肺癌筛查

及早发现肺癌可以让患者有更好的生存机会。您可能听说过的两种方法是：

1. 低剂量CT扫描

- 一种特殊类型的 X 射线，可以及早发现肺癌。
- 推荐给 **50-80 岁** 大量吸烟（每天 1 包，持续 20 年）并且在过去 15 年内仍在吸烟或戒烟的人。
- 可以挽救生命，但有时会出现“误报”（非癌症斑点）。

2. 液体活检

- 一种 **血液测试**，用于寻找漂浮在血液中的癌症 DNA 片段。
- 只需一项测试即可帮助检测不同类型的癌症。

Asia HealthPartners 的低剂量 CT 扫描

早期发现可以挽救生命。**Asia HealthPartners** 为肺癌风险较高的个体提供**低剂量 CT 扫描**。这种安全有效的筛查工具有助于在肺癌的最早、最可治疗的阶段识别肺癌。

 **立即联系我们**以了解更多信息或预约筛查。

保护肺部：改善呼吸的简单步骤

健康的肺部对于健康生活至关重要，但它们也经常面临污染、生活习惯、感染甚至全球环境变化的风险。好消息是，我们都可以采取一些实际措施来保护我们的肺部健康。

呼吸清洁空气

空气污染是肺部刺激和疾病的主要原因。从室外的交通烟雾到室内的灰尘和化学品，随着时间的推移，有害颗粒会损害肺组织。选择更清洁的交通工具、给家里通风、在需要的地方使用空气净化器以及避免烟雾缭绕的环境，都有助于你更轻松地呼吸并保护你的肺部。

无烟

吸烟是肺癌和慢性阻塞性肺病的最大危险因素。戒烟不仅可以延长您的寿命，还可以降低周围接触二手烟的人患病的风险。支持小组、尼古丁替代疗法和专业建议可以使戒烟更容易实现。

在哪里寻求戒烟帮助：

- 戒烟热线 1800 438 2000
- <https://www.healthhub.sg/programmes/IQuit>

选择主动选项

体育锻炼通过提高肺部的能力和效率来增强肺部。无论是快走、游泳、骑自行车还是轻度伸展运动，运动都有助于身体更有效地利用氧气。保持活跃对任何年龄或能力水平都有好处，并支持肺部健康和整体健康。

接种

流感、肺炎和 COVID-19 等呼吸道感染可引起严重的并发症，尤其是在弱势群体中。接种疫苗是保护肺部和防止疾病在社区传播的安全有效方法。及时了解推荐的疫苗是挽救生命的简单步骤。

在 Asia HealthPartners，我们提供全面的疫苗接种。



联系我们，了解有关我们可用疫苗的更多信息

应对气候变化

气候变化通过气温上升、野火和污染恶化影响空气质量。这些变化增加了全世界的呼吸系统问题。通过减少能源浪费、支持清洁能源计划和做出可持续选择，我们不仅保护了地球，还保护了我们自己和子孙后代的肺。

吃得好

营养在肺部健康中起着经常被忽视的作用。富含水果、蔬菜、全谷物和纤维的饮食可支持免疫功能并减少炎症。维生素 D 和肠道健康与更强壮的呼吸系统越来越紧密地联系在一起。吃得好可以增强身体对肺部疾病的天然防御能力。

结论:

世界肺脏日提醒我们，健康的肺部对生命至关重要。在全球和新加坡，哮喘、慢性阻塞性肺病和肺癌等肺部疾病继续夺走数百万人的生命，其中许多是可以预防的。

吸烟、二手烟、空气污染、职业暴露和家族史仍然是主要的风险因素，但通过筛查和选择更健康的生活方式进行早期发现可以挽救生命。

保护我们的肺是一项共同的责任。

通过避免吸烟、保持活跃、健康饮食、接种疫苗、减少接触污染以及支持气候行动，我们都可以为更强壮的肺部和更健康的社区做出贡献。

值此世界肺脏日之际，让我们致力于提高认识、支持研究并采取日常措施保护我们的肺部——为我们自己和子孙后代。

有用的链接:

<https://firsnet.org/world-lung-day-2025/>

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/lung-cancer.html>

要点

- 选择健康的生活方式。
- 定期与您的医生联系以进行健康检查。
- 与您的家庭医生进行健康指导，以改善您的健康状况。

健康小贴士：

让自己置身于有利健康的生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和卫生专业人员联系。

安排与您的医生、健康教练和其他健康专业人员的定期健康检查。

发人深思的东西：

在您健康安全的同时，感谢有一天能改变您的健康。

永远不要认为健康时的健康是理所当然的。

如果你不是，请进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日子是今天。

最后的思考：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，让您和我们的星球变得更好、更健康。

“迈向更好的健康结果”



Chrystal 医生提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

我们希望对改善您的健康和福祉有所帮助

与 **Chrystal Fong** 医生预约:



WhatsApp: +65 9234 3477

电话: +65 62357888

电子邮件: wellness@ahppl.com.sg

网站: <http://www.asiahealthpartners.com/>

在 **Asia HealthPartners**，我们提供全面的疫苗接种。



联系我们，了解有关我们可用疫苗的更多信息

关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生（墨尔本内科医学学士，FRACGP）目前在位于新加坡乌节路幸运广场的新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司旗下的 **Asia HealthPartners** 担任家庭医生。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构 **Health365** 的健康检查提供者编辑名单。

她出现在英国百科第六版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

凭借对生活方式医学、医疗技术和长寿医学（认证）的兴趣，她还为自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证，她的咨询结合了健康指导方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会会员、新加坡行为健康学会前联合会员、新加坡生活方式医学学会会员、美国生活方式医学学院会员。

她因参加 2024 年 NUS（新加坡国立大学）柳潞龄医学院 DTX HealthSG 领导力大师班而获得出席证书。

Chrystal 博士的健康社论发表在 2025 年 6 月号的《亚洲百万富翁》杂志上，题为“‘重新构想’—下一代医疗保健的四大支柱框架”。