



寒冷冬季,谨防呼吸道疾病“找”上门

■本版总策划:申惠龙 策划:邹建军 贺正香 执行:冷晓君 王颖超

核心提示:冬至过后,天气转冷,记者从市中心医院呼吸内科了解到,近日呼吸道疾病患者明显增多。专家提醒,在这寒冷的冬季,人体的免疫力会下降,大家要注意提高自身免疫力,防止各类疾病的发生。由于天气变冷,一些儿童、女性、老年人的身体免疫力下降。专家表示,当人体受凉时,很容易受到外界细菌的感染,出现感冒、呼吸道疾病等症状,其中以肺炎、哮喘居多。若发现自己或者身边的人出现咳嗽、呼吸困难、发热等呼吸道症状时,要及时就医,切勿自己胡乱吃药。

谨防冬季好发病:慢阻肺

市中心医院呼吸内科
副主任、副主任医师 丰伟民

慢阻肺是以不完全可逆的气流受限为特点,气流受限呈进行性加重,并伴有对有害颗粒或气体,主要是吸烟所致的肺部异常炎症反应。慢阻肺的症状:一是慢性咳嗽,通常为首发症状,起初咳嗽呈间歇性,早晨较重,也有部分病例有明显气流受限但无咳嗽症状;二是咳痰,咳嗽后通常咳少量黏液性痰,部分患者在清晨较多;三是气短或呼吸困难,这是慢阻肺的标志性症状,早期仅于劳力时出现,后逐渐加重,以致日常活动甚至休息时也感气短;四是喘息和胸闷,不是COPD的特异性症状;五是全身性症状,在疾病的临床过程中,特别是较重患者,可能会发生全身性症状,如体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁和焦虑等,合并感染时可咳血痰或咯血。

慢阻肺的患者,要有一个正确的认识,慢阻肺是一个终生都需要治疗的疾病,只有积极配合治疗才能更好地控制慢阻肺的病情,所以应及时就医和定期随访,了解自身的疾病进程,按医嘱予以规范化的治疗:戒烟、吸氧、吸入剂的使用、呼吸康复治疗等等。

慢阻肺患者在家中可以做一些柔和的运动,避免运动量过大,根据自己的身体情况定制锻炼计划,可以在天气晴好的时候进行散步、太极等一些锻炼。同时还需注意慢阻肺的日常护理工作。一要开窗通风,室内定期空气消毒如食醋熏蒸等,避免烟雾、粉尘的刺激,吸烟者应戒烟。在寒冷季节或气温骤变时,注意保暖,防止受凉感冒,预防呼吸道感染。二要注意口腔、皮肤清洁,勤洗漱,有轻度口腔感染时,可用生理盐水于饭后、睡前漱口。三是痰多者尽量将痰液咳出,尤其清晨,不要害怕咳嗽。痰液粘稠者,适当服用祛痰药,老年、体弱者可协助翻身或轻拍背部帮助排痰。四要每天有计划地进行锻炼,如散步、慢跑、打太极拳、气功等,以不感到疲劳为宜,避免过劳而引起呼吸困难。呼吸运动锻炼,如腹式呼吸锻炼:用鼻吸气,用口呼气,呼气时口唇缩拢(成鱼口状),并用手按压腹部,采用深而慢的呼吸,频率8-10次/分,每日进行数次锻炼,每次10-20分钟,长期坚持下去,可使通气功能改善。



慢性咳嗽如何防治

市中心医院呼吸内科
主任、主任医师 詹济舟

咳嗽是呼吸系统疾病最常见的症状,秋冬季因咳嗽就诊者占呼吸专科门诊患者的80%以上,很多患者长期被误诊为“慢性支气管炎”或“气管炎”,故大量使用抗菌药物,但效果甚微,又因为诊断不清反复进行各种检查,导致许多无效的治疗,增加患者的痛苦,也加重了患者经济负担。

其实,咳嗽本身是人体的保护性反射动作,通过咳嗽可以清除呼吸道分泌物和气管内异物。这是其有利的一面,但是长期、频繁、剧烈



咳嗽就属于异常的病理现象。咳嗽通常按时间分为急性咳嗽(时间<3周)、亚急性咳嗽(3-8周)和慢性咳嗽(时间≥8周)。急性咳嗽最常见的病因为普通感冒,其他的有急性支气管炎、急性鼻窦炎、过敏性鼻炎等。亚急性咳嗽最常见的原因因为感冒后咳嗽(又称感染后咳嗽)、细菌性鼻窦炎、支气管哮喘等。临床上大家感到最棘手的就是慢性咳嗽,咳嗽原因较多,通常可分为二类,一类为X线胸片有明确表现者,如肺炎、肺结核等,这类疾病病因明确,可对因治疗,效果明显。二类为胸片无明显异常,以咳嗽为主要或唯一症状,即通常所说的不明原因咳嗽(简称慢性咳嗽),患者久治不愈,对身心带来很大影响。久咳不愈,一定不要盲目就医,一定要到医院专科就诊,才能明确病因,得到有效的治疗。

对于慢性咳嗽的病因相对复杂,明确病因是治疗成功的关键,多数慢性咳嗽与感染无关,无需使用抗菌药物治疗。另外,对咳嗽原因不明或不能除外感染时,慎用糖皮质激素,如果是药物所致的咳嗽,要及时停药该类药,若是食管返流性咳嗽,可口服制酸剂,还可服用促胃动力药如多潘立酮等,对咳嗽变异型哮喘所致,则需规范使用支气管舒张剂和糖皮质激素吸入治疗,如信必可都保或舒利迭。对感冒后咳嗽,抗菌药物治疗无效,通常能自行缓解,可短期应用中枢镇咳药,抗组胺H1受体拮抗剂。因此,对于慢性咳嗽的治疗,只有明确了病因,才能得到有效的治疗,尤其是滥用抗生素非但改善不了症状,反而会促进细菌产生耐药性,当真正发生细菌感染时,药物就有可能失去疗效。

俗话说“三分治,七分养”。对咳嗽的治疗,饮食调护也非常重要,要注意食补养肺。可以适当进食一些养阴生津之品,如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄以及各种新鲜蔬菜水果等柔润食物,少吃辛辣燥热之品。

预防冬季呼吸道疾病,应注意以下事项:

冬天如何预防呼吸道疾病

市中心医院呼吸内科
副主任医师 罗勇飞

预防冬季呼吸道疾病,应注意以下事项:

第一,注意居室通风,减少和抑制病菌病毒繁殖。冬天很多人喜欢呆在室内,而冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍。室内往往得不到充足的氧气和光线,多种病毒、病菌容易滋生和繁殖。因此,应注意常开门窗通风换气,但每次通风时间不宜过长,以15-30分钟为宜,或在室内放一台小型高效负离子发生器,保持空气流通,保证空气新鲜。同时室内禁烟,要定期采用食醋熏蒸、臭氧紫外线或者点卫生香等措施给室内空气进行消毒。

第二,提高室内空气的相对湿度。冬天的空气干燥,湿度较低,导致病菌的滋生和传播,加上暖气和空调的使用,使人口干舌燥、流鼻血、嗓子疼、皮肤干燥发痒等,削弱了人体上呼吸道的防御功能,诱发各种呼吸道疾病。研究证明,居室空气湿度达到55%左右,比较有利于下呼吸道疾病的治疗和康复。多喝水、室内适当晾一些潮湿的衣服或地面洒水等,均可提高空气的相对湿度。

第三,加强锻炼,增强体质。健康的身体是避免或减少冬季呼吸道疾病机会的根本办法,尤其是年轻人,完全可以通过锻炼身体预防呼吸道疾病。选择合适场所散步、慢跑、做广播操、打太极拳、做深呼吸等呼吸功能锻炼,均为不错的办法。同时,适当休息避免过度劳累、生活规律、保证充足的睡眠、减少心理压力,也可提高机体抵御疾病的能力。另外应注意均衡饮食,少吃辛辣食物,多吃清淡、易消化和富含维生素的水果蔬菜。

第四,注意自我防护,尽量少去“高危场所”。市民应注意保持良好的卫生习惯,例如注意勤洗手及经常漱口,保持手、口腔清洁,减少细菌、病毒在手、口腔、呼吸道内的存留。少去一些人口密集的场所,天气过冷或严重雾霾,出门最好戴口罩。另外,对体质较差易反复感冒的市民建议可到当地疾控中心提前注射流感疫苗及肺炎疫苗,或适当使用增强免疫药物(如乌体林斯、斯奇康等)治疗,身体一旦出现不适时,应迅速到正规医院就诊。

