

咳嗽,你真的了解吗

□李朝红

咳嗽是机体的防御性神经反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。按照持续时间,成人咳嗽分为急性咳嗽(<3周)、亚急性咳嗽(3周~8周)、慢性咳嗽(>8周)。咳嗽并不是一种疾病,而是疾病的信号。

咳嗽是如何形成的
咳嗽机制非常复杂。简单来说,咳嗽是一个反射,是激活不同的咳嗽受体引起的。根据电生理特性,把咳嗽受体分为3类:快速适应机械感受器、慢速适应机械感受器、C-纤维受体。刺激由咳嗽受体检测,咳嗽受体通过迷走神经的感觉神经元将信号传导到大脑咳嗽中枢。因此,咳嗽反射由5个功能

连续的部分组成:咳嗽受体,迷走神经、三叉神经和舌咽神经的初级传入纤维,延髓(孤束神经)咳嗽中枢,膈神经、脊神经和喉神经的传入纤维,以及膈肌和腹部、肋间和喉肌。咳嗽受体主要位于喉、气管和主支气管。咳嗽事件可分为4个后续部分,在声门打开时快速吸气的第一阶段,声门关闭时出现压迫,气管压力增加,声门打开时加速,最终产生咳嗽。

常见的病因
咳嗽持续时间不同,病因也不尽相同。急性咳嗽最常见的原因包括病毒性上呼吸道感染(最常见的病因)、急性细菌性鼻窦炎、急性加重期慢性阻

塞性肺疾病、急性支气管炎、变应性鼻炎、各种类型的肺炎和急性左心功能不全、气胸、肺栓塞及异物吸入。亚急性咳嗽最常由细菌性鼻窦炎或哮喘引起。它也可发生在感染后(即上呼吸道感染不伴有肺炎)。亚急性咳嗽会不治而愈或发展为慢性咳嗽。

慢性咳嗽有很多原因,在成人中,鼻后滴涕综合征、哮喘、胃食管反流病和变应性咳嗽是最常见的病因,被称为“慢性咳嗽的致病五联征”。其他常见原因有慢性支气管炎、支气管扩张、慢性肺脓肿、肺结核、肺癌等,少见原因有心理性咳嗽、躯体性咳嗽综合征、喉癌、阻塞性睡眠呼

吸暂停、食管癌、肺间质纤维化、颈椎病、溃疡性结肠炎、支气管狭窄、悬雍垂过长等。

对机体的危害
慢性咳嗽影响生活、工作和社会活动,出现心血管、消化、泌尿、肌肉骨骼等多个系统并发症,比如血压升高、心律失常、血管破裂、气胸、尿失禁、肋骨骨折、咳嗽性晕厥。夜间频繁咳嗽可导致睡眠不佳,出现失眠、烦躁、焦虑和抑郁等问题,严重影响生活质量。

治疗与预防
治疗 包括对症和对因治疗。对症治疗的药物有镇咳药和祛痰药。常见镇咳药物有中枢依赖性镇咳药,比如可待因、

福尔可定;中枢非依赖性镇咳药,比如右美沙芬、喷托维林;外周性镇咳药,比如那可丁、苯丙哌林、莫吉司坦。祛痰药有乙酰半胱氨酸、氨溴索、溴己新、高渗生理盐水。需要根据临床诊治对因治疗。明确咳嗽出现的原因,去除病因。
预防 加强锻炼可以促进血液循环,加快新陈代谢,提高机体免疫力。调节室内环境,一般可以使用加湿器调节湿度,加强室内通风,加速空气对流,提高空气质量。日常生活中,可多食用梨、萝卜、枇杷、金银花等食物,有生津、润燥、清热、化痰作用。

(作者供职于河池县人民医院)

消毒误区

□李云英

日常生活中,许多细菌、病毒及不好被发现的病原微生物危害着人们的身体健康,它们通过呼吸道、消化系统及皮肤接触等方式进入人体,进而引发一系列疾病,甚至对生命造成严重的威胁,因此要及时做好消毒、灭菌工作。很多人对消毒手段及消毒的具体应用存在误区,导致不能有效消灭细菌,甚至产生负面影响。

误区一:消毒就是灭菌

在生活中,消毒和灭菌常常会被混淆。其实,两者的含义大不相同。消毒是指通过化学制剂或物理等方法清除或杀灭病原微生物,减少致病性,从而达到无害化。需要注意的是,对于芽孢等还在“休眠状态”的微生物,消毒方法并不能完全将其清除。灭菌是指用物理或化学方法除去或杀灭全部微生物的过程,包括致病微生物和非致病微生物,也包括细菌芽孢和真菌孢子。灭菌后的物品是完全无菌的,通常应用于食品、工业、医药等对于环境卫生要求严格的场所。在日常生活中,大部分家庭只要做到合理的消毒即可,对于灭菌的应用并不常见。

误区二:消毒剂越浓越好

很多人认为,消毒剂的浓度越高杀灭细菌的效果就越好。其实,这是一个错误的观念,比如我们可以用75%的酒精消毒而不用95%的酒精消毒,这是因为75%的酒精作用于细菌的细胞壁使其通透性增加,酒精持续进入细菌内把细胞壁“涨破”而杀灭细菌,而95%的酒精会使细菌细胞壁的菌体蛋白迅速凝固形成一个“保护壳”,反而把细菌的内部保护起来,使酒精不能进入细菌内部,达不到消毒效果。

消毒剂中含有一定的化学成分,浓度越高消毒剂的刺激性、腐蚀性越强,会对人的口腔、呼吸道、肺部产生一定的刺激,甚至可能导致器官和组织受到损伤。浓度过高的消毒剂还会对物体表面造成腐蚀损害,而浓度过低的消毒液无法达到有效的消毒效果,所以在使用消毒剂前,要根据产品说明书上标注的作用浓度、使用方法,进行适当的稀释。

误区三:不同类型消毒剂混合使用

一部分人认为,将多种消毒剂混合使用可以达到更好的消毒效果。其实,这是错误的观念,不同的消毒制剂中含有不一样的成分,各种成分之间会相互作用,产生化学反应,不仅不能提高消毒效果,释放出的有毒物质还会伤害人体健康,比如84消毒液和酒精一起使用时,会产生氯气,对人体呼吸道造成严重的影响,所以在使用消毒剂时要避免叠加使用,以免对身体产生危害。

误区四:喷洒消毒剂进行空气净化

在日常生活中,将消毒剂喷洒到空气中以达到保持室内空气新鲜、卫生的目的,是一种错误的方式。日常生活的空间不像医院存在着大量的细菌和病毒,只有通过空气消毒才能有效消灭,消毒剂中的化学物质会对身体产生一定的伤害,所以日常生活中只需要做到经常开窗通风,定期对物品进行消毒即可。

综上所述,在日常生活中,要做好细菌、病毒的消杀工作,保持干净、无菌的生活环境,有利于青少年的健康成长,也有利于减少疾病发生的概率。同时,要掌握正确的消毒、杀菌的方式,在进行消毒工作前,要仔细阅读产品说明书,对消毒剂进行适当的稀释,避免其浓度过高或过低。(作者供职于济南市济阳区人民医院)

脑梗死有哪些表现

□赵浩进

脑梗死是一种脑部血液循环障碍,是由局部脑组织缺血、缺氧引起的,是一种很常见的疾病,中老年人多见。导致脑梗死的原因很多,比如各种原因导致的颈部及颅内大动脉粥样硬化所致的狭窄或闭塞,都可引发脑梗死。心脏病、高血压及糖尿病、血脂异常等,这些都是脑梗死的高危因素。对于脑梗死,需要引起重视,找到具体的原因,根据患者的实际情况,采用适合的方式治疗。那么,脑梗死有哪些表现?需要手术治疗吗?

脑梗死有哪些表现

在初期发作时,脑梗死患者一般是清醒的,没有特定的症状。因为梗死的部位及面积不同,阻塞血管的原因不同,有一些患者会出现阵发性的感觉,且可能存在运动功能障碍,总是感觉身体的不同部位有麻木的症状;有一些患者会有头晕、眼前发黑等情况出现。随着病情加重,患者的症状更为明显,可能出现偏瘫、失语及共济失调等情况。还有一些患者会有呕吐、恶心、头痛甚至昏迷的情况出现。如果梗死的面积比较大,且患者用药治疗效果不佳,不能控制病情,需要手术。除了采用药物及手术方式治疗以外,还可以采用中医中药,作为脑梗死的辅助治疗方式。

脑梗死需要手术治疗吗

脑梗死患者是否需要手术治疗,要根据梗死的面积、部位及患者的实际症状决定。在疾病急性发作期,发病6小时以内,可以采用溶栓或取栓治疗(大血管闭塞),同时要保持患者的呼吸道畅通,且注意控制血压、血糖等,降低颅内压,治疗发热、感染等症状,维持水电解质平衡,控制癫痫。如果超过6小时,一般只能应用抗血小板、调脂、保护神经及改善脑血管的药物等进行治疗。如果梗死的面积比较大,且患者用药治疗效果不佳,不能控制病情,需要手术。除了采用药物及手术方式治疗以外,还可以采用中医中药,作为脑梗死的辅助治疗方式。

患者要严格遵循医嘱用药,在手术之后,一定要卧床休息,不要随意走动,且注意保持良好的心态,压力过大,过于紧张,不利于身体恢复,还有可能会加重病情。患者在饮食方面也需要特别注意,多吃新鲜的蔬菜、水果,不要吃辛辣、油炸的食物,也不要吃刺激性过大的食物,比如咖啡、浓茶等。另外,还要定期到医院复查。身体出现不适症状后,要及时就医。在身体恢复之后,可以适当进行有氧运动,比如打太极拳、练习瑜伽及快走等。

(作者供职于洛阳市孟津区第二人民医院)

胃炎反复发作别不当事

□韩祺斌

现在,一些年轻人因加班工作而忽视了一日三餐,经常点外卖,再加上起居无常、情绪刺激等,患上了胃病,逐渐发展成为胃炎。胃炎反复发作,生活受到不同程度的困扰。

胃炎的胃部症状:胃腕痛、泛酸、呕吐、恶心、嗝气、嘈杂、胃部出血等;咽部症状:口干、口苦、口臭、口舌生疮、慢性咽炎、吞咽困难等;头部症状:头晕、头痛等;全身症状:身困乏力、肩背痛、失眠多梦、消瘦、食管反流。

从中医角度看,胃炎分为脾胃气虚证、肝胃气滞证、脾胃湿热证、胃阴亏虚证及胃络瘀阻证等几大类型。不同类

型的胃炎,其治疗方式不同。

脾胃气虚证 症状为胃腕隐痛、胸闷不舒、纳食不消、食后痞胀、大便不畅、舌苔白腻、脉细弱等。用药指导是补脾益气、温中和胃。患者可以服用香砂六君汤、四君子汤、保元汤。

肝胃气滞证 症状表现为胃腕胀满、痞闷疼痛、两肋作胀、嗝气、纳呆口苦、神疲乏力、舌质红、苔黄或白。用药指导是疏肝和胃、理气止痛。可以选用柴胡疏肝散、柴胡六君子汤。

脾胃湿热证 症状表现为胃腕胀痛、食欲不振、口苦口黏、大便不爽、舌红、苔黄腻。用药指导是芳香化湿、和胃醒

脾。可以选用藿朴夏苓汤、三仁汤。

胃阴亏虚证 症状为胃腕隐痛或灼痛、饥不欲食、口干口苦、手足心热、舌质红、有裂纹。用药指导是活血通络、止痛。可以选择沙参麦冬汤、益胃汤。

胃络瘀阻证 症状为胃腕胀痛、面色晦暗、舌质紫暗、有瘀斑。用药指导是活血通络、止痛。可选择丹参饮配良附丸。

总之,不可忽视胃炎,应该采用辨证治疗,具体病情具体分析,用药需在专业医生指导下,不可贸然用药。

(作者供职于长葛市人民医院)

互联网医疗的前景

□刘晓金

互联网医疗是互联网在医疗行业中的一个新的应用。互联网医疗是医疗行业新的发展方向,可以很好地解决医疗资源不平衡的问题,且可以很好地满足人们对健康的需求。

在一些发达国家,互联网医疗已经被广泛应用,在我国还处于发展初期,所以提升空间是很大的。在国家卫生主管部门的大力支持下,互联网医疗已经得到了稳步提升。随着互联网的迅速发展,互联网医疗也越来越成熟,且越来越方便。

互联网医疗的特点和优势包括以下几点。

方便快捷 可以随时随地进行,不受时间和地点限制,方便快捷。

信息共享 可以通过在线咨询、社交媒体等方式实现医疗信息的共享和传播,可以让更多的人获得相关知识和经验。

降低成本 可以通过在线咨询、远程医疗等方式降低医疗成本,节约患者时间和经济成本。

提高效率 可以通过互联网技术提高医疗服务的效率和质量,比如电子病历、在线预约等。

个性化服务 互联网医疗可以通过大数据等技术手段提供个性化的医疗服务,更好地满足患者多样化的需求。

由于互联网医疗的这些优势,且操作简单,不需要到医院就可以进行问诊及拿药,

这为不方便外出或因为各种原因不宜到医院的患者提供了很大的便利,受到广大患者的喜爱及欢迎。

互联网医疗简捷方便,慢性病患者或疾病稳定期的患者可以进行互联网医疗。但互联网也不是万能的,一些突发性和特殊的疾病患者则需要及时到医院就医,比如哮喘患者,除了在互联网复诊外,还要定期到医院进行复诊;严重过敏的患者或哮喘症状急性发作期,需要马上就医;存在基础性疾病或不能明确描述自己症状的患者,也要到医院检查,在医生的指导下用药和治疗。

(作者供职于山东阳光融和医院)

慢性肾炎的中医治疗方法

□卜庆丰

慢性肾小球肾炎,简称慢性肾炎,是一组源于肾小球的疾病,起病缓慢,临床表现可轻可重,或时轻时重,病情迁延,病程在3个月以上。其主要表现有水肿、高血压、蛋白尿、血尿及管型尿等表现中的一项(如血尿或蛋白尿)或数项,有时伴有肾病综合征或重度高血压。

随着病情的发展,患者有肾功能减退、贫血及电解质、矿物质代谢紊乱等情况出现。常会肾炎急性发作,常因感染(如呼吸道感染)诱发,发作时可有类似急性肾炎表现,有些病例可自行缓解,有些病例出现病情加重。目前,在中医领域,有许多针对慢性肾炎的治疗方案和方法。

慢性肾炎的症状

通常,慢性肾炎的症状比较隐蔽,一开始不太明显,逐渐加重。

尿液改变 尿液出现异味或颜色变化,比如颜色变深或出现血尿。

水肿 由于肾脏不能有效排出体内多余的水分,患者会出现水肿,比如双下肢及眼睑水肿。

腰痛 慢性肾炎患者会出现腰痛、腰酸、腰软等症状。

中医如何治疗慢性肾炎

腰肾综合治疗 腰腹是肾脏所处的部位,是重要的养生区。在治疗慢性肾炎时,中医专家会通过一些特殊的手法,比如热敷、按摩、拔罐、推拿等中医外治法,刺激腰腹区域,促进血液循环和提高机体自身免疫力,阻止肾脏进一步受损。

针灸治疗 作为一种相对安全的中医疗法,针灸对慢性肾炎有一定的作用。选取相应的穴位调节肾气,改善血液循环,缓解肾小球病变的症状等,可减缓疾病进程。

中草药治疗 中草药作为中医学的重要组成部分,也是中医治疗慢性肾炎的常见方法之一。治疗慢性肾炎所用的中草药分为常用中草药和特殊中草药。治疗慢性肾炎的常用中草药有紫花地丁、连子、山药、当归、黄连、蒲公英、白花蛇舌草等;特殊中草药有大黄、虫草、黄蜀葵花、马鞭草等。通过中医辨证论治及辨病论治,中草药能起到补益肾气、调节肾脏、排毒保肾、防止病情进展及复发的作用。治疗期间,患者要严格按照医嘱用药。在治疗期间,患者要严格按照医生的要求用药,做好用药记录,及时向医生反映用药效果,并随时向医生咨询疑问,做到医患配合,共同战胜病魔。

食疗 食疗也是中医常常采用的治疗法。根据中医理论,合理膳食不仅能滋补脾

胃之气,更可以有效调理肾脏和身体的其他机能。在治疗慢性肾炎的过程中,中医专家根据患者的体质和病情,制定一组适合慢性肾炎患者的饮食方案,考虑菜品、口感、营养等,达到调养身体的目的。

中医治疗的优势

不良反应少 中药安全性较高,不良反应较少。需要提醒的是,还是要在专家指导下进行治疗,避免治疗过量或错误穴位针灸导致不良反应。

对人体进行整体调理 中医强调整体调理,通过调理阴阳平衡、提高免疫力等,对人体进行整体调理,达到一种综合的治疗效果。

关注疾病的根源 中医关注的不仅是疾病本身引起的症状,更关注疾病的根源。中医通过查找疾病的根本原因来查找疾病治疗

方法,通过调理身体消除疾病的根源,达到长远的治疗效果。

注意事项

选对医生 选择中医治疗慢性肾炎,要选择正规的医院和医生。在选择医生时,需要根据医生的专业背景、经验和资质做出选择。

坚持用药 在治疗期间,患者要严格按照医生的要求用药,做好用药记录,及时向医生反映用药效果,并随时向医生咨询疑问。

改善生活习惯 在治疗期间,患者要改善生活习惯,比如健康饮食、规律作息、不熬夜等。

在治疗过程中,需要患者与医生共同努力,有科学的治疗方案,并严格按照要求进行。只有通过长期的连续治疗,才能达到根治慢性肾炎的目的,重建肾脏健康。(作者供职于泰安市中医医院)

怎么做血管超声检查

□提伟伟

很多人对超声检查不陌生。超声检查包括腹部超声、乳腺超声、血管超声等。血管超声检查是静脉血管及动脉血管病变的初步筛查手段,可以重复进行,无创伤,是一种安全的检查方式。患者出现不同程度的心悸、胸闷或言语不清、意识障碍、瘫痪、呼吸困难等症状时,一般需要进行血管超声检查,以确定是否有静脉或者动脉血管病变。那么,血管超声检查怎么做?该挂什么科呢?

血管超声检查挂什么科

做血管超声检查要挂什么科,需要根据检查部位的血管来决定。如果是进行颅内血管支架术后的复诊,挂神经外科或颅脑外科,也可以挂血管外科、神经介入外科,以及与其相关的内科临床科室。

如果受检者不确定要挂什么科室,可以到医院的导诊台咨询相关护士。每个医院的科室分布情况不同,设备不同,所以进行血管超声检查具体挂什么科室,没有明确的规定,需要根据医院的实际情况决定。

在进行血管超声检查时,受检者要积极配合医师,充分暴露检查部位。在进行血管超声检查时,一般不会有异常症状或疼痛症状,如果在检查时出现明显不适,要及时告知医生。另外,如果是进行腹腔内血管检查,要空腹进行,避免进食后出现肠胀气情况,影响检查结果。在进行血管超声检查之前,要注意多休息,保持清淡饮食,不要吃辛辣、油炸食物。另外,要放松心情,不要有太大的心理压力,过于紧张容易导致心跳过快或出现其他异常情况,影响检查结果。

(作者供职于枣庄市中医医院)