

咳嗽变异性哮喘的治疗与护理

□肖 丽

咳嗽变异性哮喘(CVA)是一种特殊类型的哮喘,其主要或唯一临床表现是慢性咳嗽,且没有明显喘息、气促等症 状。它的病理生理改变与哮喘病一样,也是持续气道炎症反应与气道高反应性。在支气管哮喘开始发病时,有5%~6%的人群是以持续性咳嗽为主要症状的,多发生在夜间或凌晨,常为刺激性咳嗽,此时往往被误诊为支气管炎。本文将帮助大家增强对咳嗽变异性哮喘的认识,增强治疗与护理的意识。

什么是CVA
咳嗽变异性哮喘指的是与正常的哮喘不一样,其表现的 症状为反复地咳嗽,以干咳为主,没有明显的喘息、气促等症 状。

如果遇到感冒、冷空气、灰 尘、油烟等因素,会导致患者出 现严重的干咳。而且在晚上或 者早上,也会出现严重的干 咳。患者可能有明显的家庭过 敏史,或者有其他部位的过敏 性疾病,如湿疹、过敏性鼻炎 等。

有的患者随着年纪的增 大,其自身的免疫能力也发生 变化,这时候症状也会发生相 应的变化,免疫力强症状变轻, 免疫力弱症状加重。一份追踪

咳嗽变异性哮喘的调查发现, 38%的患者会发展为典型的哮 喘。在实质上,咳嗽变异性哮 喘依然是哮喘,也就是所谓的 哮喘先兆或非典型哮喘。哮喘 是一种最常见的呼吸内科病 症,现有医疗技术还不能根治, 但能在较长时间内得到有效缓 解。

如何治疗
咳嗽变异性哮喘患者在发 病期间会出现咳嗽的症状,而 在发病间隔期咳嗽会消失。尽 管发病间隔期的咳嗽有所缓 解,但气道的慢性炎症持续,气 道的高反应性也没有发生本质 变化,只是患者在非发病期间, 疾病难以被发现。因此,在确 诊后,必须对其进行规范治疗, 减少其向典型哮喘转化的风 险。许多哮喘患者都在担忧药 物会产生不良反应,但事实上, 使用喷雾式吸入疗法所需的药 物剂量,只有全身用药剂量的 十分之一。而且这些药物是直 接作用在支气管上的,血液的 吸收量也是微乎其微,因此比 起服用药物更加安全。长时间 使用吸入性激素会出现喉咙 痛、声音嘶哑等不良反应,可 以在吸入后进行漱口、洗脸等。循证医学研究发现,长期摄入 激素对患者的生长及骨代谢没

有显著影响。相反,如果患者 害怕药物的不良反应,提前停 止使用药物,则会导致慢性气 道炎症无法根治,从而对儿童 的成长产生不利影响。但是一 定要记住,病情稳定并不代表 痊愈,患者不能因为自身没有 任何的症状就停止服药。调查 显示,32.56%~49.88%的患者 在症状消除后,仍有可能复发, 或患者气道仍存在高反应性。 通常情况下,当患者症状得到 彻底控制后3个月~6个月,医 务人员会对患者进行一次综合 评价,以便判断患者停药后有 无复发的概率,并对用药的益 处和 risk 进行评估,从而决定 是减量还是停药。具体什么时 候可以停止使用药物,需要听 从医生的建议。在治疗过程 中,医生会依据患者病情的严 重程度、临床类型、发作规律、年龄 等来选择不同的剂量和剂型。 因此,患者应该将这些问题交 给可靠的呼吸科医生。

怎么护理
治疗咳嗽变异性哮喘除了 要用药外,适当居家护理也能 防止病情恶化或反复。气道是 一个比较敏感的部位,过敏原、 病毒感染、污染物、烟草烟雾、 药物等都会导致儿童咳嗽变 异性哮喘的急性加剧,这些都 被

称为诱发因素。过敏原又被称 为过敏性引发因素,包括尘螨、 霉菌、动物毛发、花粉、杂草、 蟑螂粪便等。除过敏原外,还 存在着其他的非过敏性的诱因, 如吸烟、呼吸道感染、室内外 空气污染、极度干燥和低温的 空气,以及其他具有刺激作用 的气体。过敏性诱发因素的预 防,一般都是避免过敏原。对 于一些常见的不属于过敏原 的诱因,应采取以下几种方法 加以防止:

远离抽烟人群 建议家人 不要抽烟,不要让患者吸2手 烟,也不要让患者闻到烟味。
远离刺激气味 切勿靠近 灶台,也不要靠近明火,以免 被烟雾呛到。不要在家里使用 香水,芳香清新剂,或者其他 带有刺激气味的东西。
遮挡口鼻 在严寒的冬天, 出门时要使用口罩将患者的 口鼻包裹起来,在室内要注重 全屋的湿润和保温。在大气 环境质量较差的情况下,应尽 量减少外出。
减少外出 当在容易发生 呼吸疾病的季节,应尽量不 要,让患者到人群密集的地 方,并应每年注射一次流感疫 苗。
如何运动
让患者多做有氧运动,并

在饮食等方面作出调整,都是 防止咳嗽变异性哮喘发作的 有效措施。通过适当运动,可 以让患者的体质得到有效加 强,从而提升患者对外界病原 的抵抗力。这样,即使患者 患上了感冒,也可以大大降低 咳嗽变异性哮喘急性发作的 风险。
参与体育活动的先决条件 是,通过标准化的药物治疗来 实现对患者症状的控制。据 调查显示,游泳能够有效地 提高呼吸系统功能,特别适用 于患有咳嗽变异性哮喘的患 者。因此,咳嗽变异性哮喘的 患者可以在病情稳定下来后, 适当的进行游泳活动,这样 不仅可以增强患者的抵抗力, 还能够放松患者的身心,帮助 患者减少焦虑和不安,有益于 患者的健康。在稳定期,患 者也可以参与适量的运动, 减少精神上的负担,增强体 质。
咳嗽变异性哮喘患者应该 注意遵医嘱服药,保持家里 的整洁,避免接触过敏原。 同时要注意在精神上多给予 患者关心和支 持,在遵医嘱的前提下, 可以适当开展一些体育运动, 让患者也能够像普通人一样 享受生活的美好。

(作者供职于海南医学院 第一附属医院呼吸内科)

免疫疗法的研究进展和临床应用

□姚俊

癌症一直被认为是当代人类面临的重大健康挑战之一。多年来,针对癌症的治疗方法不断发展,包括手术切除、放疗和化学疗法等。然而,这些传统治疗方法在某些情况下存在局限性,无法根治癌症或带来严重的副作用。因此,研究人员一直在寻找新的治疗途径。近年来,免疫疗法作为一种新的癌症治疗方法,引起了广泛的关注和研究。本文将介绍免疫疗法的原理和种类,并探讨它作为治愈癌症的新希望。

免疫疗法的原理
免疫疗法是一种利用人体自身免疫系统来对抗癌症的治疗方法。人体免疫系统具有识别和清除异常细胞的能力,包括肿瘤细胞。然而,肿瘤细胞可以通过多种机制逃避免疫系统的攻击,导致癌症的发展和转移。免疫疗法的目标是通过增强免疫系统的功能,使其能够有效地识别和消灭肿瘤细胞。
免疫疗法的原理主要包括两个方面:一是增强免疫应答,二是抑制肿瘤免疫逃逸。增强免疫应答的方法包括使用免疫刺激剂来激活免疫细胞,增加其对肿瘤细胞的攻击能力;使用细胞因子来促进免疫细胞的增殖和活化;以及使用疫苗来引导免疫系统对特定肿瘤抗原产生免疫应答。抑制肿瘤免疫逃逸的方法包括使用免疫检查点抑制剂来阻断肿瘤细胞与免疫细胞之间的相互作用,从而减少肿瘤细胞对免疫系统的抑制。

免疫疗法的种类
免疫疗法的种类多种多样,包括细胞免疫疗法、抗体免疫疗法和肿瘤疫苗等。
细胞免疫疗法 细胞免疫疗法是利用激活的免疫细胞来攻击肿瘤细胞。其中,较为广泛研究和应用的是T细胞免疫疗法。T细胞免疫疗法通过收集患者自身的T细胞,并经过体外激活和扩增后重新注入患者体内,以增加对肿瘤细胞的攻击能力。此外,还有自然杀伤细胞免疫疗法和干细胞免疫疗法等。

抗体免疫疗法 抗体免疫疗法是利用特异性抗体来识别和攻击肿瘤细胞。抗体可以与肿瘤细胞表面的特定抗原结合,并激活免疫系统对其进行攻击。其中,较著名的抗体免疫疗法是单克隆抗体疗法,通过体外合成特异性抗体并注射到患者体内,来识别和清除肿瘤细胞。

肿瘤疫苗 肿瘤疫苗是一种用于预防和治疗癌症的疫苗。肿瘤疫苗可以刺激免疫系统对特定肿瘤抗原产生免疫应答,从而清除肿瘤细胞。目前,肿瘤疫苗主要用于预防和治疗一些病毒相关性癌症,如HPV(人乳头瘤病毒)相关性宫颈癌。

免疫疗法的临床应用
免疫疗法作为一种新的癌症治疗方法,近年来取得了令人瞩目的研究进展和临床应用。其中,最引人注目的是免疫检查点抑制剂的成功应用。免疫检查点抑制剂通过阻断肿瘤细胞与免疫细胞之间的相互作用,使免疫系统能够重新识别和攻击肿瘤细胞。这一类药物已经取得了显著的治疗效果,被广泛应用于多种癌症的治疗。

除了免疫检查点抑制剂,CAR-T细胞疗法(嵌合抗原受体T细胞免疫治疗)也是一种备受关注的免疫疗法。CAR-T细胞疗法通过收集患者自身的T细胞,并将其改造成能够识别和攻击肿瘤细胞的CAR-T细胞,然后重新注入患者体内。这一疗法在某些血液系统肿瘤的治疗中取得了显著的成功。

此外,肿瘤疫苗的研究也在不断取得突破。研究人员正在努力开发更加有效的肿瘤疫苗,以提高免疫系统对肿瘤细胞的攻击能力,并且在预防和治疗癌症方面取得更好的效果。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤内科)

糖尿病患者的居家护理方法

□李娜

糖尿病属于慢性且终身性疾病,虽然已经有对糖尿病进行治疗的药物和方法,但这些方法和药物都是无法治愈糖尿病的。因此,糖尿病患者在日常生 活当中不但需要积极地治疗,在家庭护理等方面也是十分重要的。那么糖尿病患者的居家护理有哪些呢?

了解糖尿病
糖尿病是一组由于胰岛素分泌缺陷及(或)其生物作用障碍引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。长期碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱可引起多系统损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官慢性进行性病变、功能减退及衰竭。

如何护理
饮食 在饮食方面要进行合理的搭配,饮食的控制不是将所有喜爱的食物都禁止,而是制定合理的饮食搭配计划,控制饮食中糖、脂肪、蛋白质的摄入量是控制糖尿病的关键。控制饮食的总热量在能保持体力的同时,将体重控制在理想的范围之中,膳食主要以清淡为主,多吃糙米、玉米、白菜、黄瓜、番茄、芹菜等粗纤维食品。做到少食多餐,每天进食为七分饱,在肉蛋奶类上多食蛋、奶类、鱼类、肉类等。另外,土豆、山药、蔬菜等碳水化合物含量多的食物在食用时也应该减少其主食量。
血糖监测 血糖可以反映糖尿病患者对饮食控制、运动治疗和药物治疗的效果。糖

尿病患者及其家属都要学会怎样在家中监测血糖,学习如何正确地监测血糖,知道要在什么时候进行监测。需要对监测的血糖数值进行记录、整理,更有利于控制糖尿病的疾病发展。
运动 糖尿病患者应该进行适当运动健身,如散步、慢跑、游泳、打太极拳、跳广场舞、打羽毛球等。根据自身的身体情况选择适合的运动,要勇于坚持、持之以恒地进行下去,运动时长为每日饭后1小时~1.5小时,进行适当活动是降低血糖的最佳方法。另外,切记不可空腹运动,运动时要随时补充身体所需要的水分,运动过后要检查双足避免受伤。

日常生活 注意自身个人卫生。可以用温水洗脚,按摩脚部进行足部的护理,来促进身体的血液循环,避免脚底受凉。通过生活规律、保持良好的心态来面对压力,克服心理上的紧张情绪,抵消消极思想,保持良好的心态。
糖尿病作为一种不可治愈的疾病,在日常生活中的干预非常重要,有效地干预可以缓解糖尿病病情的恶化。同时,在糖尿病的居家护理中患者的配合非常重要,患者如果不配合就没有办法进行有效地护理,居家护理的质量也会减弱,因此要加强对糖尿病患者的健康教育,提高患者生活质量。

(作者供职于太原市第二人民医院)

如何正确监测心脏手术后的血压

□王沙

心脏手术是一种复杂而重要的治疗方法,术后的血压监测和控制对患者的康复至关重要。作为护士,在术后护理中起着关键的作用。本文将介绍心脏手术后血压监测的重要性,以及正确的监测和控制方法,以确保患者的安全和康复。

监测的重要性
心脏手术对患者的心血管系统有显著影响,因此监测血压的重要性不可低估。准确监测血压可以帮助医务人员及时发现并处理患者的血压异常,避免患者出现并发症,确保术后康复顺利进行。

监测的方法
动脉内血压监测 动脉内血压监测是较常用的一种方法,通过插入动脉内导管来实时测量患者的血压。这种方法可以提供连续和准确的血压数据,并允许及时调整药物治疗。在进行动脉内血压监测时,护士需要保持导管通畅,避免感染和出血等并发症的发生。

间断性无创血压监测 间断性无创血压监测是常见的一种方法,通过使用袖带和血压计来测量患者的血压。在进行监测时,护士应选择合适大小的袖带,并确保袖带正确安装在患者的上臂

上。测量前,应告知患者保持安静,避免活动和紧张,以确保血压的准确性。

控制的方法
药物治疗 术后的患者可能需要药物来控制血压,护士需要准确执行医嘱,按时给予患者开具的药物。在给药时,应仔细观察患者的反应和血压变化,如有异常情况应及时向医生汇报。

体位调整 合理的体位调整可以对血压产生积极影响。在术后护理中,护士可以采取卧位调整方法来帮助控制血压。将患者的头部抬高,使其保持半卧位或半躺位,帮助减少心脏负荷和降

低血压。这可以通过调整床垫高度或使用枕头来实现。然而,对于某些患者来说,特定的体位可能需要根据医嘱进行调整,因此在进行体位调整前,务必了解医生的要求。

转位活动 定期帮助患者进行转位活动,可以促进血液循环,避免压力在特定区域积聚,从而降低术后并发症的风险。在转位时,护士应该注意操作轻柔,避免患者过度劳累和过度疼痛。

注意体位变化引起的血压波动 有些患者在从平卧位到坐位或站立位时,会出现血压下降的情况,即所谓的直立性低血压。在这

种情况下,护士需要帮助患者缓慢转换体位,并观察其血压的变化。如有需要,可以根据医嘱采取措施,如提供支持或药物治疗。

心脏手术后正确的血压监测和控制对患者的康复至关重要。作为护士,我们应该了解不同的血压监测方法,并根据患者的情况选择适当方法。同时,我们还需要掌握合理的血压控制方法,包括药物治疗和体位调整。在实施监测和控制措施时,我们必须严格遵守操作规程,保持良好的沟通与协作,并及时记录和报告相关信息。

(作者供职于新乡市中心医院心血管重症监护室)

血管介入治疗有哪些优缺点

□张素 王丽霞

血管介入治疗是一种微创性治疗方式,可以用于治疗多种心脑血管疾病,如冠心病、心肌梗死、动脉粥样硬化等。相比传统的手术治疗,血管介入治疗具有许多优点。本文将详细介绍血管介入治疗的优缺点,并举例说明其在不同疾病治疗中的应用。

治疗优点
血管介入治疗是一种微创性治疗方式,相比传统的手术治疗,具有许多优点。

微创性 血管介入治疗不需要大面积的切口,可以通过一个小孔或者穿刺口进行治疗。这种微创治疗方式可以减少手术对患者的创伤和疼痛,并且可以缩短

患者的康复期。如在冠心病介入治疗中,医生可以通过在患者手臂或腿部穿刺,将导管引入冠状动脉内,进行支架置入或者球囊扩张等操作。相比传统的开胸手术,血管介入治疗的创伤更小,患者的疼痛和恢复时间也更少。

准确性高 血管介入治疗是一种精准的治疗方式,可以通过X线等影像技术准确地确定病变部位和治疗方案。这种精准性可以避免传统手术中的盲目性和不确定性,提高治疗的成功率 and 安全性。如在脑血管病介入治疗中,医生可以通过导管在脑血管内进行操作,准确地将金属线圈等材料置于动脉瘤内,防止其破

裂出血。这种治疗方式的精准性可以较大幅度地保护患者的安全和健康。

减少住院时间 由于血管介入治疗是微创性治疗方式,患者的康复期更短,通常只需要住院1天~2天就可以出院。这不仅减轻了患者的经济负担,还可以减少医院的床位占用。

减少治疗时间 在肺栓塞介入治疗中,医生可以通过导管在肺动脉内放置滤器,防止血栓脱落进入肺动脉,从而减少肺部并发症。这种治疗方式可以在短时间内完成,缩短患者的住院时间,降低医疗成本。

风险低 血管介入治疗是一

种安全的治疗方式,其发生严重并发症的风险较低。在冠心病介入治疗中,常见的并发症包括心肌梗死、出血等,但这些并发症的发生率很低,通常在1%以下。

治疗缺点
可能导致血管损伤 血管介入治疗需要在血管内进行,因此会对血管造成损伤。如在冠心病介入治疗中,导管穿刺时会损伤冠状动脉内膜,导致血管狭窄或者血栓形成。

具有放射线风险 血管介入治疗需要使用X线等影像技术来确定病变部位和治疗方案,因此会产生一定的放射线。尽管现代的影像技术可以减少放射线的剂

量,但长期接受血管介入治疗的患者仍然存在一定的放射线风险。

血管介入治疗需要经验丰富的操作医生进行,因为操作的精准性和安全性直接关系到治疗效果和并发症的发生率。如果操作医生经验不足或者技术不精湛,可能会导致治疗失败或者出现并发症。

血管介入治疗在治疗心脑血管疾病方面具有显著的优势,但也存在一些缺点和 risk。进行治疗时,医生应该根据患者的具体情况,权衡利弊,选择合适的治疗方式,以达到最佳的治疗效果。

(作者供职于运城同德医院)

你真的了解抑郁症吗

□崔哲

抑郁症已成为当前危害人类健康的一项严重的心理疾病。从目前来看,人们对于抑郁症的认知仍然不足,无法及时发现抑郁症并有效地治疗,最终引起严重的后果。

疾病表现
抑郁症又被称为抑郁障碍,是较常见的精神障碍,主要症状为持久性情绪低落、思维迟缓和意志活动减退。

持久性情绪低落 这是抑郁症较明显的症状表现,主要表现为显著而持久的情感低落、抑郁悲观、

闷闷不乐、兴趣减退。抑郁症患者常常出现自我评价降低,产生无 用感、无望感、无助感和无价值 感。

思维迟缓 抑郁症患者思维联 想速度缓慢,反应迟钝、思路 闭塞。主动说话明显变少,语速 明显减慢,严重者无法正常与 他人交流。

意志活动减退 主要表现为行 动缓慢,生活被动、疏懒,不愿 与周围人接触或交往,经常独自 坐在一旁,或整日卧床、闭门 独居、回避社交。

需要注意的是,以上这3种症

状被认为是典型的重度抑郁的症 状,但这些典型症状并不一定出 现在患者身上。

发病原因
遗传因素 如果家庭中有抑 郁症患者,一般家庭成员患该病 的危险性较高,其中双相抑郁症 的遗传风险更高。

生物化学因素 经临床研究, 大多数抑郁症患者脑内神经分 泌功能紊乱。

性格因素 悲观、自信心缺乏、 过度忧虑等性格特点会使心理 应 激 实 践 刺 激 加 重, 造 成 严 重 的 心 理

负担。

环境因素和应激 亲人离世、 人际关系紧张、生活困难或生 活方式巨大变化等都会促发抑 郁症。

如何预防
转移注意力 丰富自己的生 活。合理安排自己的生活,放松 节奏与心情,可通过养花、下 棋、跳舞等增加生活情绪,以 放松身心。

学会沟通 处理好与他人关 系。在出现一些压抑的情绪 时,可以与他人多沟通,情绪得 到释放,乐观地对待自己、他 人和社会,避免被抑郁所困 扰。

增强体育锻炼 相关研究表 明,适度的户外运动是预防抑 郁症有效的方式,选择一些节 奏较慢的项目,如散步、慢跑、 太极等,在运动中释放情绪, 获得快乐。

及时治疗 在患有抑郁症 时,需要及时接受治疗与干 预,以控制病情进展。一般, 可通过药物治疗、心理治 疗和物理治疗的方式进行 治疗。抑郁症患者需要在 专业医师指导下,接受专 业的具有针对性的治疗与干 预。

(作者供职于淄博市第五人民 医院)