

支气管炎如何治疗及护理

□何秀

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。根据病程的长短，支气管炎可分为急性支气管炎和慢性支气管炎。

支气管炎主要诱发原因为病毒和细菌的反复感染。当气温下降、呼吸道小血管痉挛缺血、防御功能下降等利于致病；烟雾粉尘、污染大气等慢性刺激也可发病；吸烟使支气管痉挛、黏膜变异，纤毛运动降低、黏液分泌增多会增加感染风险；过敏因素也有一定关系。

临床表现

咳嗽 急性支气管炎患者通常先出现咳嗽，初为干咳，后转为湿咳，可伴有少量黏痰。慢性支

气管炎患者的咳嗽常持续数月甚至更长时间，可能在早晨或夜间加重。

咳痰 急性支气管炎患者可能咳出少量黏痰或脓性痰，而慢性支气管炎患者可能咳出大量白色泡沫痰或黄色脓痰。

气喘 当支气管炎加重时，可能出现气喘症状，表现为呼气性呼吸困难，尤其在活动或运动后加重。

其他症状 部分患者可能出现胸痛、胸闷、乏力等不适症状。

治疗方式

控制感染 急性支气管炎患者通常不需要使用抗生素，但如果咳嗽、咳痰等症状持续时间较长，伴有脓痰或发热等感染征象，

则可能需要使用抗生素治疗。慢性支气管炎患者需根据病情选择合适的抗生素进行治疗。

祛痰、镇咳 急性支气管炎患者可使用祛痰药和镇咳药来改善症状。对于慢性支气管炎患者，应根据具体情况选择合适的祛痰药和镇咳药。

平喘 对于伴有气喘症状的患者，可选用平喘药物进行治疗。

其他治疗 根据患者的具体情况（如肺功能减退、缺氧等），可采取相应的治疗措施。

相关护理

环境护理 保持室内空气流通，室内温度和湿度适宜，避免接触烟雾、灰尘等刺激性气体。

饮食护理 支气管炎患者应保持清淡饮食，多饮水，避免食用辛辣、刺激性食物，多吃富含维生素的蔬菜和水果。

心理护理 在护理过程中，为患者及家属认真讲解发病机制、发病原因等知识，特别是提出本病发病时间长，治疗周期也长，鼓励患者树立战胜疾病的信心。

用药护理 按时、准量地应用控制感染、祛痰、止咳的药物。缓解期的治疗应以增强体质、提高抗病能力和预防复发为主。在应用抗生素时应注意药物的不良反应。

排痰护理 对于痰液黏稠难以咳出的患者应采取多种方法

综合排痰。要经常变换体位，教会患者排痰技巧，家属协助拍背，利用重力作用排痰。对于长期卧床的患者可使用吸痰器或雾化吸入等方式帮助排痰。

其他护理 根据患者的具体情况采取相应的护理措施（如氧疗护理、运动护理等）。

总之，支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，在治疗过程中应根据患者的具体情况选择合适的治疗方案和药物。同时，患者及家属也应了解疾病的相关知识，积极配合治疗和护理，以获得最佳的治疗效果。

（作者供职于山东省枣庄市薛城区沙沟镇中心卫生院）

痔疮疼痛时，试试这些技巧

□宋瑶

痔疮是一种常见的肛肠疾病，是指肛门周围静脉丛发生疾病所引起的病变，导致肛门及其周围组织出现疼痛、瘙痒、灼热感和出血等症状。痔疮通常分为内痔、外痔、混合痔等类型。痔疮疼痛给患者带来很多不适，严重影响了患者的生活质量。日常生活中，人们可以采取一些方法来缓解痔疮疼痛。

温水坐浴 即患者将坐浴盆或容器装满温水，使臀部完全浸没在水中，每次约15分钟~20分钟。温水能够促进血液循环，缓解炎症，并保持肛门及周围区域的清洁。温水坐浴是一种简单而又有效的痔疮缓解方法，可达到舒缓疼痛、减轻肛周瘙痒的效果。

饮食调理 合理饮食对于缓解痔疮疼痛有着重要的影响。痔疮患者饮食应以高纤维、易消化的食物为主（如新鲜水果、蔬菜、全麦食品等）。高纤维食物能够增加粪便的体积和质地，减少肠道压力，预防便秘和过度用力排便。

同时，避免辛辣食物、油腻食物，以免刺激痔疮局部，加重疼痛症状。饮水是保持身体健康的重要因素之一，也对缓解痔疮疼痛非常有帮助，每天喝足够的水有助于软化大便，减轻排便时对肛门的刺激。此外，足量饮水还能有效预防便秘，减少对肛门和直肠的压力，帮助减轻痔疮的不适感。

注意卫生 保持肛周清洁是预防和缓解痔疮疼痛的关键。每次排便后，用温水或无刺激香皂清洗肛周周围区域，并轻轻擦干。避免使用含有刺激成分的卫生纸，以免引起过度摩擦和疼痛。如果可能，尽量使用湿纸巾进行清洁，保持肛周干爽。如厕时，尽量避免用力过猛，因为这可能会导致更多的创伤和疼痛。

使用药物 痔疮药膏、痔疮栓剂等一些局部药物可以缓解痔疮疼痛，这些药物通常包含止痛、消炎和收敛等成分，能够减轻疼痛、消除炎症，并促进痔疮愈合。在使

用药物之前，请先咨询医生或药师的建议，选择适合自己情况的药物。

规律运动 规律的体育锻炼有助于改善血液循环，减少便秘的发生，缓解痔疮疼痛，而长时间坐着也会增加对肛门区域的压力。建议选择适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，每周坚持运动3次~5次，每次运动30分钟以上。此外，即使是简单的伸展运动，也可有效舒缓疼痛，促进肠胃蠕动。

睡眠姿势 痔疮患者建议采用侧卧的姿势，保持身体的自然曲线，注意使用枕头支撑头部和脖颈。侧卧姿势可以减轻肠道压力，缓解痔疮的疼痛。

总之，通过采取上述小技巧，患者可以很好地缓解痔疮疼痛，提高生活质量。如果痔疮的症状持续或加重，请及时咨询医生以获取更详细的建议和治疗方案。

（作者供职于山西省临汾市中心医院肛肠外科）

认识睡眠中的“隐形杀手”

□张鑫鑫

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是一种常见的睡眠障碍，它在无形中威胁着人们的健康。这个“隐形杀手”在睡眠中悄然无声地施展着它的“魔爪”，对患者的身心造成严重的伤害。

OSAHS是一种常见的睡眠障碍。患者在睡眠中因呼吸道阻塞导致呼吸暂停，进而引发一系列健康问题。这种疾病在成年人中的发病率高达20%，但遗憾的是，公众对该病的认识尚不足，往往错过最佳的治疗时机。

诱发因素

肥胖 肥胖是OSAHS最重要的危险因素之一。肥胖患者的脂肪堆积在咽部可导致呼吸道狭窄，从而引发呼吸暂停。

年龄 随着年龄的增长，肌肉松弛，咽喉腔狭窄，易导致呼吸道阻塞。

遗传因素 家族中有OSAHS患者的人群患该病的风险增加。

生活习惯 烟酒、药物滥用、长期疲劳等不良生活习惯均可增加患

病风险。

症状与危害

症状 打鼾、夜间憋醒、白天嗜睡、注意力不集中等。部分患者可能出现晨起头痛、夜尿频繁等症状。

危害 长期OSAHS可能导致高血压病、心脏病、糖尿病等多种全身性疾病。此外，该病还可能导致性功能障碍、焦虑抑郁等心理问题。

诊断与治疗

诊断 医生通过详细询问病史、体格检查以及多导睡眠监测等手段，确诊OSAHS。

治疗 治疗OSAHS的方法包括生活方式干预、持续正压通气治疗、口腔矫治器以及手术治疗等。其中，减肥、戒烟酒、侧卧睡眠等生活方式的改变有助于减轻症状。持续正压通气治疗是目前最有效的治疗方法，通过面罩等装置向呼吸道持续提供正压气流，保持呼吸道通畅。对于OSAHS轻症患者，口腔矫治器可能有效，而手术治疗则适用于特定患者人群。根据患者的具体

情况，医生会制定合适的治疗方案。

预防与护理

保持健康的生活方式 规律作息，避免熬夜；饮食健康，减少高热量食物的摄入；适当运动，控制体重在正常范围内。

戒烟酒 烟酒均可刺激呼吸道，加重OSAHS症状，因此戒烟酒对于预防和治疗OSAHS至关重要。

睡前放松 保持良好的睡眠环境，避免过度兴奋；放松心情，可尝试聆听轻柔的音乐或温水泡脚等助眠方法。

OSAHS是一种常见的睡眠障碍，严重威胁着人们的健康。了解OSAHS的病因、症状及治疗方法，学会在日常生活中进行预防和护理是维护身体健康的重要举措。希望公众能更加关注自己的睡眠质量，重视OSAHS这一“隐形杀手”，为守护自己和家人的健康贡献力量。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

重症医学：守护生命的最后防线

□申强

重症医学是研究任何损伤或疾病导致机体向死亡发展过程的特点和规律性，并根据这些特点和规律性对重症患者进行治疗的学科。

在现代医学中，重症医学扮演着重要的角色，为那些生命面临危险的病人提供了最后的希望和机会。重症患者通常是指生命体征不稳定，需要密切监测和严密治疗的病人，包括危重病患者、重症创伤病人、心血管疾病、呼吸系统疾病、中毒、严重感染等。本文将为大家详细介绍重症医学的价值和作用。

每一个人都有可能面临意外伤害、严重感染以及其他危及生命的疾病，当生命受到威胁时，重症医学成为了人们的最后一线希望。重症医学团队通过高度专业的技能与知识，以及先进的设备和药物，努力挽救濒临死亡线的患者。

在重症医学科，有各种高科技医疗设备和技術，包括呼吸机、体外膜肺氧合、血液净化、血流动力学监测等。这些设备和技术可以为重症患者提供生命支持，维持生命功能，并为患者的康复创造条件。

重症医学的主要任务是监测和治疗病情较为严重、生命受到威胁的患者，通过持续的生命体征监测、机械通气、血流动力学支持等手段，维持患者的生命体征稳定，降低并发症发生的风险。

重症医学的成功依赖于关键技术和方法的应用。以下是一些常见的重症医学技术和方法。

机械通气 机械通气是重症医学中最重要的技术之一，通过将氧气输送至患者的肺部并排出二氧化碳，帮助患者保持呼吸功能，同时减轻肺部负担。这项技术需要高度专业的知识和经验，因为机械通气的参数需要根据患者的情况进行调整。

血流动力学监测 血流动力学监测对于患者的生命支持至关重要。通过血流动力学监测患者的血压、心率、心排血量等指标，医生可以及时发现和处理患者的心脏功能异常。

全身重症评分系统 全身重症评分系统是用来评估患者疾病严重程度和预后的一种工具。全身重症评分系统综合了意识状态、呼吸功能、循环情况等多个指标，会对患者的病情给出一个综合的评价结果，有助于医生制定个体化的治疗方案，提高抢救效果。

营养支持 患者在重症状态下，营养摄入和利用常常出现问题，导致身体无法充分利用营养物质。为解决这个问题，重症医学团队会使用不同的方法，通过肠道喂养或静脉注射等途径提供充足的能量和营养物质，维持患者的营养平衡。

通过高度专业的知识和技术，先进的设备和药物，重症医学团队努力挽救生命，为患者带来希望。

（作者供职于山东省冠县新华医院）

肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，主要症状包括咳嗽、呼吸困难、发热等。虽然肺炎通常可以治愈，但在恢复期，患者需要得到精心的康复与护理，以促进身体恢复，预防并发症。

肺炎的康复

休息 肺炎患者需要充足的休息，以减少身体负担，加速疾病的恢复。

合理饮食 肺炎患者的饮食应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜、水果，保证营养均衡。

适度运动 在病情允许的情况下，肺炎患者可以进行适当的运动，如散步、太极等，以增强体质，提高免疫力。

保持良好的生活习惯 戒烟、限酒，保持良好的作息时间，避免熬夜。

呼吸道护理

有效咳嗽与排痰 鼓励肺炎患者进行深呼吸，通过有效咳嗽将痰液排出。如痰液过于浓稠，可采用雾化吸入帮助排痰。

保持呼吸道湿润 肺炎患者应多喝水，或使用加湿器，保持室内湿度在50%~60%之间，以利于痰液的排出。

呼吸功能锻炼 可指导肺炎患者进行深呼吸和腹式呼吸的练习，增强呼吸肌的力量，改善肺功能。

生活护理

环境调整 保持室内空气流通，避免接触烟雾、花粉等刺激性物质，减少感染的风险。

睡眠管理 确保肺炎患者有充足的睡眠时间，创造安静、舒适的睡眠环境，避免熬夜和过度劳累。

饮食调理 根据肺炎患者的营养需求和消化能力，制定个性化的饮食计划。多摄入高蛋白、高热量、易消化的食物，避免辛辣、油腻食物。

口腔卫生 肺炎患者应保持良好的口腔卫生习惯，定期刷牙、漱口，以防止口腔感染。

心理护理与支持

情绪疏导 关注肺炎患者的情绪变化，倾听他们的感受和困惑，给予关心和支持。

健康教育 向患者及家属普及肺炎的相关知识，提高他们对疾病的认知，减少焦虑和恐慌。

康复信心建设 鼓励肺炎患者保持积极的心态，树立战胜疾病的信心，同时强调康复过程中的注意事项。

监测与记录

症状观察 密切关注肺炎患者的体温、呼吸、咳嗽等症状的变化，如有异常，及时就医。

数据记录 记录肺炎患者的体温、脉搏、呼吸等数据，以便医生进行病情分析和诊疗评估。

肺炎患者的护理涉及到多个方面，需要从细节入手，为患者提供全方位的照顾。通过呼吸道护理、生活护理、心理护理与支持 and 监测与记录等方面的精心护理，可以帮助肺炎患者更快地康复，重获健康。

（作者供职于山东省滨州市惠民县胡集镇卫生院）

正确认识抑郁症

□张成红

抑郁症是一种严重的心理健康问题，影响着成千上万的人们。面对沉重的心理负担，许多人往往感到孤立无援。然而，抗抑郁之路并非是一条孤独的旅程，通过相互理解、支持和建立社会联系，共同走过这段困难时期。

抑郁症是一类情感障碍或心境障碍疾病，它是由多种因素引起的复杂心理状况，包括遗传、生物学、环境和心理社会因素。患者要认识到抑郁症是一种疾病，而不是个人的缺点或弱点。不要自责或自我指责，而是要接受并理解自己所面对的困难挑战。

抑郁症具有反复发作的特点。病情缓解期，患者精神活动完整，可恢复到发病前正常状态。多次发作后，不出现精神衰退，一般预后良好。少数患者可迁延为慢性。有些患者除了有抑郁发作外，还可出现躁狂发作，成为双相情感障碍患者。其最大的危险在于导致患者自杀。

心理治疗在抑郁症治疗中，尤其是存在明确社会心理应激因素及认知障碍的抑郁病患者治疗中起着重要作用。相较于药物治疗，心理治疗有着更优的长期治疗效果。患者具体需要采取哪一种治疗方案，应在专业精神的科医生或心理治疗师指导下进行。勇敢地向专业的心理医生求助是关键的一步。与专业的心理医生进行面对面的咨询和治疗，可以帮助患者更好地了解抑郁症的原因和症状，学习应对技巧，并建立积极的心

理健康习惯。心理医生可以为患者提供个性化的治疗方案，包括认知行为疗法、药物治疗或其他辅助疗法，以帮助患者缓解症状并恢复健康。建立社会支持网络是战胜抑郁的重要一环。抑郁症患者可以与家人、朋友或其他患有抑郁症的人分享自己的感受和困惑，他们可以给予患者理解、支持和鼓励。参加抑郁症患者支持小组也是一个很好的选择，患者可以与其他人分享经验、交流情感，共同探讨解决之道，并获得彼此的支持和理解，找到缓解抑郁的途径。通过宣传和教育，减少大众对抑郁症的误解，建立一个良好的社会氛围，让每个患者都能够勇敢地面面对抑郁，找到治愈之路。

除了专业治疗和社会支持，健康的生活方式也对抑郁症的治疗有着积极作用。保持规律的作息时间、均衡的饮食、适度的运动和良好的睡眠习惯，这些生活方式的调整有助于改善心理和身体的健康。

与此同时，学会有效的应对压力和负面情绪（如冥想、呼吸练习等），也是抗抑郁的有效手段。当然，寻找一些感兴趣的爱好和活

动也可以转移注意力、减轻压力，并提升心情（如阅读、绘画、音乐、瑜伽等）。治愈抑郁症是一个渐进的过程，需要时间和耐心。抑郁症患者应坚持治疗计划，与心理医生保持沟通，并坚信自己能够战胜抑郁症。

（作者供职于山东省淄博市第五人民医院）