

# 慢性气道病的症状与日常管理

□赵学辉

慢性气道病是一类影响呼吸系统健康的疾病,主要包括慢性支气管炎和慢性阻塞性肺疾病(COPD)等。这些疾病会导致气道发生炎症,进而限制气流通过,给患者带来诸多不适。了解慢性气道病的症状以及如何进行日常管理,对于改善患者的生活质量至关重要。

## 慢性气道病的症状

**持续性咳嗽** 慢性气道病患者通常会出现长期、反复的咳嗽,这是气道受刺激和炎症的直接表现。咳嗽可能会伴有痰液,痰液的颜色和量会随着病情的变化而变化。

**咯痰** 患者在咳嗽时往往会咳出痰液,这是由气道内的黏液分泌增多而导致的。痰液可能是白色、黄色或绿色,颜色的变化可以反应感染的程度和类型。

**气短** 是慢性气道病患者常见的症状之一。患者在进行日常活动时,如走路、上楼梯等,可能会感到呼吸困难,需要停下来休息。

**喘息** 是指呼吸时发出高音调的哨声,这是气流通过狭窄的气道时产生的。喘息通常在呼气时更为明显。

**胸闷** 患者会感到胸部有压迫感或紧绷感,这是由于气道炎症和狭窄导致的气流受限引起的。

**全身症状** 慢性气道病患者还可能出现一些全身症状,如疲劳、食欲减退、体重下降等。这些症状通常是由于长期疾病对身体的影响所致。

## 慢性气道病的日常管理

**戒烟** 对于吸烟的慢性气道病患者来说,戒烟是改善病情的首要步骤。烟草烟雾中的有害物

质会进一步刺激和损伤气道,加重病情。

**避免有害气体和颗粒** 尽量避免接触有害气体和颗粒,如工业废气、厨房油烟等。这些物质会刺激气道,引发或加重炎症。

**保持室内空气清新** 保持居住和工作环境的空气清新,定期开窗通风,避免长时间处于封闭的环境中。

**规律运动** 根据身体状况,选择适合的运动方式,如散步、太极拳等。规律的运动可以增强心肺功能,提高身体抵抗力。

**合理饮食** 保持均衡的饮食,摄入足够的营养。多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。避免过多摄入油腻、辛辣的食物。

**保持良好的心态** 慢性气道病是一种长期性疾病,需要患者

保持积极乐观的心态。患者可以通过培养兴趣爱好、参加社交活动等方式来调节情绪,减轻心理压力。

**定期复查** 患者需遵医嘱定期进行复查,包括肺功能检查、胸部X光检查等。医生通过复查结果,可以及时了解病情的变化,调整治疗方案。

**药物治疗** 根据医生的建议,合理使用药物治疗,如抗炎药、支气管扩张剂、祛痰药等。在使用药物时,要注意药物的副作用和使用方法。

**掌握正确的呼吸技巧** 慢性气道病患者可以学习一些呼吸技巧,如腹式呼吸、缩唇呼吸等。这些呼吸技巧可以帮助患者改善肺部功能,减少呼吸困难。

**家庭护理与急救** 家庭氧疗 对于病情较重的

患者,医生可能会建议进行家庭氧疗。家庭氧疗可以改善患者的缺氧症状,提高生活质量。在使用家庭氧疗时,要严格遵守医生的指导,确保安全有效。

**掌握急救知识** 患者和家属应该掌握一些基本的急救知识,如怎样应对突然加重的呼吸困难、如何正确使用急救药物等。在紧急情况下,家属能够及时采取有效的措施,为患者争取宝贵的救治时间。

慢性气道病是一种需要长期管理和关注的疾病。通过了解症状、采取合理的管理措施,掌握必要的家庭护理和急救知识,患者可以有效地控制病情,提高生活质量。

(作者供职于河南省洛阳市偃师人民医院呼吸与危重症医学科)

# 预防与缓解痔疮的实用技巧

□颜花蕾

痔疮是一种常见的肛肠疾病,主要症状包括肛门疼痛、出血、瘙痒等。痔疮可以通过预防和护理得到缓解。本文主要介绍一些痔疮的护理方法,以及此类疾病的预防、缓解等实用技巧。

## 预防痔疮

**保持健康的生活方式** 健康的饮食、充足的睡眠、适度的运动等有助于预防痔疮。避免发生此类疾病,应当多喝水,多吃富含纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷物;保持规律的排便习惯,避免长时间久坐或长时间站立。

**避免过度劳累** 过度劳累可能导致身体抵抗力下降,会增加痔疮的风险。因此,要合理安排工作和休息时间,保证充足的休息和睡眠。

**保持适当的体重** 超重或肥胖会增加腹压,进而可能导致痔疮的发生。适当减肥,保持健康的体重有助于预防痔疮。

**避免滥用泻药** 滥用泻药可能导致排便习惯改变,进而刺激肛门周围组织,增加痔疮的风险。应使用科学的方法来促进排便健康。

## 痔疮的缓解技巧

**保持肛门清洁** 每天使用温水清洁肛门区域,有助于缓解瘙痒和不适感。避免使用含有刺激性成分的洗液或肥皂,以免加重症状。

**避免过度用力** 排便时不要过度用力,以免加重肛门负担。如果排便困难,可以使用软化大便的药物,或通过饮食调整来改善。

**使用适当的药物** 患者在医生的指导下,可以使用一些局部药物来缓解痔疮的症状,如栓剂、膏药等。切勿擅自使用药物,以免加重病情。

**调整排便时间** 尽量在饭后或白天排便,避免在睡前排便。排便时间不宜过长,最好控制在5分钟-10分钟之内。

**练习提肛运动** 提肛运动是一种简单可行的肛门锻炼方法。通过收缩和放松肛门周围的肌肉,有助于缓解痔疮的症状。这一运动可以在任何时候进行,如坐、站、躺等。

**避免久坐或长时间站立** 长时间保持同一姿势会增加肛门周围的压力,进而加重痔疮的症状。日常工作和学习中,应适时休息并注意更换姿势。

**保持积极的心态** 心理压力和焦虑可能加重痔疮的症状。调节情绪,保持积极的心态,有助于缓解症状。

## 日常生活注意事项

**饮食调整** 避免过量食用辛辣、油腻的食物,多吃富含纤维的食物,有助于促进肠道蠕动,减少便秘的发生。

**避免长时间坐或站** 在长时间坐或站后,应适时起身活动,以减轻肛门周围的压力。

**穿着合适的内裤** 选择透气性好、宽松的内裤,避免紧身裤或化纤内裤的刺激。

**定期检查** 如果有痔疮家族史或疑似痔疮症状,应定期进行肛肠检查,以便及时发现并治疗。

**及时就医** 如果痔疮症状持续加重或出现其他不适症状,应及时就医。医生会根据患者的具体情况制订治疗方案。总之,痔疮的护理需要从预防和缓解两方面入手。通过保持健康的生活方式、避免过度劳累、保持适当的体重、避免滥用泻药等措施来预防痔疮的发生。

(作者供职于山东省济南市章丘区中医医院)

## 远离甲状腺疾病应注意什么

□郑蝶锦

高血压病是一种常见的慢性疾病,对患者的脑、肾等器官均可产生严重的损害。对高血压病患者来说,除了专业治疗外,家庭护理和日常监测同样重要。

## 家庭护理要点

**饮食调理** 高血压病患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。减少食盐摄入量,每日食盐量不超过6克;避免过多摄入动物脂肪和高胆固醇食物,如肥肉、动物内脏等;适量摄入新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,以补充钾、镁等微量元素和膳食纤维。

**合理作息** 高血压病患者要保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于稳定血压,减轻心脏负担。同时,患者应避免久坐或久站,适当进行散步、太极拳等轻度运动,有助于改善血液循环,降低血压。

**情绪管理** 高血压病患者应保持心情愉快,避免情绪波动。过度的焦虑、紧张、愤怒等情绪都可能导致血压升高。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒是导致高血压病的危险因素。高血压病患者应戒烟,限制饮酒量,男性每日饮酒量不超过25克,女性不超过15克。

**定期随访** 患者应定期到医院进行检查,了解病情变化情况,及时调整治疗方案。

## 日常监测技巧

**正确测量血压** 家庭自测血压是高血压病患者日常监测的重要手段。患者应选择经过认证的电子血压计,按照说明书正确操作。测量前,患者应保持安静,避免剧烈运动和情绪波动。测量时,患者应坐在有靠背的椅子上,双脚平放,手臂与心脏保持同一水平。每次测量应重复2次~3次,取平均值作为最终结果。

**记录血压变化** 患者应建立血压记录本,记录每次测量的血压值、测量时间和身体状况等信息。这样有助于医生了解患者的血压变化情况,为患者调整治疗方案提供依据。家属也应关注患者的血压记录,发现血压波动较大的情况要及时提醒患者就医。

**注意监测其他指标** 除了血压外,高血压病患者还应关注其他相关指标的变化,如心率、血糖、血脂等。这些指标的变化都可能影响患者的健康状况。患者应定期到医院进行相关检查,了解这些指标的变化情况,并在医生指导下进行相应的调整。

## 识别并发症

高血压病患者应了解并发症的常见症状,如头痛、头晕、视力模糊、胸闷等。一旦出现这些症状,患者应及时就医,以便早期发现和及时治疗。家属也应关注患者的身体状况,发现异常情况及时提醒患者就医。

高血压病患者的家庭护理与监测是控制病情、提高生活质量的重要手段。患者及其家属应共同努力,遵循科学的饮食和生活习惯,保持良好的心态,定期监测血压和其他相关指标,及时发现并处理异常情况。

(作者供职于河南省南阳市中心医院心血管内科一病区)

## 高血压病患者的家庭护理与监测

□张静

## 中药材与中药饮片的区别

□刘新吉

中医药历史悠久,治疗方法多种多样。在日常生活中,常见中药材和中药饮片,大多食用方法方便。实际上,通过中医师的辩证治疗,中药材和中药饮片能发挥治疗疾病的良好效果。那么,中药材和中药饮片有什么区别?本文带您详识一二。

## 中药材和中药饮片的区别

**制作工艺** 中药材是天然植物、动物和矿物中采集的药材,经过炮制、晒干等工序进行加工处理而成。中药材多为干燥的原料,如干燥的草药、树皮、根茎等。中药饮片则是将中药材进行研磨、浸泡、炖煮等,制成固体药物,如颗粒、片剂、粉末等。中药饮片的制作过程较为复杂,能够

更好地释放药材中的有效成分。

**使用方式** 中药材通常需要煎煮或冲泡后饮用,如将中药材煎煮成药汤或冲泡成中药茶进行服用。中药材的使用需要一定的时间和技巧,如煎煮时需要根据药材的特性和功效掌握火候。而中药饮片相对于方便些,可以直接冲泡成药汤或泡水饮用,省去了煎煮的步骤。

**药效释放** 中药材中的有效成分需要在煎煮或冲泡过程中逐渐释放出来,因此中药材的疗效较为缓慢和持久。而中药饮片经过研磨、浸泡等工序后,让中药材中的有效成分释放,更易被人体吸收,因此中药饮片的疗效较为迅速。

**剂量和用法** 中药材的用量和用法较为灵活,可以根据个体差异和病情进行调整。中药饮片则相对精确,剂量和用法通常经过科学研究和临床实践的验证,更加便于控制和调整。

## 中药材和中药饮片的选择

**参考品牌信誉** 选择有良好信誉和口碑的品牌,增加中药材和中药饮片产品的可靠性和质量保证。普通人可以通过咨询医生、查阅相关资料、了解其他用户评价等方式来评估品牌的信誉。

**了解药材质量** 中药饮片的质量取决于所使用的中药材。大家选购时可以查看产品包装上的药材来源、质量标准以及生产工艺等信息。优质的中药饮

片应选用优质的药材,并符合药典标准。

**明晰药材比例** 中药饮片中不同中药材的比例会影响其疗效。大家可以查看产品包装上的配方比例,选择符合个人需求的配方;还可以了解中药材的功效,以确定适合自己的中药饮片。

**了解生产流程和质量控制** 了解中药饮片的生产和质量控制措施,如采购、加工、检验等环节的严谨程度等。合格的中药饮片应有严格的生产流程和质量控制体系,以确保产品的安全性和有效性。

**听取医生建议** 在选择中药饮片时,最好先咨询专业中医师。大家可根据自身的体质、病

情和需求,从中医师那里获得专业的建议和推荐。中医师亦可根据个体差异和具体情况,为不同人群选择适合的中药饮片。

总体来说,中药材和中药饮片在来源、制备、用途和效果等方面存在明显的区别。前者是从自然界采集的天然物质,经过加工处理后使用,后者是将中药材经过研磨、浸泡、煮炼等工艺制成的药物。无论是中药材还是中药饮片,在使用过程中都需要根据专业中医师的指导和诊断进行合理使用,以达到最佳的治疗效果。

(作者供职于山东省济南市章丘区绣惠街道办事处社区卫生服务中心)

## 新技术在脑血管病治疗中的应用

□王运刚

近年来,随着医学科技的不断创新与发展,一系列新技术的应用,丰富了神经外科的治疗手段。特别是在脑血管病的治疗领域,新技术的运用不仅提高了手术的成功率,还有效降低了患者的手术风险和缩短了恢复时间。

脑血管病是影响脑血管正常结构和功能的疾病,包括脑卒中、脑动脉瘤、脑血管畸形等。脑血管病因其发病急、病情重、死亡率和致残率高,被认为是威胁人类健康的重大疾病。随着人口老龄化的加剧,脑血管病的发病率逐年上升。相关疾病的有效治疗成为了医学界关注的焦点。

**神经内镜技术** 神经内镜技术是另一种微创治疗技术。医生在患者头颅内插入细小的内镜,可以直视颅内情况,进行精确的手术操作。这种技术相比传统开放性手术,具有创伤小、恢复快的优点。在脑血管病治疗中,神经内镜技术常用于处理脑室内出血、脑积水等情况,医生可通过内镜下的微创操作,快速有效地解决疾病相关问题。

**脑血管造影和血管内治疗技术** 脑血管造影技术是通过注射造影剂,利用X射线成像技术详细观察脑血管状况的方法。这种技术为脑血管病的诊断和治疗提供了重要信息。血管内治疗技术,是在脑血管造影的基础上发展起来的一种治疗技术,通过血管内介入对病变血管进行治疗,该技术通过在患者体内导入微型导管和导丝,直接作用于病灶,实现对脑血管病的治疗。这种技术的优点在于创伤小、恢复快、并发症少,适合治疗脑动脉瘤、脑血管畸形等疾病。如在治疗脑动脉瘤时,医生可以通过介入技术将栓塞材料送入动脉瘤内部,使之闭塞,从而达到治疗目的,大大减少了传统开放性手术的风险。

**介入神经放射学技术** 介入神经放射学技术是近年来发展迅速的一种微创治疗技术,该技术通过在患者体内导入微型导管和导丝,直接作用于病灶,实现对脑血管病的治疗。这种技术的优点在于创伤小、恢复快、并发症少,适合治疗脑动脉瘤、脑血管畸形等疾病。如在治疗脑动脉瘤时,医生可以通过介入技术将栓塞材料送入动脉瘤内部,使之闭塞,从而达到治疗目的,大大减少了传统开放性手术的风险。

**立体定向技术** 立体定向技术是一种高精度的神经外

科手术技术,通过精确计算病灶的位置,实现对颅内病变的精确切除或治疗。这种技术的应用,提高了手术的精准度和安全性,减少了对周围正常脑组织的损伤。在脑血管病治疗中,立体定向技术可以用于精确切除脑血管畸形或施行微创治疗,提高了治疗效果。

**神经内镜技术** 神经内镜技术是另一种微创治疗技术。医生在患者头颅内插入细小的内镜,可以直视颅内情况,进行精确的手术操作。这种技术相比传统开放性手术,具有创伤小、恢复快的优点。在脑血管病治疗中,神经内镜技术常用于处理脑室内出血、脑积水等情况,医生可通过内镜下的微创操作,快速有效地解决疾病相关问题。

**脑血管造影和血管内治疗技术** 脑血管造影技术是通过注射造影剂,利用X射线成像技术详细观察脑血管状况的方法。这种技术为脑血管病的诊断和治疗提供了重要信息。血管内治疗技术,是在脑血管造影的基础上发展起来的一种治疗技术,通过血管内介入对病变血管进行治疗,该技术通过在患者体内导入微型导管和导丝,直接作用于病灶,实现对脑血管病的治疗。这种技术的优点在于创伤小、恢复快、并发症少,适合治疗脑动脉瘤、脑血管畸形等疾病。如在治疗脑动脉瘤时,医生可以通过介入技术将栓塞材料送入动脉瘤内部,使之闭塞,从而达到治疗目的,大大减少了传统开放性手术的风险。

(作者供职于河南省新乡市中心医院神经外科)