

如何应对慢性咳嗽

□张晓杰

慢性咳嗽是指持续时间超过8周的咳嗽,是许多呼吸道疾病的常见症状,可由多种不同原因引起。慢性咳嗽不仅影响患者的生活质量,还可能是某些严重疾病的早期信号。因此,了解慢性咳嗽的原因和应对策略,对于预防和治疗慢性咳嗽具有重要意义。

病因

慢性咳嗽的原因很多,常见的有以下几种:

上气道咳嗽综合征 是由鼻涕倒流到咽喉部引起的咳嗽,常见症状包括鼻塞、流涕、喉咙痒等。

咳嗽变异性哮喘 咳嗽是咳嗽变异性哮喘的主要症状,常在夜间或清晨发作,伴有胸闷、气促等症状。

食管反流病 胃酸反流到

食管和喉咙,刺激咳嗽反射。常伴有胸骨后烧灼感、泛酸等症状。

慢性支气管炎 长期吸烟或暴露在有害气体中,导致支气管黏膜慢性炎症,引起咳嗽、咯痰等症状。

药物性咳嗽 某些药物,比如血管紧张素转化酶抑制剂,可引起咳嗽等副作用。

嗜酸性粒细胞性支气管炎 这是一种以气道嗜酸性粒细胞浸润为特征的慢性咳嗽,常伴有过敏史。

感染后咳嗽 感冒、支气管炎等感染引起的咳嗽,迁延不愈。

心理性咳嗽 焦虑、紧张等心理因素引起的咳嗽。

呼吸系统疾病 比如慢性支气管炎、哮喘、肺炎、肺结核、肺癌等。

其他因素 比如空气污染、吸烟、过敏体质等。

诊断方法

询问病史 了解咳嗽的性质、时间、伴随症状等。

体格检查 观察患者的身体情况,重点检查呼吸系统、心血管系统等。

辅助检查 比如胸部X线、肺功能测试、血常规、痰液检查等。

特殊检查 比如支气管镜检查、高分辨率CT等。

应对策略

针对慢性咳嗽的原因,可以采取以下应对策略:

避免诱因 避免吸烟、空气污染、过敏原等刺激性因素,减少咳嗽的发作。

药物治疗 明确慢性咳嗽的原因后,要有针对性地进行治疗,比如抗感染、抗炎、抗过敏等,选择合适的药物进行治疗,比如抗组胺药、祛痰药、质子泵抑制剂、支气管扩张剂等。

免疫调节治疗 对于嗜酸性粒细胞性支气管炎等免疫介导的慢性咳嗽,可以使用免疫调节剂治疗。

中医治疗 中医在治疗慢性咳嗽方面具有一定的优势,比如针灸、拔罐、中药汤剂等。

调整生活方式 保持良好的生活习惯,比如规律作息、饮食均衡、适当运动等,有助于改善慢性咳嗽症状。

心理干预 对于心理性咳嗽,可以通过心理咨询、心理治疗等方式进行干预。

如何预防 预防慢性咳嗽的关键在于减少咳嗽的诱因和养成良好的生活习惯,以下是一些建议:

戒烟 吸烟是慢性咳嗽的主要原因之一,戒烟可以显著减少咳嗽的发作。

避免空气污染 要减少暴露在有害气体、粉尘等空气污染物中的时间,使用空气净化器等。

增强体质 要适当运动,保持良好的作息习惯,增强身体免疫力。

避免过敏原 对于过敏引起的慢性咳嗽,应尽量避免接触过敏原,如花粉、宠物毛发等。

饮食调理 要保持饮食均衡,多摄入新鲜蔬菜和水果,有助于改善慢性咳嗽症状。

定期体检 要定期进行肺部检查,及时发现潜在疾病。

(作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

胸外科术后恢复期注意事项

□张孝天

胸外科术后恢复不仅是医生的事,更需要患者的积极配合。那么在恢复期间,患者和家属需要注意哪些事项呢?

疼痛控制

疼痛评估 患者应向医护人员描述疼痛程度,以便得到及时有效的止痛治疗。

合理使用止痛药 医生会根据患者的疼痛程度开具相应的止痛药。患者应按医嘱服药,避免自行增减剂量或停药。

术后伤口疼痛无法避免 患者应在控制疼痛的情况下做到正常运动和睡眠。

术后呼吸功能训练 腹式呼吸 每天进行2次腹式呼吸训练,有助于提高肺部通气量,促进肺扩张。

主动咳嗽 术后早期应主动进行咳嗽,可以用一只手先轻轻按压住伤口再咳嗽,可以减小痛苦,且有助于排出肺内分泌物。

叩背排痰 医护人员或家属可协助患者叩背排痰,方法是五指并拢,手背隆起,手指关节微屈,呈空掌,利用腕关节用力,由下至上,由外向内,有节律地叩击患者背部。

术后肢体功能锻炼 床上卧位 术后初期,患者在床上应保持半卧位,床头抬升30度~60度,有助于胸腔内积液流出,使患者呼吸更顺畅。

下肢锻炼 可循序渐进地进行握拳、屈肘、梳头、摆臂等动作,以促进下肢血液循环。

下肢活动 在病情允许的情况下,患者应尽早下床活动,以促进全身血液循环和身体恢复。

引流管保护 在进行锻炼时应特别注意对引流管的保护,避免其移位或脱落。同时,保持引流管低于置管处60厘米~100厘米,不超过膝水平位置,保持引流通畅。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州院区)

肿瘤患者的营养管理

□神福妹

在肿瘤患者的治疗过程中,营养管理常被视作辅助治疗的关键一环。营养不良不仅会影响患者的免疫力、伤口愈合速度,还会增加并发症的风险,进而影响治疗效果和生活质量。因此,准确判断营养不良状态并采取有效措施进行改善,对肿瘤患者的康复至关重要。

营养不良的判定 需要从多个方面综合考虑,包括临床观察和实验室检查。

临床观察和症状评估 体重变化 评估患者近期体重是否有明显下降或增加,特别是非主观因素导致的体重变化。体重的过度降低或增加都可能是营养不良的迹象。

身体测量 包括身高、体重、BMI(身体质量指数)以及皮褶厚度(如三头肌皮褶厚度)的测量。这些指标可以间接反映身体的脂肪和肌肉含量,从而判断营养状况。

观察皮肤与毛发 营养不良可能导致皮肤干燥、松弛、水肿,以及毛发干燥、易断。

精神状态评估 营养不良可能影响神经系统功能,进而导致注意力不集中、反应迟钝、记忆力减退等症状。

实验室检查 生化指标检查 包括血清白蛋白、前白蛋白、转铁蛋白、血红蛋白等。这些生化指标能够反映患者体内的蛋白质水平和营养状况。

微量元素检测 如铁、锌、硒等微量元素的含量检测。这些元素的缺乏可能与营养不良相关。

免疫功能评估 营养不良可能导致免疫功能下降,可以通过检查免疫球蛋白、淋巴细胞计数等免疫指标进行评估。

如何改善营养不良的情况 针对肿瘤患者出现营养不良的情况,需要采取个体化的营养支持措施。

调整饮食结构 增加摄入富含蛋白质的食物,如鱼、肉、蛋、奶等;摄入足够的蔬菜和水果,以提供维生素和矿物质;避免摄入过于油腻、辛辣、刺激性的食物。

增加能量摄入 肿瘤患者往往因为食欲不振或消化道症状导致能量摄入不足。可以通过增加餐次、选择高热量食物或使用营养补充剂来增加能量摄入。

肠内营养支持 对于摄入营养不足的患者,可以考虑使用肠内营养制剂,如肠内营养乳剂或粉剂,通过管饲或口服方式补充营养。

肠外营养支持 当肠内营养无法满足需求或患者无法耐受时,可以考虑肠外营养支持,即通过静脉途径补充营养。这需要根据患者的具体情况制定个性化的营养配方。

营养教育与心理支持 对患者及其家属进行营养教育,让他们了解营养管理的重要性及如何合理安排饮食;同时,提供心理支持,帮助患者树立战胜疾病的信心,减轻焦虑和压力。

总之,肿瘤患者的营养管理是一个复杂而重要的过程。通过综合评估患者的营养状况,采取个体化的营养支持措施,可以有效改善患者营养不良的状况,提高患者的生活质量和免疫力。这需要医护人员、营养师、患者及其家属的共同努力和配合。

(作者供职于广东省广州市越秀区矿泉街社区卫生服务中心公卫科)

如何读懂血常规的各项指标

□于钦森

血常规检测是对外周血血红蛋白浓度及血细胞的分类、数量和形态变化进行检测的方法。这些指标反映了血液的组成和功能,从而提供了对身体健康状况的重要线索。

血常规包含的主要指标

红细胞计数(RBC) 红细胞是携带氧气的主要细胞,红细胞计数反映了血液氧气的携带能力。正常范围内的红细胞计数有助于维持足够的氧气输送,而异常的红细胞计数可能与贫血或其他疾病有关。

血红蛋白测定(HGB) 血红蛋白是红细胞中的重要蛋白质,负责携带氧气。当与红细胞不成比例时,可鉴别贫血类型。

红细胞压积(HCT) 红细胞压积是指血液中红细胞所占的比例,与红细胞计数和血红蛋白浓度密切相关。HCT值增高可能与脱水或其他疾病有关,HCT值减少可能表示各类贫血。

白细胞计数(WBC) 白细胞是免疫系统的一部分,负责抵抗感染。白细胞计数的升高可能表明身体正在应对感染,而降低则可能与免疫系统功能低下有关。

血小板计数(PLT) 血小板是血液中的细小细胞,主要参与血凝过程。血小板计数异常可能导致再生障碍性贫血、急性感染、急性溶血等。

血常规的生理意义

氧气运输与红细胞功能 红细胞计数、血红蛋白测定和红细胞压积三者共同反映了血液中携氧能力的强弱。正常的红细胞功能确保了足够的氧气运输到全身各个组织和器官,维持生命所需的能量代谢。

免疫系统健康与白细胞 白细胞计数是一个重要的免疫指标,反映了身体对抗感染的能力。白细胞的升高可能提示存在感染或炎症,而低值可能提示免疫系统功能的下降。

凝血功能与血小板 血小板计数直接关系到血液的凝血功能,过多或过少的血小板都可能导致出血问题或血栓形成。血小板的正常计数维持了血液的正常状态,保护了血管的健康。

血常规的结果只是初步的疾病诊断,如果要作出准确的诊断结果,还需要进行其他相关检查。

血常规的重要性

早期疾病筛查 血常规是一种简便而广泛的检查方法,可以在疾病的早期阶段发现异常。通过进行血常规检查,医生能够及早发现潜在的健康问题,采取预防或治疗措施。

疾病诊断和监测 对于已经确诊的患者,进行血常规检查是监测疾病进展和治疗效果的重要手段。例如在白血病治疗中,医生会根据患者的血常规指标调整治疗方案。

健康管理的依据 对于健康人群而言,定期进行血常规检查有助于了解身体的健康状况。通过监测各项指标的变化,可以调整生活方式、饮食习惯,预防疾病的发生。

(作者供职于山东省潍坊市高密市中医医院检验科)

血常规检测是对外周血血红蛋白浓度及血细胞的分类、数量和形态变化进行检测的方法。这些指标反映了血液的组成和功能,从而提供了对身体健康状况的重要线索。

红细胞计数(RBC) 红细胞是携带氧气的主要细胞,红细胞计数反映了血液氧气的携带能力。正常范围内的红细胞计数有助于维持足够的氧气输送,而异常的红细胞计数可能与贫血或其他疾病有关。

血红蛋白测定(HGB) 血红蛋白是红细胞中的重要蛋白质,负责携带氧气。当与红细胞不成比例时,可鉴别贫血类型。

红细胞压积(HCT) 红细胞压积是指血液中红细胞所占的比例,与红细胞计数和血红蛋白浓度密切相关。HCT值增高可能与脱水或其他疾病有关,HCT值减少可能表示各类贫血。

白细胞计数(WBC) 白细胞是免疫系统的一部分,负责抵抗感染。白细胞计数的升高可能表明身体正在应对感染,而降低则可能与免疫系统功能低下有关。

血小板计数(PLT) 血小板是血液中的细小细胞,主要参与血凝过程。血小板计数异常可能导致再生障碍性贫血、急性感染、急性溶血等。

血常规的生理意义 氧气运输与红细胞功能 红细胞计数、血红蛋白测定和红细胞压积三者共同反映了血液中携氧能力的强弱。正常的红细胞功能确保了足够的氧气运输到全身各个组织和器官,维持生命所需的能量代谢。

免疫系统健康与白细胞 白细胞计数是一个重要的免疫指标,反映了身体对抗感染的能力。白细胞的升高可能提示存在感染或炎症,而低值可能提示免疫系统功能的下降。

凝血功能与血小板 血小板计数直接关系到血液的凝血功能,过多或过少的血小板都可能导致出血问题或血栓形成。血小板的正常计数维持了血液的正常状态,保护了血管的健康。

血常规的结果只是初步的疾病诊断,如果要作出准确的诊断结果,还需要进行其他相关检查。

血常规的重要性 早期疾病筛查 血常规是一种简便而广泛的检查方法,可以在疾病的早期阶段发现异常。通过进行血常规检查,医生能够及早发现潜在的健康问题,采取预防或治疗措施。

疾病诊断和监测 对于已经确诊的患者,进行血常规检查是监测疾病进展和治疗效果的重要手段。例如在白血病治疗中,医生会根据患者的血常规指标调整治疗方案。

健康管理的依据 对于健康人群而言,定期进行血常规检查有助于了解身体的健康状况。通过监测各项指标的变化,可以调整生活方式、饮食习惯,预防疾病的发生。

(作者供职于山东省潍坊市高密市中医医院检验科)

眩晕和头晕一样吗

□王祥森

由于现代人生活节奏快,生活压力大,眩晕、头晕的发病率较高,3%~10%的人出现过眩晕,而17%~30%的人发生过头晕。临床上,经常有患者描述眩晕、头晕症状。但是,眩晕和头晕一样吗?如何识别眩晕和头晕?怎样摆脱眩晕与头晕带来的困扰?下面我们就来了解一下。

临床上,眩晕是一种运动错觉,现实中患者并没有动,但有一种不受控制的旋转、摇摆、晃动、翻滚、漂浮、倾倒等感觉。眩晕可以在静止状态时无明显诱因发作,也可以在头部、翻身、咳嗽时诱发,甚至在声音的刺激下诱发。而头晕是一种比较含糊、难以描述的感觉,不仅与前庭外周和中枢系统受损有关(尤其慢性期),而且与高血压病、贫血、药物不良反应、睡眠呼吸暂停综合征、焦虑、抑郁情绪等关系密切。

常见的眩晕、头晕疾病包括以下内容:

良性阵发性位置性眩晕(也称耳石症) 与位置有关的眩晕,多发生在低头、抬头、翻身时,多为一过性反复发作。

单侧外周前庭病变 患者较常见,但临床表现多样,严重程度不一。有的表现为持续性眩晕、严重呕吐,有的仅为一过性头晕,有的伴有耳鸣、耳聋及耳闷等听力问题,如前庭神经炎、梅尼埃病、听神经瘤、自身免疫性内耳病等。

前庭性偏头痛 患者多为女性,有长期偏头痛病史,常有反复眩晕发作;严重时,出现畏光、畏声、恶心、呕吐等症状,不愿意见光、听嘈杂声音等。

中枢脑干及小脑病变 发病率不到5%,但临床误诊风险高,有时候很像耳石症、突聋伴眩晕、前庭神经炎等。如果有动脉硬化、高血压、糖尿病、高血脂、内分沁、肿瘤等系统的一些疾病都可以导致头晕。

眩晕、头晕剧烈发作时,患者要卧床休息,避免声、光刺激,特别要防止跌倒,避免跌倒造成头外伤、骨折等严重意外的发生;如果伴随剧烈呕吐,可以应用前庭抑制、止吐药物控制症状,缩短患者的卧床时间。由于药物存在不

同程度的镇静作用,会抑制前庭中枢代偿,患者应避免长时间应用。此外,还要注意预防因呕吐造成的窒息、低血糖和电解质紊乱等并发症。

有时候头晕的诊断比眩晕困难,除了需要考虑前庭系统问题,还需要考虑神经系统等方面的鉴别诊断。事实上,患者出现眩晕、头晕症状,与脑供血不足、颈椎病等关系不大,建议前往有眩晕专科的医院进行诊治,及时与专业人员沟通,获得个性化的解决方案,以最大程度减轻或消除眩晕、头晕症状。

(作者供职于山东省聊城市中心医院)

泌尿系统结石是一种常见疾病,其发生与多种因素有关。了解泌尿系统结石的预防与治疗对于维护个人健康至关重要。本文将介绍泌尿系统结石的预防与治疗,希望能帮助大家更好地了解这一疾病。

泌尿系统结石的预防与治疗

□王峰岩

什么是泌尿系统结石

泌尿系统结石是指在肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统部位形成的固体块状物,主要由晶体和基质组成。结石的形成原因比较复杂,与遗传、环境、饮食习惯、生活习惯等多种因素有关。其中,钙盐、草酸盐、尿酸盐等沉积是形成泌尿系统结石的主要因素。了解结石成因有助于采取针对性的预防措施。

泌尿系统结石的预防

饮食调整 保持均衡的饮食,适量摄入蛋白质、钙质,限制摄入高嘌呤、高草酸食物,如动物内脏、菠菜等。增加水分摄入,保持排尿通畅。避免过多摄入盐、糖和动物脂肪,这些食物会增加尿液中的盐、钙、尿酸等物质的浓度,从而增加结石形成的风险。

增加运动量 保持适量运动,这样有助于促进身体的新陈代谢,减少结石形成。

控制体重 肥胖人群应积极减肥,保持合理的体重,降低结石的发生风险。

戒烟限酒 戒烟限酒有助于减少泌尿系统结石的发生。

定期检查 有结石病史或家族史的人群要定期进行泌尿系统检查,以便及时发现结石。

避免长时间憋尿 长时间憋尿会导致尿液在膀胱中滞留时间过长,增加细菌繁殖和晶体形成的风险,从而加速结石的形成。

控制基础疾病 某些基础疾病如尿路感染、代谢性疾病等会增加泌尿系统结石形成的风险,对这些疾病的控制有助于预防泌尿系统结石的发生。

泌尿系统结石的治疗

药物治疗 适用于结石直径小于1厘米,且无尿路梗阻及感染的情况。口服药物,如肾石通冲剂、排石颗粒等可以增加尿量,促进结石溶解和排出。此外,枸橼酸钠等药物可以调节尿液酸碱度,预防结石形成。

体外冲击波碎石 通过体外冲击波将结石击碎,然后随尿液排出。此方法无需手术,但可能需要进行多次治疗才能完全清除结石。适用于肾结石和输尿管结石,但对于过大、过硬或处于特殊位置的结石可能效果不佳。

手术治疗 对于较大的结石或无法通过药物和体外冲击波碎石治疗的情况,需要采取手术治疗。常见的手术方法包括微创手术,如经尿道膀胱镜取石或碎石、经皮肾镜取石术等,以及传统的开放手术。手术治疗通常能够彻底清除结石,但创伤较大,恢复期较长。

总之,无论选择哪种治疗方法,都需要根据患者的具体情况进行评估和选择。在治疗过程中,患者需要积极配合医生的治疗建议,定期进行复查,以便及时发现和处理异常情况。同时,预防泌尿系统结石的措施仍需继续执行,以降低结石复发的风险。

(作者供职于河南省职工医院)

肺炎支原体感染的相关知识

□鹿娟

在丰富多彩的微生物世界中,有一类微生物以其特有的生物特性和对人类健康的影响而出名,它就是肺炎支原体。肺炎支原体是导致人类多种呼吸道疾病的罪魁祸首之一,一旦发生肺炎支原体感染,患者从轻微症状到严重肺炎都有可能。而为了及时发现呼吸道感染背后的真相,肺炎支原体检测就变得至关重要。

什么是肺炎支原体 肺炎支原体是一种原核生物,其身形微小,却潜藏着强大的致病力。它们主要通过空气中的飞沫传播,当人体吸入含有肺炎支原体的飞沫后,肺炎支原体会在呼吸道内繁殖生长,并释放毒素,从而导致呼吸道感染,并引发一系列健康问题。但是,并非每个人感染了肺炎支原体就一定会生病,有些人体内的免疫系统可以成功对抗这一侵害,使其不发病。

肺炎支原体感染的常见表现 肺炎支原体感染的症状因人而异,轻微者可能只有咳嗽、头疼、低热等症状,而严重者可能会发展为肺炎,表现为持续高热、严重咳嗽、呼吸困难等。由于这些症状与常见感冒或其他呼吸道感染十分相似,因此,确诊肺炎支原体感染需要通过特定的医学检查才能确定。

常用的肺炎支原体检查方法 肺炎支原体感染症状与其他呼吸道感染相似,仅凭临床症状难以准确诊断。而通过专业检测方法可以准确地识别肺炎支原体,并根据检测结果选择合适的治疗方案。

如何识别肺炎支原体感染 加强个人卫生 定期洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,以减少病毒传播的可能性。

改善生活方式 保持室内通风,加强锻炼,提高自身免疫力,减少感染的风险。

及时就医检查 一旦出现呼吸道感染症状,应及时就医,并按医嘱进行肺炎支原体检查。

合理用药 对于已经确诊的肺炎支原体感染患者,应在医生指导下使用抗生素或其他药物进行治疗,切忌自行用药。

综上所述,肺炎支原体这个看似不起眼的微生物,却对人类健康构成了不小的威胁。希望通过肺炎支原体检查的介绍,能帮助大家更深刻地了解呼吸道感染背后的真相,并及时采取有效措施来保护自己和家人的健康。

(作者供职于山东省淄博市第五人民医院)