

警惕咳嗽背后隐藏的疾病

本报记者 刘刚林



“咳、咳、咳……”进入秋季,气温不断降低、天气干燥、昼夜温差增大,办公室、学校、公交车里的咳嗽声越来越多,一些医院的呼吸门诊因咳嗽前来就诊的患者也有所增多。

那么,这究竟是何病因呢?不同的咳嗽背后隐藏着什么疾病?如果不及及时治疗会发展成肺炎吗?经常咳嗽的人在日常生活中需要注意哪些事项?近日,记者带着相关问题,采访了和政县人民医院呼吸与危重症医学科主任李仲奎。

李仲奎说,咳嗽是呼吸道疾病中最常见的症状之一,是清除呼吸道内分泌物或异物的反射性防御动作,咳嗽频繁不仅影响工作学习,还可使含有致病原的分泌物播散,引起疾病传播。咳嗽常见原因包括呼吸道感染如呼吸道感染、急、慢性支气管炎,各种肺炎,以及胸膜疾病、心血管疾病和中枢神经因素等。

咳嗽可分成两大类:呼吸系统疾病引发的咳嗽和其他疾病引发的咳嗽。呼吸系统疾病引发的咳嗽又可进一步分为和感染相关的咳嗽以及和感染无关的咳嗽。和感染相关的咳嗽有支气管炎、部分肺炎、支气管扩张、慢性肺气肿等,其中支气管炎最为常见;和感染无关的咳嗽有咳嗽变异性哮喘、肿瘤等,其中咳嗽变异性哮喘最为多见。

李仲奎提醒,不同的咳嗽可能提示

着不同的疾病,突发性咳嗽常由于吸入刺激性气体或异物引起;发作性咳嗽见于支气管哮喘;长期慢性咳嗽多见于慢性支气管炎、支气管扩张及肺结核等;夜间咳嗽常见于左心衰竭、咳嗽变异性哮喘;咳嗽声音嘶哑多见于肺部肿瘤;鸡鸣样咳嗽多见于百日咳。

咳嗽一般时间短,可能与感染相关;时间长,就可能另有原因。对大家来说,只需要记住一点:通常咳嗽超过4周没有缓解,尤其是伴有胸痛、痰中带血、脓痰、哮喘音的病人,建议及时到医院进行检查,特别是一些老年人,如果出现呼吸困难就要非常小心。这时可以计数一下患者每分钟的呼吸次数来判断病情的严重程度,一般来说,健康人静息时的呼吸次数不超过每分钟20次,如果超过30次,就要紧急送医,这种情况提示患者可能病情加重。

为什么有些人一换季就会咳嗽?李仲奎说,换季时的咳嗽很有可能和这些原因有关:1.就临夏地区来说,昼夜温差大,气候干燥,会对咽喉、气管支气管黏膜产生刺激,人被冷风一吹就容易出现咳嗽。2.突然的降温,不少人拿出了压箱底的秋装、被子。这些“存货”虽然可以救急,但可能藏有大量的螨虫、灰尘,过敏体质的大人和孩子接触后,容易引发咳嗽。3.咳嗽变异性哮喘,最主要的症状还是咳嗽,喘息、气促不是很明显。更容易在夜里发作,在过敏原和刺激物的“攻击”下会加重。如果每年秋季都会有这样的咳嗽,就要留心并去医院检查。

咳嗽一直不去治疗,会发展成肺炎

吗?李仲奎说,首先,大家要知道咳嗽只是症状,而不是疾病。作为一种正常的人体防御反应,一般当上呼吸道受到刺激(比如病毒、细菌、支原体)时,就会通过咳嗽的方式来排出有害物质。

而“咳嗽久了就变成肺炎”的说法其实是把因果弄反了,是肺炎导致的咳嗽,而不是咳嗽导致的肺炎。也就是说,咳嗽一直不见好(持续超过2周),很可能一开始就已经有肺部感染了。但如果是普通感冒后咳嗽,不治疗的话,任其发展加重,是可能导致肺炎发生的,所以如果有咳嗽的症状一定要及早治疗。

经常咳嗽的人除了及时到医院就医外,在日常生活中还需要注意以下事项。

- ★ 居住的室内应冷暖适中,温湿度适宜,空气流通。
- ★ 咳嗽轻症患者,若单纯只见咳嗽,可正常工作,但是应避免劳累,避免剧烈性活动,可采取散步、太极拳等较平缓的活动。
- ★ 咳嗽剧烈者要注意卧床休息,不能平卧者,采取患者喜好的舒适姿势,可取半卧位。痰吐不畅者,轻拍背部,帮助排痰。
- ★ 若无治疗性限制时,每天补充水分1500ml以上,以达到稀释痰液的效果。尤其是慢性咳嗽咳痰的患者其热量消耗增加,应保证营养物质的摄入,进食高蛋白、高维生素的膳食。
- ★ 避免食用刺激性食物,如辛辣或产气食物。减少刺激物的接触,如吸烟、花粉、香料、化学原料等。

★ 保持精神愉快,避免忧虑、恼怒等不良情绪的刺激。

★ 不随地吐痰,防止病菌污染空气,传染给他人。

以下是一些缓解咳嗽的妙招,大家可以试试。

生活习惯调整:使用加湿器,将室内空气湿度保持在40%~50%左右,湿润的空气可以减轻呼吸道黏膜的刺激,缓解咳嗽;多喝温水,避免刺激性物质,远离烟雾、灰尘、花粉、化学气体等刺激性物质。

饮食调理:可以直接食用一到两勺蜂蜜,或者将蜂蜜用温水冲服。蜂蜜具有润肺止咳、抗菌消炎的作用;将梨去核,加入冰糖蒸熟后食用,具有润肺止咳、清热化痰的功效;银耳具有滋阴润肺、养胃生津的作用,可以煮银耳羹食用,缓解咳嗽。

简单的物理疗法:轻轻按摩胸部,可以促进痰液排出,缓解咳嗽。

适当运动:深呼吸练习,慢慢地吸气,使腹部膨胀,然后慢慢地呼气,重复几次,可以帮助放松呼吸肌肉,缓解咳嗽;进行适度的身体活动,如散步、瑜伽等,可以增强身体免疫力,缓解咳嗽。但要避免过度劳累,以免加重咳嗽。

需要注意的是,如果咳嗽持续不缓解或伴有其他症状,如发热、呼吸困难、胸痛等,应及时就医,以确定病因并进行相应的治疗。



我州举办新生儿急救技能竞赛



本报讯(记者 刘刚林)10月25日,由州总工会、州卫生健康委主办的“临夏州新生儿急救技能竞赛”在州妇幼保健院举办。来自各县市和州直医疗机构的9支代表队27人参赛。

此次竞赛以新生儿急救技能为主,分为综合笔试、操作技能竞赛和知识竞答三个模块,全面考核参赛选手的综合职业素养和新生儿急救能力。竞赛现场气氛紧张激烈,参赛选手们沉着冷静,充分展示了我州新生儿急救队伍良好的精神风貌和过硬的专业素养。

最终,经过综合评分,州妇幼保健院代表队获得团体一等奖,州人民医院代表队、广河县代表队获得团体二等奖,康乐县代表队、永靖县代表队、东乡县代表队获得团体三等奖;州妇幼保健院代表队蒋中芳获得个人一等奖,东乡县代表队陈兴兴、州妇幼保健院代表队马重光获得个人二等奖,州人民医院代表队何立乾、马卫忠和广河县代表队谭吉莲获得个人三等奖。

通过竞赛,进一步激发了全州新生儿专业人员学习的积极性,做到了以赛促学、以赛促练。大家纷纷表示,将以此次竞赛为契机,巩固新生儿急救操作技能,增进医护人员之间的协作能力,不断提升新生儿急救能力,有效降低新生儿死亡率,保障母婴安全。

州医院开展临夏地区首例房颤冷冻球囊消融术

本报讯(记者 刘刚林)近日,在州人民医院首席特聘专家、兰大一院副院长白明教授的悉心指导下,该院心血管内科团队成功开展临夏地区首例房颤冷冻球囊消融术,这标志着我州在房颤治疗领域迈出了重要一步。

患者因“阵发性心悸1天”到州人民医院就诊,入院后,被初步诊断为阵发性心房颤动,房间隔缺损(继发孔型)。针对患者复杂病情,该院心血管内科团队进行了详细的术前讨论,经团队综合评估,拟定先为该患者行房颤冷冻球囊消融术,择期行房间隔封堵术。手术历时2小时,成功完成了州内首例房颤冷冻球囊消融术,手术效果良好,患者恢复窦性心律,经过后期随访评估,可从此摆脱抗凝药物。

据了解,房颤是最常见的持续性心律失常,严重影响患者生活质量,且显著增加死亡、卒中、心力衰竭和痴呆风险。近年来,冷冻球囊消融术在国内得到了广泛应用,对提高房颤合并卒中患者的生活质量、降低卒中风险具有重要作用。与传统的射频消融相比,冷冻球囊消融术主要应用于肺静脉隔离,将传统射频消融的“点消融”延伸为“面消融”,具有手术时间短、安全性高、并发症低等优点,术后患者恢复速度快,住院时间短,能早日回归正常生活。

和政县中医医院完成首例甲状腺囊肿切除术

本报讯(记者 刘刚林)近日,和政县中医医院普外科成功完成首例甲状腺全切+甲状腺囊肿切除术,进一步拓展业务范围,为患者带来福音。

患者因双侧颈部肿块1天,伴有咳嗽、痰多、无疼痛、无局部红肿等症状到和政县中医医院就诊。入院后,医生完善相关检查后,普外科进行了详细的术前讨论,并与患者家属充分沟通,为患者行甲状腺全切+甲状腺囊肿切除术。术程顺利,患者各项生命体征平稳,安返病房。

甲状腺囊肿的症状:表现为在颈部下缘可以看到有凸起的肿块,触之光滑,肿块可上下移动;压迫囊肿部位可感到疼痛,多为钝痛或首例甲状腺全切+甲状腺囊肿切除术,进一步拓展业务范围,为患者带来福音。

患者因双侧颈部肿块1天,伴有咳嗽、痰多、无疼痛、无局部红肿等症状到和政县中医医院就诊。入院后,医生完善相关检查后,普外科进行了详细的术前讨论,并与患者家属充分沟通,为患者行甲状腺全切+甲状腺囊肿切除术。术程顺利,患者各项生命体征平稳,安返病房。

临夏爱尔眼科医院实施首例晶体全脱位手术

本报讯(记者 刘刚林)近日,临夏爱尔眼科医院成功完成了临夏州区域首例晶体全脱位手术,这标志着该院在眼外伤及复杂性白内障领域实现了进一步发展。

患者因“右眼外伤后疼痛、视力不清1天”到临夏爱尔眼科医院就诊,入院后,医生迅速为患者进行了全面细致的检查。当时患者的视力仅为指数30CM,眼压高达41.0mmHg,同时伴有疼痛、畏光等症状。经过诊断,确定患者为晶状体全脱位(右)后,医生在球后麻醉下为患者实施了右眼玻璃体切除+晶状体切除+人工晶体巩膜层间固定术。手术顺利,术后第一天,患者右眼的视力即提升至0.3,这一显著

的变化让患者和家属欣喜不已。据了解,晶状体脱位是指由于各种原因引起的悬韧带松弛、延长、断裂,使得晶状体因悬挂能力不平衡离开正常生理位置。眼部外伤性是导致晶状体脱位最主要的原因,眼部钝挫伤可导致眼球形状短时间内急剧发生改变,继而导致房水玻璃体受到冲击,引起晶状体震动而损伤悬韧带,晶体悬韧带的受损使得晶体不能固定在瞳孔区,产生脱位。该院眼科医生提醒,眼球是非常脆弱的器官,部分眼部外伤可能无法自行及时发现。一旦眼部受伤,应高度重视,及时就医,切勿抱有侥幸心理,以免错过最佳治疗时机。

广河县依托信息化将卫生健康知识送进千家万户

本报讯(记者 刘刚林)为进一步增强健康知识宣传普及,丰富群众健康知识,广河县做实做细国家基本公共卫生服务工作,从去年10月探索运用居民健康智能化服务系统,家庭医生签约实现无纸化“二维码”签约。

普及健康知识,是促进健康最经济、最有效的手段之一。该县研发的健康知识进家庭专栏涵盖了健康知识“七进活动”,设置了医保政策宣传栏、慢病预防宣传栏、卫生健康知识宣传栏等3个分项栏目,群众可以扫码了解更多的健康知识和医保惠民政策。健康知识进家庭覆盖了该县85%的常住人口,受教育人数达22万。

健康宣教搭上信息化的快车,让群众感受到了更有温度的医疗服务。这种形式新颖、内容丰富的健康宣教方式进一步增强了群众的健康意识和健康行为,打通了健康宣教“最后一公里”,做到了宣传的持续性,有效提升了基本公共卫生服务质量,赢得了群众的点赞。

资讯

临夏州级特色专科

临夏市人民医院重症医学科

临夏市人民医院重症医学科(ICU)是集中监护和救治急危重症患者的专业科室,经过多年的风雨历程,现已成为州级重点专科,为急危重症患者提供生命支持和精心护理。

重症医学科共设置床位14张,分生活区、缓冲区、监护区、污物处理区。科室拥有多功能监护仪、数字心电图机、连续性血液净化装置、有创呼吸机、无创呼吸机、动脉血气分析仪、床旁支气管镜、颅脑降温治疗仪等医疗设备,医务人员均有着丰富的临床经验,能够熟练掌握各项急救技术和监护治疗技术。

重症医学科诊治范围为全麻等大手术后生命体征不稳、严重创伤、各型休克、重症胰腺炎、各种中毒、多脏器功能不全、各型急性呼吸衰竭、严重心衰、严重电解质紊乱、重症感染等,能开展人工气道的建立(气管插管、经皮微创气管切开)、机械通气技术、中心静脉穿刺置管术、持续中心静脉监测、有创动脉血压监测、心肺复苏术、全静脉营养、肠内营养、血液净化等技术,降低了危重症患者的死亡率。科室实行24小时无缝隙制度,封闭式管理,拥有独立的护理单元,每位住进ICU的患者治疗及生活护理全由护理人员完成。

临夏本草漫谈



为十字花科蔊菜属植物沼生蔊菜的全草。

生于山坡、石缝、路旁、田边、水沟及杂草丛中。临夏地区有分布。

风花菜性味苦、辛、凉。具有清热利尿,解毒消肿的功效。主治黄疸、水肿、淋病、咽喉痛、烫火伤。

用法 内服:煎汤,6-15g。外用:捣敷。

选方:1.治腹水过多:风花菜配大黄、蒲公英,煎汤服。

2.治黄疸、肝炎:风花菜配茵陈、苦荞麦、茵陈,煎汤服。

3.治无名肿毒及骨髓炎:风花菜配牛耳大黄、蒲公英、墨地叶,捣烂敷患处。



近日,临夏回民中学组织200余名高中生到临夏州科普教育基地(临夏州中医药文化宣传教育基地)州中医医院开展“梦想启航,规划未来——生涯规划”研学活动,让同学们体验中医传统疗法,了解中医药文化,感受中医的博大精深和特有魅力。

本报记者 刘刚林 摄



国家卫健委发布《老年听力健康核心信息》

听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康,能预防和减缓老年听力损失的发生,降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险,提升老年人的幸福感、获得感、安全感。

为推动实施老年听力健康促进行动,预防和减缓老年听力损失的发生,切实增强老年人的健康获得感,国家卫健委组织编写了《老年听力健康核心信息》,给出10个具体提示,如远离噪声环境、科学使用耳机、合理使用药物、定期检测听力等。

核心信息具体内容如下:

1. 远离噪声环境。避免近距离或长时间处于噪声环境。在噪声环境下应佩戴防护耳罩、耳塞或用手捂住双耳尽快离开。
2. 科学使用耳机。选择佩戴舒适、音量可调的耳机。避免长时间佩戴耳机,每隔1小时休息一次。耳机音量以“能听到”为合适音量。
3. 注意耳部卫生。尽可能保持耳道干燥。尽量少掏耳朵,出现耳道堵塞等问题,应及时到医院处理。
4. 合理使用药物。在医师指导下使用药物,并定期评估药物使用对听力的影响,必要时请医师或药师调整用药种类和数量。
5. 定期检测听力。每年尽可能做一次听力检查。
6. 及时看病就医。突然出现听力下降、耳鸣、耳痛、耳闷等症状应立即就医。经常出现说话打岔、需要别人重复所说的话、调高电视或手机音量等情况时,应及时就医。
7. 尽早助听干预。对于存在听力损失并影响日常交流的老年人,应尽早进行规范的助听器验配或人工耳蜗植入等干预,辅以听力康复训练并定期跟踪复查。
8. 改善交流方式。尽量在安静明亮

的环境中与听力损失的老年人交流,注意放慢语速、简化语言,不遮挡面部,可辅助使用手势等肢体语言。

9. 营造适听环境。创造听力损失老年人无障碍家庭环境,如安装可视门铃、震动报警器等,以提升老年人的生活质量和安全感。

10. 关爱听障老人。家人和照护者要帮助老年人丰富日常生活,增加沟通交流,鼓励社交参与,缓解老年人孤独感,延缓认知功能下降。(据央广网)

