

专家支招：如何化解呼吸的痛



本期指导专家
许萍

寒冬已至,各种呼吸系统疾病也进入高发季。怎样增强抵抗力,预防感冒?老人慢性支气管炎怎样护理?患多年的哮喘一到冬天就加重咋办?宝宝经常感冒是什么原因?12月13日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)特邀合肥市第二人民医院呼吸内科副主任医师许萍,就有关问题与读者交流。

朱培炎 记者 胡敬东/文 倪路/图

1989年毕业于皖南医学院医学系。安医大兼职副教授,合肥市第二人民医院呼吸内科副主任医师、合肥市医疗卫生系统专家库成员。擅长慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、肺部感染性疾病、肺心病、支气管哮喘、胸膜炎胸腔积液,呼吸系统等急、危、重症抢救及少见病疑难病的诊治。尤其擅长咯血的诊治与抢救。专长:慢性阻塞性肺病、肺心病、支气管哮喘等的诊治。

慢阻肺易复发,平时怎样预防?

许萍:“慢阻肺”即慢性阻塞性肺疾病,是一种气流进出肺部受限的疾病。多见于老年人,常常在寒冷的冬季高发。工作、生活中接触刺激性尘埃,吸烟或是生活在空气被污染的环境里都是造成慢阻肺的原因之一。慢阻肺患者应避免下列各种情况:停留在被烟雾充满的房间;情绪上过重的压力;操劳过度;温度忽然改变,吸入极冷或极热的空气;空气污染的场所,如交通阻塞和尘埃过多的工厂;如果空气质量不好,就待在家里不要外出,同时不要打开窗户;接近患有感冒的病人。

什么原因导致宝宝易感冒

许萍:冬季引起儿童反复感冒的原因是自身的抵抗力下降。具体来讲主要有如下几点:1.膳食结构不合理。维生素A、维生素C的摄入量减少,使机体免疫功能减弱。2.慢性病灶的存在。如慢性咽炎、慢性扁桃体炎、中耳炎、龋齿,致使呼吸道黏膜受到炎症的破坏,而受损的

黏膜修复需要3-7周,在这期间里,受损的黏膜易再次受感染。3.感冒治疗不彻底。小儿感冒容易合并细菌感染,况且有的感冒本身就是细菌感染,都需要按疗程治疗;有的家长误认为小儿烧退了,病就好了,实际上炎症并未完全消除,不多久还会发作。4.忽视了孩子脚的保暖。脚部着凉,会使抵抗病原微生物的能力下降,潜伏在体内的致病菌会大量生长繁殖,使患儿发病。尤其是婴儿体温调节中枢不完善,御寒能力差,易患呼吸道感染。

老人常咳嗽,喘气困难 是否是哮喘性支气管炎

许萍:可能是支气管炎或支气管哮喘,建议到正规医院检查确诊。支气管炎与体质的免疫功能失调,和身体素质差、感染、过敏等有关,发时需要抗炎、抗过敏、止咳化痰、定喘等治疗,平时需要增强体质,提高免疫力,可进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸等体育锻炼。支气管哮喘往往有家族史,常有过敏性鼻炎,多于幼年发病。如确诊为支气管哮喘即

应规范化治疗,分发作期和缓解期,须到专科就诊,听从医生指导。

“老慢支”冬季如何保健

许萍:“老慢支”是冬季中老年人的常见病,冬季气候干燥而寒冷,容易发生呼吸道感染,导致“老慢支”复发。合理的保健不仅提高治愈率,而且提高生活质量。首先,应预防感冒,加强耐寒锻炼,及时适度增减衣物。其次,要注意合理用药,防治结合。老年慢性支气管炎在缓解期应以养生健身、增强机体抗病能力为主。在急性发作期应控制感染,合理使用抗生素。对卧床病人要及时采取排痰措施。第三,积极改善居室环境,保证阳光充足,定期通风换气,保持空气新鲜。第四,戒烟。因为烟中的化学物质如焦油、尼古丁、氰氨酸等,可作用于植物神经,引起气管的痉挛,从而增加呼吸道阻力。另外,还可损伤支气管黏膜上皮细胞及其纤毛,使支气管黏膜分泌物增多,降低肺的净化功能,易引起病原菌在肺及支气管内的繁殖,致慢性支气管炎的发生。

下周预告

鼻咽癌的早期症状是什么?放射治疗有哪些反应?哪些肿瘤放疗效果好?下周二(12月20日)上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)将特邀安徽省立友谊医院肿瘤放疗中心主任白光平,就有关问题与读者交流。

白光平,主任医师,安徽省抗癌协会精确放疗专业委员会常委、安徽省抗癌协会鼻咽癌专业委员会常委、中华医学会肿瘤专业委员会副主任委员。从事肿瘤治疗临床、教学、科研工作28年。曾在全国性杂志、科技核心期刊发表论文数十篇。专业特长:头颈部恶性肿瘤的放射治疗,包括常规放疗和精确放疗,擅长于各种疑难肿瘤的诊治、治疗。

记者 胡敬东

一周病情报告

寒冷冬季, 颈动脉狭窄要重视

随着生活水平的提高、饮食习惯的变化,血管疾病患者人数却越来越多。入冬以来,天气寒冷,刺激血管收缩,心血管疾病更是到了高发季。据合肥市第一人民医院门、急诊统计,仅上周,前来医院就诊的患者人数就明显增加。其中颈动脉狭窄患者人数多达30人。

颈动脉狭窄是在动脉粥样硬化基础上发生的病变,容易导致脑供血不足。由于血脂高,沉积钙化后形成斑块,斑块一旦在血管中脱落,会随着血液流到脑部,造成血管的狭窄,轻者导致偏瘫,重者血管闭塞,引发脑梗塞危及生命。糖尿病、高血压、高血脂、不良的生活习惯、天气寒冷都是疾病的诱因。特别是抽烟会引起血管收缩,更加剧了颈动脉的狭窄。患者一旦出现脑供血不足的症状时,需及时来医院就诊,病情严重的要采用手术干预治疗,用手术的方式将沉积的斑块去除,让血管更加通畅。同时能彻底扫除斑块脱落引发脑梗塞的隐患。

合肥市一院血管外科丁锐主任介绍,预防此类疾病,要注意以下几点:第一,在饮食结构上,不宜吃太油腻的食物,多吃高蛋白、纤维素含量高的食品;第二,要加强身体锻炼,增强体质;第三,要保持良好的生活习惯;第四,适当饮酒,特别是红酒,能起到软化血管的作用。

苏洁 记者 胡敬东

医药动态

无偿献血 科普知识校园行

星报讯(李婧美 记者 胡敬东)为响应中国红十字总会与卫生部、教育部等6单位于12月开展2011年无偿献血宣传月活动的号召,12月5日晚,由合肥市中心血站、安徽农业大学爱心社共同携手,让无偿献血科普知识讲座在安徽农业大学开讲。此次讲座由合肥市中心血站献血服务科汪洋副主任主讲,呼吁大家弘扬博爱奉献的人道主义精神,在身体符合献血条件的情况下,积极参加无偿献血。

蜀山疾控历练 高素质的应急队伍

星报讯(鲁胜利 记者 胡敬东)近年来,合肥市蜀山区疾控中心采取一系列措施加大应急队伍建设,努力提高应急队伍的整体素养和现场处置能力。目前已健全突发事件处理领导小组,拥有4支疫情小分队,在原有的预案管理体系上,该区应急办着重强化对应急预案的动态管理,针对近年来新发疾病,及时编制和增加了各类应急预案,建立健全了应对突发公共卫生事件各种相关制度,目前已形成了信息畅通、有系统、分层次、上下联动、分工明确、相互协调的应急体系。

巧手疏通血管 找回“消失”的动脉

星报讯(张依帆 记者 胡敬东)日前,一老人因右腿动脉硬化被医院诊断为患有下肢动脉硬化闭塞症,建议手术截肢。家人考虑年事高并想保持良好生活质量,抱着试试的心理来到省中医院。

安徽中医学院第一附属医院血管乳腺外科李华刚医生根据其临床表现:脚疼,腿疼,下肢发凉,脚趾头发紫,伴间歇性跛行,静息痛,常常无法入睡,以及CTA检查等,确诊其患动脉硬化闭塞症伴糖尿病足,诊断后确定为其实实施手术。

由于采用介入微创手术,伤疤只有针眼大小,术后下肢、足部血液循环通畅,恢复大部分知觉,右足部体温升高,颜色恢复正常,痛感消失,可摸到足部动脉搏动。术后第二天就可以下床。

据专家介绍,动脉硬化好发老人,该疾病开始症状常为“间歇性跛行、腿疼”,所以很多人误以为是“骨头”方面的问题,而忽略该病,一旦形成皮肤溃疡面,往往病程拖久,治疗难度加大,给患者及其家属带来极大心理负担。

昔日猛抽烟 今朝咳出大口鲜血

星报讯(魏瑶 记者 胡敬东)约1个月前,铜陵市71岁的吕大爷患了“感冒”,咳痰中逐渐带血丝,他像往常一样吃了点药,但是过了十多天,痰中的血反而越来越多,直到咳出大口鲜血。吕大爷次日就来到安医大一附院普胸外科,接诊主任医师张仁泉经过X光等仔细检查,发现吕大爷的右上肺和肺中叶各有几个小黑点,经过进一步诊断确诊是右上肺癌。

“我以前抽烟厉害,每天能抽一包多。”吕大爷明白对身体不好,1999年,他成功戒烟。然而多年的烟熏火燎还是给他的肺烙下了痕迹。

医生经过充分讨论和周密准备,给吕大爷进行了手术,利用胸部的3个操作孔,历时3小时,克服了胸腔粘连、肿瘤距主支气管距离近、心肺功能差等重重困难,顺利完成手术,成功保留了大爷健康的两个肺叶。

张仁泉告诉记者,为最大限度保障患者日后的生活质量,给吕大爷采用的是胸腔镜下肺叶切除+支气管成形术,在胸腔镜下游离操作并为支气管重新成形,由于手术难度较大,我省尚未报道。“要是以前,吕大爷得切掉整个一侧全肺,现在不但保留了两肺叶,最大的切口仅4cm!”