

冬季是慢阻肺急性发作高峰期

□广东省人民医院 高兴林 高平

冬季冷空气频频来袭,身边咳嗽、痰多、气喘的人渐多,有些老年人连走路或者爬楼都非常吃力,冬季是慢性阻塞性肺病急性发作的高峰期,以上这些症状有可能是慢性阻塞性肺病急性发作的征兆。据2012年的全国死因监测数据显示,非感染性呼吸系统疾病是我国居民第3位死亡原因,其中慢性阻塞性肺病所占比例高达91.4%。

慢性阻塞性肺病,简称慢阻肺或COPD,是对可导致肺部气流受限的慢性肺部疾病的总称。这类疾病包括慢性支气管炎、肺气肿和部分哮喘。慢阻肺是阻碍正常呼吸且威胁生命的肺病,是无法完全可逆的。据统计,40岁以上的人群每100人就有7~8人患有慢阻肺。慢阻肺预后不好,死亡率高,在我国每年因慢阻肺死亡的人数高达100万,致残人数达50~1000万。

引起慢阻肺发病的危险因素有环境因素与个体易感因素,其中环境因素主要有以下四个方面:一是吸烟,吸烟是慢阻肺最主要的危险因素。吸烟人群患病率较高,长期吸烟和吸“二手烟”都容易罹患慢阻肺;二是职业粉尘和化学物质,如煤尘、硫酸等;三是室内空气污染,如室内燃烧木材、煤炭等燃料;四是室外空气污染,如汽车、工厂排放的废气。慢阻肺患者还应注意气候变化,特别是冬季气温变化大,使气道防御功能下降,加上慢阻肺患者本身肺功能差,常诱发慢阻肺急性加重。

A 立即戒烟停止伤害肺部

在早期,慢阻肺患者常常感觉“气管不好,痰多”,一旦感冒就咳嗽、痰多且不容易好。据调查,有64.5%的患者早期出现咳嗽、痰多等呼吸道的症状,也有1/3的人没有症状,但已经出现了慢阻肺的改变。

吸烟是慢阻肺的重要诱因,绝大多数慢阻肺患者都是(或曾经是)吸烟者。只要慢阻肺患者去就医,医生都会要求其戒烟。然而,由于慢阻肺是一个慢性病,不会马上要命,所以当医生们极力劝病人戒烟时,他们往往听不进去,不像在心脏科、肿瘤科,无论多大的烟瘾,只要医生说要戒烟,患者第二天就不抽了。一方面吸烟会诱发慢阻肺,另一方面对于患者而言,只要戒烟,肺功能就能避免下降!呼吸

才会顺畅。据统计,在对我国7个省40岁以上的25627人进行的问卷调查和肺活量测定中发现,一年吸0~14包烟,慢阻肺的发病率只有5.7%;吸15~29包烟则上升到11.7%;如果一年吸烟超过45包(相当于8天一包烟)的话,慢阻肺的发病率则高达22.6%。

相反,戒烟则能明显改善肺功能。对慢阻肺五年的肺功能观察发现,从第一年开始,吸烟的人群FEV1(第一秒用力呼气量,正常人的FEV1占肺活量的70%以上)肺功能逐渐下降,从78%下降到77%,而戒烟的人群肺功能上升到82%。到第五年后,吸烟的慢阻肺患者肺功能只有74%,而戒烟的人群维持在80%。

B 灰霾严重时尽量少出门

PM2.5是造成灰霾天气的“元凶”之一,这种细微颗粒能负载大量污染物和病菌,被吸入到人的呼吸道后,能沉积在上、下呼吸道和肺泡中,引起鼻炎、支气管炎等疾病,同时增加患慢阻肺的疾病风险。所以,在空气污染指数高时,慢阻肺患者外出往往会感觉呼吸困难,咳嗽加重。因此建议,慢阻

肺患者在灰霾天最好不要到户外,在寒冷天气出门时,应戴上口罩,保护好自己的口鼻。

出现轻度灰霾时(PM2.5指数101~150),慢阻肺患者就应该减少在户外做运动等体力消耗较大的活动。中度灰霾时(PM2.5指数151~200),则应减少外出,若一定要外出,应该戴上口罩。

C 避免劳累不等于拒绝运动

慢阻肺患者的活动能力会下降,为什么呢?因为一动,就会喘,气短!在医院里,重病号的活动范围只有两米。对于病情较轻的慢阻肺患者来说,也应该避免劳累,否则,会加重耗氧。

但是,避免劳累并不是说饭来张口,衣来伸手,等着人伺候,而是要做力所能及的事情。而且,慢阻肺患者一定要做运动!慢阻肺会导致心肺难以把氧气运输到全身其他组织,为了降低心肺的压力,患者应该控制体重,改善呼吸功能。这些都可以通过适量的运动来实现。

适当运动与避免劳累并不互相矛盾。经过适当的运动训练,可以改善的呼吸功能,也能减少日常活动出现的不适症状。当然,运动前需要咨询医生,共同制定适合自己的运动计划。

D 加强营养少食多餐

慢阻肺患者通常会呼吸困难,



且容易产生早饱感、上腹不适感,常常吃得少、吃不下。但经常咳嗽、痰多、气喘等消耗身体的能量又较大,所以,慢阻肺患者发生营养不良的比例很高,这最终会导致患者免疫功能低下,易继发感染。在临床上发现,营养不良、免疫功能低下和感染是慢阻肺患者的重要致病因素,三者互为因果,密不可分,并形成恶性循环。

所以,慢阻肺患者进入稳定期后,食欲不振的情况会因咳、喘减轻而得到改善。在此期间,应积极加强营养。建议患者少食多餐,因为胃正好位于肺的下方,饱餐一顿将使你的胃压迫膈肌,不利于肺脏的呼吸。平时注意多喝水,使呼吸道的分泌物变稀,利于排出。

E 规律用药减轻心脏负担

规律用药,每天用药。吸入药物的疗效优于口服药物,患者若遵医嘱治疗,病情可得到最佳的控制效果。支气管扩张剂和糖皮质激素,主要是用来缓解慢阻肺患者的呼吸困难和炎症,而抗生素则主要用于治疗慢阻肺患者的呼吸道感染。

值得注意的是,慢阻肺即使症状完全缓解,气道病仍然存在,肺功能仍处于减退趋势,只有在缓解期也足量、规律的用药后,才能减缓肺功能衰退速度,减少急性发作次数。

F 重症患者考虑做肺减容术

由于慢阻肺不能完全治愈,需要长期坚持治疗。然而,随着年龄的增加,病程的延长,还是有一部分病人的病情会变得严重。保守治疗无效,该怎么办呢?最后的办法就是手术治疗,给患者做肺减容术。

简单地讲,慢阻肺患者发生肺气肿最为严重的部位,往往会占据胸腔的大部,几乎没有功能,占着肺脏的地盘,却不干肺脏该干的事,起不到应有的作用。所以,做肺减容术原理,通过支气管镜阻塞相应的肺段或亚段支气管,使过度膨胀的肺萎缩。这种手术治疗能够消除过度膨胀的肺组织,改善患者的肺功能。



如果您有三个或以上的问题回答“是”,请问医生咨询是否需要进行一次简单的肺功能检查,以便尽早诊断。

- 1. 经常每天咳嗽数次?
2. 经常有痰?
3. 是否比同龄人更容易感觉气短?
4. 年纪是否超过40岁?
5. 现在是否吸烟,或者曾经吸烟?

给孩子退烧 这些误区你有没有?

□广东省妇幼保健院 郭素华

在儿科门诊,发热是孩子们非常常见的一种症状,尤其是在流感高发期,儿科门诊到处可见头上贴着退烧贴的小孩。孩子一发烧,很多家长就变得非常紧张、焦虑、不知所措了,他们总担心发烧会烧坏孩子的脑子,于是,想方设法恨不得马上就将孩子的体温降下来,甚至在体温还不算太高的情况,就急着喂退烧药、打退烧针等,最好是能达到立竿见影的退烧效果。

其实,这种做法是不太科学的。发烧是身体在调动自身的免疫系统,让它更好地工作,以防止感染,这是孩子利用自身免疫力对抗病毒的一个表现,在对抗发烧的过程中,孩子的免疫力也得到不断地提高,而且普通的发烧通常是不会损伤孩子大脑的,相反,如果采用过激的方式来退烧,反而不利于孩子的健康。

误区一

通过“捂热”出汗退烧

常听一些家长说:“吃点药,捂一会,等汗出来就不烧了。”还有一些家长觉得孩子发烧怕冷,因此穿得多,盖得多,于是里三层,外三层地把孩子裹得严严实实,只露出一个憋得红彤彤的小脸蛋。通过捂热出汗来退烧的家长不少,其实,这种做法是不科学的。孩子在发烧的时候,末梢循环变得较差,手脚摸起来可能会有些凉凉的,但这并不是因为孩子穿得不够多。再者,孩子在发烧的时候,捂得太久反而会影响到机体的散热,体温上升,使身体一直处于高热状态,高热时末梢血管可代偿性扩张,使出汗增多,同时机体代谢亢进,耗氧量增加,加之宝宝长期在这种闷热的高热环境中,处于缺氧状态,长时间下来,极有可能会造成机体多器官、多系统受损。

正确做法:当孩子发烧时,把孩子的衣服略微解开,使其充分散热。注意室内空气保持流通,但要注意宝宝手脚的保暖。

误区二

发烧不能洗澡或用冷水擦浴

有些家长觉得孩子发烧了,不能洗澡,洗澡很容易着凉;还有一部分家长则认为,孩子发烧时,用冷水擦浴一下,就可以帮助他降温

了。其实这两种做法都是错误的。正确做法:发烧的孩子用温水洗澡更有利于散热,如果洗澡不便的话,用温水擦浴也是一个非常有效的降温方法。用温水洗浴或擦浴后要迅速擦干全身,并换上干爽的衣服,以免着凉。

杏林春满

天冷 喝一杯暖身茶

□广东省第二中医院 秦敏

天寒地冻时,手里捧一杯热乎乎的茶,暖手、暖心也暖身。喝茶暖身并不仅仅是因为茶“热”而暖,而是可以通过喝茶调养身体而“暖身”。无论是红茶、绿茶还是药茶,既要喝对,也要坚持,才能真正起到以茶养身的功效。

茶以“热”暖身

有人说,天冷时喝一杯红茶能暖身暖胃。不可否认,当温热的茶水喝下去时,热量的直接传达可以让身体迅速地感到温暖。但实际上单纯的茶并不能起到中医所说的“暖身”的功能。单纯的茶叶之所以在饮用之后感觉到温暖,更多的是温热的茶水所起到的作用,也就是说以“热”来暖身。

坚持饮茶,对于调养身体还是有一定的功效的。不同种类的茶叶,对身体能起到不同的效果。一般来说,我们通常喝的茶叶大致分为不发酵茶、半发酵茶、全发酵茶和全发酵茶。不发酵茶就是我们所说的绿茶;半发酵茶就是清茶,常喝的铁观音、乌龙茶就属于清茶;全发酵茶指的是红茶;后发酵茶是黑茶,如普洱等。绿茶具有清热、利尿、生津等作用,但因为偏寒、孕妇、经期女性不宜宜喝。而半发酵、全发酵和后发酵茶有消食去滞、助消化、提神等作用。老年人最好喝半发酵、全发酵或后发酵的茶,这些茶性温,较为适宜,而儿童最好少喝茶。另外,喝茶不能喝浓茶,最好在饭后喝,避免空腹喝茶。喝茶最好的就是热茶,冷茶会对胃产生刺激,尽量避免。

药茶以“养”暖身

中医所说的能起暖身作用的则是药茶。药茶是在茶叶中添加药用价值的食物或药物制成的茶饮。药茶中,茶叶是配角,“药”才是主角。广东人所熟悉的“凉茶”就是药茶的一种。在寒冷的冬天,人体进入蛰伏的状态,喝一杯暖身药茶,温中散寒,才是真正的暖身。就拿冬天最适宜的暖身茶——姜茶来说,民间一直流传着“姜治百病”之说。在冬天容易手脚冰冷的人群,多喝姜茶可以促进血液循环,迅速补充人体各部位的体温。而姜茶这个传统的饮品,既可以暖身驱寒,又可以防止感冒,还可以根据个人口味与红糖、大枣、蜂蜜等搭配,可口又养生。红枣、大麦、枸杞等皆可用来制成茶饮,补血又益气。在冬季的低温中,泡一杯既温暖又暖身的药茶,久而久之也能达到以茶养生的功效。

药茶良方

- 气血双补茶 【组成】黄芪10~15克,西洋参3~5克,枸杞子6~10克,黄精10克。 【制法】把药材放入茶杯,冲入开水,盖盖子泡15~20分钟之后即可饮用,水没了就续开水,最后把药材吃掉。 【功效】调理气血,通经活络,适宜气血亏虚人士服用。 养生补肾茶 【组成】核桃仁2个,桂圆3个,枸杞,黑桑葚各5克。 【制法】把药放到茶杯里,冲入开水,盖盖子泡15~20分钟之后即可饮用。一天一杯。 【功效】适宜补肾活血,适宜腰膝酸软、不耐久站的肾气亏虚人士饮用。 补气健脾茶 【组成】黄芪10克,山楂10克,桂圆2个,红枣2个。 【制法】把药放到茶杯里,冲入开水,盖盖子泡15~20分钟之后即可饮用,一天一杯。 【功效】适宜不思饮食、消化不良等脾虚人士饮用。

疾控驿站

麻疹冬春易多发 接种疫苗齐预防

□广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

4~5天后开始消退,整个过程约持续1~2周。

流行性腮腺炎属于自愈性疾病,也就是说,一般而言不治疗也会自愈。但由于该病可能发生比较严重的并发症,一旦发现患病应及早就医。据统计,患腮腺炎的青春期女性中约有5%的人会发生卵巢炎;患腮腺炎的青春期男性患者有可能并发睾丸炎,发生率为20%;大约10%的患者会并发腮腺炎病毒脑炎,症状包括发热、头痛、

呕吐,严重侵蚀脑实质的,还可能引起嗜睡,甚至昏迷等症,且病死率较高。

48小时内最具传染性 患者要做好自我隔离

流行性腮腺炎传染性较强,在人群聚集的场所非常容易传播,可因说话、咳嗽、打喷嚏而通过飞沫进行传播;少数也可以通过被患者污染的物品,如食物、食具和玩具等间接传播。一般来说,患者在

症状出现后48小时内最具传染性。因此,一经诊断应及时进行隔离,患者切勿去上班、要隔离至腮腺肿胀完全消失,即至少为发病后9天。

对于有患儿的家庭,家长应及时彻底清洗患儿用过的玩具和家具。托幼机构、学校等要注意环境卫生,坚持开窗通风。学校还应落实晨检、因病缺勤登记及追踪制度,孩子凭医疗机构证明方可返校复课。



宝宝穿脱衣 新老观念大对决!

□广东药学院附属第一医院 潘昊

只要聊起照顾宝宝的穿衣盖被问题,妈妈们都会大倒苦水。她们每天都要为宝宝“穿多少衣服才暖和,什么时候该给宝宝脱衣服,晚上盖多少被子才好”之类的问题和家中的老人争执不下。到底是年轻妈妈们的“现代育儿经”有科学依据,还是老人们的“经验之谈”更靠谱?

纷争:宝宝穿多少才暖和?

年轻妈妈:比大人穿多一件即可
老人:穿到宝宝手热乎才可
阿文的儿子今年6岁,她和婆

婆就宝宝冬天穿多少衣服才算暖和一直意见不一致。阿文认为小孩子精力旺盛,比大人多穿一件就行了;可老人却觉得要孩子的手摸上去热乎乎才算穿够了。婆媳俩为此争执不下,最终婆婆做出了让步,阿文全权负责宝宝的穿衣问题。

老人们的说法也不是没有道理的。有些孩子的末梢循环比较差,无论给他穿多少衣服他的手脚都是冰凉的。这种情况,可以给孩子戴双小手套,孩子的手应该很快就热乎乎起来。一般来说,小孩的新陈代谢比成人快很多,他们更容易怕热而不怕冷。对于比较“老”的

纷争:何时该给宝宝脱衣服?

年轻妈妈:宝宝出汗前脱
老人:宝宝出汗后才脱

4岁的晴晴最开心的事情就是和小朋友们在小区的广场上疯玩。一阵奔跑后,就开始出汗了。这时候如果是妈妈和外婆都在场,两人就会为该不该给晴晴脱衣服而争

执。晴晴的外婆认为,孩子都出汗了还不脱衣服,那汗不越出越多,都捂在身上肯定要感冒。而晴晴的妈妈则认为“要脱”在出汗前就脱,出汗了反而不能脱,一脱就会着凉。不如放个垫背毛巾更好。晴晴的妈妈说得更有道理。宝宝在出汗后,毛孔都处于打开的状态,这时如果一脱衣服,加之有凉风的情况,很容易受凉感冒。给宝宝脱衣服最好的时机是在她玩耍预热的阶段,也就是出汗前给她脱掉一件最好。等到宝宝玩得大汗淋漓时,要用毛巾先把汗擦干净,再垫一块垫背毛巾。

特别提醒:收汗后搓背1~2分钟 对于体弱容易感冒的孩子,建议在孩子收汗后,家长可以稍稍用力给孩子搓背1~2分钟(主要是搓背脊两旁),最好搓到皮肤发红。人体背部有两条经络“足太阳膀胱经”,主一身之表,抗御邪阳侵袭,搓背其实主要就是刺激足太阳膀胱经进行简单的推拿,对预防呼吸道疾病的发生有一定的帮助。