

支气管哮喘知多少

□李玲霞

支气管哮喘是一种常见的慢性炎症性气道疾病,这个病为什么会发生?有哪些症状?会遗传吗?今天咱们就一起来聊聊。

支气管哮喘的主要特征为气道出现反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,这些症状常在夜间及凌晨发作或加重。

1. 胸闷气急 呼吸困难是支气管哮喘的典型症状之一,主要表现为自觉胸闷、气急,以呼气期为明显,但可以自行缓解或经用平喘药治疗而缓解。

2. 咳嗽 支气管哮喘患者常常伴有咳嗽,尤其是在夜间或清晨发作时更为明显。这种咳嗽可能是干咳,也可能是带有痰液的咳嗽。

3. 喘息 哮喘患者往往会发出喘息声,这是由于气道痉

挛导致气道狭窄,气流通过时发出的一种特殊声音。

4. 呼吸急促 支气管哮喘发作时,患者可能出现呼吸急促的情况,感觉气息不够用,需要加快呼吸频率来获取足够的氧气。

支气管哮喘的发病因素,主要为以下两种:

1. 遗传因素 支气管哮喘有家族聚集性,存在多基因遗传倾向。亲缘关系近的家人患病,自身患病率就越高。

2. 环境因素 接触变应原(如动物毛发、花粉、油漆以及抗生素等)可刺激机体并引发炎症反应,导致气管、支气管痉挛而发病。

支气管哮喘的诊断方法,主要包括临床症状、听诊、辅助测试、排除性诊断。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区呼吸科)



科学戒烟有方法

□侯小花

众所周知,吸烟有害健康,但大家不知道的是吸烟者戒烟难是一种病,叫尼古丁成瘾,又称烟草依赖,是一种慢性成瘾性疾病。

尼古丁是导致烟草成瘾的关键成分,它通过呼吸道迅速进入血液,到达大脑,激活大脑的奖励中枢,促使多巴胺释放,从而产生愉悦感,进而导致大脑对尼古丁形成依赖。

吸烟的危害有很多,比如长期吸烟会增加患冠心病、脑血管病、慢阻肺、肺癌的风险,可导致牙齿发黄、口臭、牙周疾病,会加速皮肤老化,可导致男性精子质量下降、女性生育能力降低,有潜在的导致胎儿畸形和早产的风险。

有些人戒烟时也会出现不

适症状,如出现焦虑、抑郁、精神紧张、注意力不集中、睡眠障碍等,进而引起心律不齐、身体不适等。

戒烟是对烟草依赖这一疾病的治疗。那么,如何健康科学地戒烟呢?

首先,制定明确的戒烟计划、时间进度,了解戒烟过程中可能出现的反应,并准备好应对策略;其次,改变家庭和工作环境,尽可能避免接触香烟,扔掉香烟和烟灰缸等;再次,可以向家人、朋友或者专业医生求助,必要时使用一些戒烟药物,以减轻戒烟过程中的不适;最后,要保持健康的生活习惯,均衡营养,适当运动,保持充足睡眠,提高戒烟成功率。

(作者供职于焦作市第二人民医院呼吸与危重症医学科)

心源性猝死如何急救

□李丹丹

心源性猝死(SCD)是因心脏骤停(除其他病因外)所致的,出现症状后1小时内未意料到的死亡。SCD发病急,黄金抢救期仅为4~6分钟,每延迟1分钟,抢救成功率下降7%~10%。发生SCD时,及时有效的急救是对SCD患者最后的防范,可减缓甚至阻止向脑死亡进展。

心脏骤停的指征:深度昏迷,意识完全丧失;动脉波动摸不到;呼吸停止;瞳孔散大,对光反射消失。

一旦有人突然晕倒,先确认意识,检查呼吸。轻拍患者肩膀并大声呼喊,若没反应,应立即拨打120。将耳朵靠近患者口鼻,感知呼吸气流,观察胸廓起伏,若呼吸不正常或没有呼吸,立即进行心肺复苏(CPR)。

开放气道:使患者平躺在平地或硬板上,头部后仰,打开气道。若患者口中有异物或呕吐物,应将其清理干净,避免阻塞呼吸道,引起窒息。

CPR:1. 按压胸部,双手叠放于患者胸部中间,双臂伸直,使用肩部的力量垂直接压胸部,按压深度约为5厘米,频率为100~120次/分;2. 人工呼吸,每30次胸部按压后进行2次人工呼吸,将患者的头部微微后仰,捏住鼻子,深吸气后紧贴患者的嘴巴吹气,确保气体进入肺部。

若现场有自动体外除颤仪,可根据仪器的语音提示使用设备,及时为患者进行除颤,直到急救人员到达或患者恢复意识。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院心内科)



慢阻肺患者如何安全过冬

□高会军

我国有近1亿慢阻肺患者,该病的患病率随年龄增长显著上升。进入冬季,天气寒冷,老年人呼吸道疾病容易发生,在众多的呼吸道疾病中,慢阻肺又是“最难过冬”的疾病。

为什么冬季需要特别关注慢阻肺?

一方面,冬季天气寒冷,对慢阻肺患者而言,干冷空气的刺激会让本不宽敞的气道更加狭窄,气道黏液更加浓稠,呼吸难上加难;同时,空气干燥,湿度低,会损伤人体的鼻黏膜和呼吸道的黏膜,导致细菌和病毒的滋

生。另一方面,冬季也是流感等呼吸道疾病的流行期。流感病毒、鼻病毒、支原体等病原体入侵机体后,会刺激气道黏膜充血、水肿,导致气道狭窄,从而诱发慢阻肺急性加重。

那么,慢阻肺患者怎样才能平安过冬呢?

慢阻肺患者一定要戒烟,同时注意保暖,预防感冒,提前接种流感疫苗,建议每年接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗;在合适的时间和地点坚持呼吸康复训练和体育锻炼,增强体质;调整饮食结构,均衡营养;遵医嘱正确规律用药,定期随访;吸氧,监测血氧饱和度。

(作者供职于联勤保障部队第988医院焦作院区)