

中西医大夫为你讲述支气管炎

▲ 河南省新郑华信民生医院 刘剑

支气管炎是呼吸系统疾病中最常见的一种，当患有支气管炎时，患者经常咳嗽、痰咳。目前，支气管炎患者的比例正在增加，儿童和老年人是易发病的高危人群。本文就从中西医结合的角度为大家科普有关支气管炎的知识点。

什么是支气管炎

支气管炎是指支气管黏膜及其周围组织发生的炎症性疾病，是临床上常见的一种呼吸系统疾病。从中西医结合的角度来看，支气管炎的发病原因和病理生理机制有所不同。

从西医角度来说，支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，它会导致支气管壁的炎症和肿胀。当人们的支气管受到感染或受到过敏原的刺激时，会变得更加敏感和容易受到损伤。这就像大家日常不小心吃了一些不新鲜的食物，胃肠道就会感到不适一样，只不过这次是人们的呼吸系统受到了影响。

中医认为，支气管炎是因为风、寒、湿

等外邪侵入人体，导致人体的气血运行不畅，从而导致病情的发生。就像人们的房间里突然进来了一阵寒风，身体就会感到不舒服，一样的道理。

如何治疗支气管炎

中西医结合是治疗支气管炎最有效的方法。在治疗过程中，我们应该根据患者的具体症状，采用个体化的治疗方案，避免过度依赖药物治疗，注重身体的自我调节和养护，以达到更好的治疗效果。

首先，让我们来看看中医的角度。治疗支气管炎应该采取中西医结合的方法，针对不同的症状采取不同的治疗方法。对于痰多咳嗽的患者，中医通常会采用清热化痰的方法，例如使用苦杏仁、板蓝根等中草药来祛痰止咳。此外，还可以通过针灸、拔罐等方法来促进气血运行，调节身体的阴阳平衡，从而达到治疗的目的。

其次，让我们看看西医的角度。支气管炎的治疗主要分为药物治疗和非药物治疗两种。

药物治疗方面，主要是使用抗生素、止咳药、支气管扩张剂等药物来缓解症状，防止细菌感染。同时，也可以使用免疫调节剂来增强机体免疫力，预防病情的反复发作。

除了药物治疗外，西医还强调非药物治疗，例如进行物理治疗、吸氧、气管切开等手段来缓解症状，减轻患者的不适感。此外，适当的饮食和营养补充也非常重要，以提高机体的免疫力，加快康复。

如何预防支气管炎

中医方面 中医认为，要预防支气管炎，就要注意保持身体的健康和气血畅通。建议大家可以多运动，增强身体的免疫力，同时也可以通过吃一些滋补食物来调理身体，比如燕窝、枸杞子、蜂蜜等。

另外，中医也强调要注意调节情绪，避

免情绪过度紧张或抑郁，因为情绪问题也会影响身体的健康状况。

西医方面 西医方面，预防支气管炎的方法也很简单。首先，保持良好的个人卫生，勤洗手，多通风换气，避免接触感染源；其次，要避免长时间暴露在有害气体、灰尘和烟雾等环境中，因为这些会刺激支气管，导致炎症；最后，也要注意避免过度使用抗生素，因为滥用抗生素会导致细菌产生耐药性，使得治疗更加困难。

总结

支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，早期发现并采取有效的预防和治疗措施可以缓解症状、减少发作次数、降低并发症风险，提高生活质量。中西医结合，多方面注意，才能达到事半功倍的效果。希望大家能够重视自己的身体健康，保持良好的生活习惯，远离支气管炎的困扰。

远离哮喘 让呼吸顺畅起来

▲ 河南省宁陵县人民医院 黄倩倩

哮喘是一种慢性呼吸道疾病，是一种常见病和多发病，成为危害全球性的健康问题。全球哮喘患者有3亿多，而我国哮喘患者就高达5000万左右，哮喘的危害性极大，每年因其死亡的人数就高达25万。哮喘一旦发作患者会感到胸闷、气急、咳嗽以及呼吸困难等症状。所以得了哮喘，重在控制，只有控制好，我们才能远离哮喘，让呼吸顺畅起来，改善生活质量。以下，就将带大家一起了解哮喘的相关知识。

什么是哮喘

它其实是由多种细胞和细胞组分别参与的气道慢性炎症性疾病，具有气道疾病、慢性病、炎症性疾病三大特征。跟外伤感染发炎和一些感染性疾病不一样，它主要表现为气道过敏，典型的症状就是会出现喘息声，哮喘患者在呼吸的时候可以听到气道里的声音，这种声音就和拉风箱有点像。

哮喘诱因

多数哮喘都跟过敏相关，如果患有过敏性鼻炎、过敏性咽炎、过敏性皮肤病，或经常接触化学物品很容易患上哮喘，常见的过敏原有尘、螨、花粉、霉菌等，还有一些非过敏性的诱发因素，比如：运动、吸二手烟、烟雾等。

日常如何防护

避免接触过敏原 一般哮喘与过敏都有明确的相关性，那么避免食用相关的有过敏可能性的食物，是必须要做到的。首先我们要尽量避免空气中的过敏原，注意个人卫生，保持适当的通风、湿度和温度，日常生活中定期清洗更换床单被罩，减少地毯的使用，这些物品会滋生大量螨虫，螨是引起部分哮喘的真凶；对于哮喘患者要尽量避免接触来自猫和狗等宠物的过敏原，同时避免室内刺激物，比如油烟和烟草，家用喷雾剂等；

除此之外，春季是过敏的高发季，对于哮喘患者室外出行游玩时，要避免花粉过敏，戴好口罩，呵护自己和他人的健康。

适当运动 控制良好的患者是可以运动的，并且适当的体育锻炼对于哮喘患者大有裨益，做好运动前准备，随身携带抢救药，避免剧烈运动，大家可以根据自身体质选择适合的运动，比如：进行慢跑，要注意循序渐进，尤其一开始速度要慢，不要加重肺部负担，量力而行；打太极拳可以修身养性，平心静气，调理心气；爬山、游泳、做呼吸操，都可以增加心肺功能；没事的时候唱唱歌，哼个小曲，也是不错的选择，增强肺部功能的同时还可以愉悦心情。

合理膳食 俗话说病从口出，哮喘一般都是脾肺肾虚，所以哮喘患者更应该重视日常饮食，日常管理不当，会加重发作。第一，饮食要清淡，避免辛辣刺激和肥腻，多吃蔬菜和水果，大量饮水，减少进食鱼虾蟹蛋等易过敏食物；第二忌生冷，饮食温热，经常吃生冷的食物会伤及脾胃，雪上加霜，导致消化不良，食欲不振，体质下降，有碍病情恢复；第三，饮食不宜过咸和过甜，那样容易生痰生热，致使哮喘反复发作；第四，一日三餐常常吃得太快太撑，容易增加腹压，不利于消化，所以患者要养成细嚼慢咽，少食多餐的习惯。

哮喘患者平时外出时一定要随身携带哮喘急救药物，以防不时之需，我们在做好防范的同时，要保持情绪稳定，保持心情愉快，避免大哭大笑，大吵大叫等过激的行为，稳定的情绪利于哮喘的康复，帮助我们更好地开展日常活动。

以上便是哮喘的相关内容，希望大家在日常生活中能够记住以上相关事项，提前做好防范，无法自行缓解时一定要去医院就诊，维护好身体健康，远离哮喘。

肺炎感染患者的护理相关知识

▲ 河南省商丘市长征人民医院 沈萍

肺炎是最常见的呼吸道疾病之一，多由病毒感染导致，感冒、支气管炎都可能发展为肺炎。肺炎的典型症状是咳嗽、咳痰、胸闷、发热，也可能出现食欲减退、精神不振等全身症状。免疫力较差的孩童和老年人较容易感染肺炎，若不加以重视，可能造成无法治愈的永久损伤，甚至危及生命。

了解肺炎的相关护理知识，熟悉护理方法，对于全民健康有着积极意义。

肺炎的病因

- （1）病毒、细菌、支原体、真菌、寄生虫等都可能造成肺部感染，发生肺炎。物理损伤、吸入胃酸等也可能导致肺炎发生。病毒和细菌感染是导致肺炎的最常见原因。
- （2）吸烟会损伤气管和支气管表面的黏膜，对肺部造成损伤，使得病毒和细菌更容易感染肺部，增加肺炎发生风险。
- （3）长期接触烟雾、粉尘、有害气体，或处于潮湿、通风不畅的室内，患肺炎概率更高。
- （4）过度劳累、气温骤变、相关基础疾病等原因会导致人体免疫力低下，增加感染肺炎的风险。

肺炎感染的预防和护理

- （1）接种疫苗，减少上呼吸道感染的风险。
- （2）避免接触感染源，尽量不去人流量大、人群密集的公共场所。
- （3）气温变化时及时增减衣物，预防上呼吸道感染。
- （4）感冒时避免过度劳累，防止感冒加重，发展成肺炎。
- （5）保持良好的生活习惯，注意休息，经常锻炼，增强自身免疫力。当不得已需要进入有粉尘、空气污染的环境中时，需要做好个人防护。能够远离则尽量远离。
- （6）尽量不要吸烟。
- （7）保持良好卫生习惯，勤洗手。保证环境卫生、清洁，日常生活中注意开窗通

- 风，保持室内空气流通。
- （8）有相关基础疾病的患者，应当积极防治相关基础疾病。有慢性支气管炎、慢阻肺等基础疾病的患者，应坚持用药、遵循医嘱用药，预防肺炎感染。使用吸入式支气管扩张剂时，应当及时漱口，保持口腔清洁。
 - （9）老年人应当格外注意口腔卫生，防范隐性误导致肺部感染。
 - （10）在寒冷天气外出时，应当戴好口罩，防止冷空气直接刺激呼吸道。
 - （11）有感冒等呼吸道感染症状时，应当注意休息，避免劳累，防止病情进一步发展。若病情持续一周以上而没有好转迹象，应当及时就医。
 - （12）有咳痰症状时，应当按时排痰，留心痰液性状。若患者排痰困难，应当采取适当方式帮助患者排除痰液，避免痰液淤积。
 - （13）若确诊为肺炎，应当好好休养，避免受寒，保持房间通风，降低环境内病毒载量。发热时，可使用退烧药物，如布洛芬、对乙酰氨基酚等，但不能过量服用。有肝、肾疾病、心脏病等相关基础疾病的患者，应当在医生指导下用药，注意其不良反应和注意事项。可以选择物理方法，如毛巾冷敷等方式降低体温。不可擅自使用抗生素类药物，因为抗生素仅对特定细菌感染有效，只有确诊为细菌感染时，可在医生指导下使用抗生素。若患者咳嗽较为严重，可适当采用止咳平喘的药物。有严重胸闷、气促症状的患者，应采用吸氧治疗。
 - （14）饮食方面，应当避免食用油腻、生冷、刺激性的食物。患病时需要补充营养，应选择清淡易消化、高营养的食物，补充足量的维生素和电解质。应当大量饮水，促进体液循环。
 - （15）医护人员应当为患者做好健康指导，向患者普及肺炎相关的防控知识。应当做好患者和家属的心理工作，尤其是对于老人和孩童，心理护理尤为重要，能够让患者更好地配合医护人员进行治疗。