

慢性支气管炎有多可怕

▲ 广东省清远市清城区人民医院 温志光

慢性支气管炎发病较慢，是一种可严重危及健康的多发病，此病存在潜伏期，因此其症状不是很显明，很容易被轻视。此类患者的临床病症主要是咳嗽、咯痰，偶会伴有喘息，并且每年发病至少连续3个月以上,最长2年以上。

由于经常有呼吸困难，患者还容易出现肺气肿、肺心病，导致呼吸衰竭的现象发生。本文将会对慢性支气管炎病理及其其他并发症进行分析，以警示人们对其的重视程度，并予以日常恢复方法。

慢性支气管炎病理分析

慢性支气管炎病理上表现为气管支气管慢性炎症，主要由多种炎性细胞和炎性介质参与发病，并出现支气管黏膜充血、水肿、黏液分泌增加、腺体增生和纤毛运动下降等改变。如果慢性支气管炎得不到及时有效的治疗，就会逐渐发展成为肺气肿，甚至成为肺心病。

1974 年美国胸科学会对慢性支气管炎又重新做了定义：是以反复咯痰为主的一种慢性阻塞性肺病。1975 年，世界卫生组织也做了类似的界定。这些定义都着重强调了一个事实：这类病情是慢性的，同时反复大量咯痰是其主要表现。

症状分析

咳嗽 以清晨起床前明显，以后逐渐减轻。一般无痰或仅有少许粘液，早晨咳嗽较重，但也有不咳嗽或仅有少量白痰者。清晨排痰较多，常晨间排出，因晨起时人体粘膜下的腺体及消化腺分泌较旺盛，且因睡眠时气道相对狭窄，痰液不易咳出。

咳痰 多为白色黏液泡沫状痰或浆液泡沫痰，偶可带血，清晨排痰较多。

喘息及呼吸困难 早期多无明显症状，以后可因支气管炎反复发作而引起支气管痉挛，黏膜水肿或充血而出现喘息、呼吸困难等症状。

其他症状 有急性支气管炎发作时可有畏寒、发热、头痛等全身症状。

危害

并发肺气肿 这是慢性支气管炎的主要并发症,其严重程度取决于病程及病情进展速度。

(1) 病程较长者，病变广泛，肺功能减退，不能耐受缺氧和二氧化碳潴留。(2) 病情继续发展，出现呼吸衰竭，肺性骨关节病，营养不良等症状。

肺结核 肺结核是慢性支气管炎的并发症之一。通过 X 线检查会显示肺部病变和痰液结核阳性，但老年人肺结核毒性症状不显著，常被慢性支气管炎的症状掩盖，需要格外注重。

支气管扩张 它最常见于儿童或青少年中，通常会在麻疹、肺炎或百日咳之后继发，并会伴有大量脓液和咯血的反复症状。双肺下部会伴有湿啰音，是慢性支气管炎的危害之一。通过胸部 X 线，可发现双肺下部支气管影扩大，严重者可见弯曲的支气管扩张的弯曲影，支气管碘油造影显示支气管柱状或囊性扩张。

心脏病 肺瘀引起的咳嗽多为干咳，痰少。详细的病史可显示心悸、呼吸短促、下肢水肿和其他心脏疾病的症状。身体体征、X 光和心电图可有效帮助识别他们。

肺癌 肺癌亦是其的危害之一。通常发生在 40 岁以上的男性，长期吸烟者经常有带血的痰和刺激性的咳嗽。通过胸部 X 线示肺内肿块影或阻塞性肺炎。可通过痰脱落细胞或者纤维支气管镜检查进行诊断。

预防及调养措施

注意饮食调摄 慢性支气管炎患者的日

全麻手术后患者和家属要注意什么事儿？

▲ 安徽医科大学第二附属医院 李芹

随着医疗技术的不断发展，手术治疗已经成为了医院日常工作中不可或缺的一部分，麻醉则是保证手术安全、顺利进行的前提。为使您及您的家人对麻醉有更多的了解，更加有效地配合麻醉，共同努力减少手术、麻醉的风险，使您顺利渡过手术关，战胜疾病，恢复健康，今天就和大家一起走进麻醉护理的课堂，聊一聊有关麻醉的一些常识及麻醉后的注意事项。

患者全麻术后能不能睡？

在麻醉术后，患者需要保持足够的清醒是不能睡觉吗？其实每一个患者从手术室被推出来之前，就已经保持清醒了。患者在拔除气管导管之前，会恢复自主呼吸，可以唤醒，拔管后就会被送至复苏室；患者在复苏室内再呆上至少半个小时，等到患者的意识完全清楚、心率和血压恢复正常，同时没有疼痛或者恶心的症状，可以自主呼吸、咳嗽、抬头或脚就可以送回病房，但是由于手术前过于紧张或者麻醉药物的残余作用会出现嗜睡，在此，提醒广大患者家属，全麻术后患者易发生呼吸抑制，所以家属应该经常呼唤患者，使患者处于清醒状态，切不可入睡时间太长。如果患者能保持一分钟十次以上的呼吸，并且胸腔的起伏平稳，每隔半小时或者一小时叫一下是否有反应，等待监护仪显示数值恢复正常之后，就可以让其休息。

全麻术后患者饮水注意事项

由于长时间的禁食禁饮、术中体液的丢失，全麻术后的患者清醒后会感觉到口干、口渴，这是正常现象，但是这个时候是不能喝水的，因为饮水后可能导致呛咳、呕吐甚至误吸。什么时候能够喝水哪？一般情况下非胃肠道手术，术后 6 小时可以先试着喝几口水，如果没有出现呛咳、恶

常饮食需要以清淡为主，并且避免辛辣的食物。在调理过程中应戒烟，可多饮茶，吸烟所引起的呼吸道分泌物增多，会导致反射性支气管痉挛，清痰困难，从而促进病毒和细菌的生长繁殖，并进一步加重病情。茶中含有茶碱，能够刺激交感神经，扩张支气管，从而缓解咳嗽和哮喘的症状。

戒烟 吸烟会导致呼吸道免疫功能下降。这种疾病的患病率会随着吸烟时间以及吸烟量的增长而增加。烟草和酒精会损伤支气管上皮，容易刺激呼吸道并引起咳嗽。

呼吸肌锻炼 呼吸肌肉锻炼可以使呼吸肌，特别是横膈膜，强壮有力，从而提高呼吸效率，促进排痰，动员整个免疫系统，减少支气管和肺部的反复感染和急性炎症。慢性支气管炎患者通常可以进行受控的深呼吸练习、腹部呼吸练习、嘴唇收缩和呼气练习。

多饮水 患有严重慢性支气管炎的患者经常会因张口呼吸和少食出汗而失去水分，使痰液粘稠，不易吐出。因此，及时补水和增加液体摄入在纠正或防止水分流失方面非常重要。应鼓励患者多喝水；如果患者不能进食或饮水，可以使用静脉补液来帮助稀释痰液并促进黏稠痰液的排出。

心、呕吐等症状，就可以正常饮水啦！胃肠道手术的患者术后则一定要遵医嘱才能进食进水。虽然全麻术后不能立即饮水，但是临床工作中有一些小妙招分享给大家，比如用小喷壶装上温水，喷口腔；苹果皮或是湿毛巾敷嘴唇等都是可以有效缓解术后口干、口渴的症状的。

全麻术后家属注意事项

患者在安全送回病房之后，家属也不能放松警惕。首先，在手术当天至次日，病床会有监护仪，能够时刻的关注患者的呼吸、心率、血压和血氧饱和度状态。作为家属，要做的是时刻观察患者的情况，确认数值是否正常。比如说血氧饱和度不能低于 90% 以下，同时要注意仪器是否正常运行，一旦有异常，要及时呼叫医护人员。当仪器设施撤走之后，家属要观察患者是否存在呼吸过慢、心率太慢太快、喘不上气、嘴唇青紫、头痛、头晕等情况。

其次，等患者麻醉的劲头过去之后，可能会出现疼痛以及恶心的反应，如果患者出现恶心、呕吐的症状，家属要立即协助患者头偏向一侧或是侧身，这样有利于呕吐物的排出，防止病人窒息；要重视术后疼痛，病人在手术后，一般都有不同程度的疼痛，术后疼痛会造成患者烦躁，血压升高、休息不好，还会造成病人抵抗力的下降，患者及家属要改变传统对于疼痛“能忍则忍”的错误认知，及时告知医护人员，对症使用镇痛药物。最后，关注老年高龄手术患者，在术后老人会有谵妄，不会服从指令，就像喝醉了酒一样，严重者会拔除引流管，此时家属就需要加强看护。

俗话说“手术有大小，麻醉无小事”，关注麻醉，关注麻醉后护理，为您和您的家人保驾护航。

守护颈部生命“腺” 关爱甲状腺

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 王一川

甲状腺属于内分泌器官，位于颈部甲状软骨下方，气管两旁。人体的甲状腺为红褐色腺体，形状犹如盾甲，故以此命名。甲状腺依靠制造甲状腺素来控制使用能量的速度、制造蛋白质、调节身体对其他荷尔蒙的敏感性，调控代谢、生长速率还有调解其他的身体系统。甲状旁腺位于甲状腺左、右侧叶的后面，甲状旁腺亦可埋入甲状腺实质内或位于甲状腺鞘外。一般分为上、下两对，每个重 35～50mg。甲状腺本身血管丰富，呈棕红色，质地柔软，不容易触及。女性甲状腺略重于男性，并且在月经期与妊娠期体积可以略有增大。当甲状旁腺激素分泌不足时，可引起血钙降低，机体发生酸中毒，从而导致中枢神经和肌肉的功能紊乱。

甲状腺出现问题身体的症状表现

甲状腺结节 如果是甲状腺结节，且甲状腺结节没有压迫到气道，通常身体可能没有症状。

甲状腺功能亢进症 甲状腺功能亢进症主要是代谢加快，可以引起全身性症状，比如怕热、多汗、手抖、心慌、吃的多、体重下降、容易饥饿，还可以表现精神明显的紧张，容易发脾气，而且明显出现体力、精力下降，女性有可能造成月经紊乱。

甲状腺功能减退症 甲状腺功能减退也会导致患者出现体重增加，嗜睡乏力、食欲不振、精神萎靡、大便增加或大便减少、怕冷、全身乏力、反应迟钝等表现。

压迫症状 如果甲状腺明显增大，或甲状腺里面有比较大的结节、增生，由于甲状腺位于颈部前方，附近有食管、气管，甚至紧邻喉头，会造成压迫症状，比如出现吞咽困难、呼吸困难、声音嘶哑等。

日常生活如何关爱甲状腺

甲状腺主要是分泌甲状腺激素，是人体重要的器官之一，对人体机能有广泛的调节

作用，能促进物质与能量代谢，促进生长和发育过程，而且对神经系统、心血管系统的活动有明显的影

响。因此，日常生活中需要做到以下几个方面以保养甲状腺
饮食规律 日常饮食中避免食用过多油炸、烧烤类食物，避免食用辛辣刺激的食物，例如辣椒、花椒、生姜等。保证营养均衡，多吃膳食纤维丰富的五谷杂粮、蛋白质、新鲜蔬菜、水果，特别是对于含碘的食物，既不要多吃，也不要少吃，因为人体摄入过多或过少的碘都容易引起甲状腺的一些相关疾病，包括甲状腺功能亢进症以及甲状腺功能减退症等。

放松心情 应该保持稳定、良好的心情，如果经常出现情绪激动、心慌、烦躁，应警惕是不是甲状腺出现了问题。

尽量避免辐射 日常生活尽量避免甲状腺部位受到过多紫外线的照射，以免造成甲状腺腺体的改变。尽量减少 X 射线对甲状腺的辐射，包括少做 CT，尽量减少胸部透视。因为甲状腺位于颈部前方浅表组织内，在甲状软骨的下方，表面脂肪非常薄，容易受到射线的辐射产生相应的疾病。减少手机的使用次数，减少电脑前工作时间，另外注意避免家用电器辐射。

定期体检 由于甲状腺疾病在病情初期往往无明显症状，致使一些患者因疏忽而耽误了治疗，因此建议每年定期体检时注意对甲状腺方面进行检查，能有效防治甲状腺疾病。特别是甲状腺疾病的高危人群，建议半年到一年去医院检查一次甲状腺功能。

适当地运动 运动能够通过刺激肌肉的活动、改善新陈代谢、调节自身免疫，使患者的自身免疫达到相对恒定的水平，保证对外来的细菌能够杀伤，保护身体细胞，使患者的身体处于平衡的自身免疫，对甲状腺有保护作用。