

认识重症哮喘 拥抱畅快生活

▲ 钦州市第二人民医院 石代辉

近来，呼吸困难再次引发热议，很多公众表示生活中常会感到气喘吁吁，甚至有时会喘不上气。以上问题与一种常见的呼吸系统疾病——哮喘，或许有重要关联。哮喘是生活中一种较为常见的疾病，但会对生活造成一定的不良影响，而重症哮喘则会给身体健康带来巨大的困扰。什么是重症哮喘？如何应对重症哮喘？本文将走进重症哮喘的世界，了解它的基本知识，掌握预防和应对措施。

认识重症哮喘

发病机理 哮喘是一种由免疫系统异常反应引起的慢性炎症性疾病。正常情况下，免疫系统会保护身体免受外来物质的侵害，然而，在哮喘患者中，免疫系统将某些原本无害的物质（如尘埃、花粉等）视为威胁，从而引发一系列炎症反应。这些炎症反应导致气道收缩、黏膜肿胀和分泌物的增加，最终引起气道阻塞，导致呼吸困难。

重症哮喘是哮喘的严重阶段，通常包括危重哮喘和难治性哮喘。危重哮喘患者可能在短时间内出现呼吸衰竭、低氧血症、高碳

酸血症等严重情况，甚至危及生命。难治性哮喘则是指通过常规治疗无法有效控制的哮喘，患者依然持续出现气短、喘息等症状。

主要症状 重症哮喘的症状多种多样，对患者的影响也较为严重。首先，最明显的症状就是呼吸困难。患者可能会出现吸气和呼气都十分费力的感觉，严重时甚至会有窒息感。这是由于哮喘发作时，气道炎症导致气道对各种刺激物特别敏感，气道平滑肌收缩、痰液堵塞等原因，使得气道对气流通过的阻力增加，从而导致缺氧和二氧化碳滞留。

此外，重症哮喘还可能导致一些其他症状。如患者可能会出现咳嗽，这是由于气道的炎症刺激使得气道对各种刺激物特别敏感，从而引发咳嗽。咳嗽通常在夜间加重，痰液多为白色黏液或泡沫状。

在重症哮喘的急性发作期，患者可能会出现严重的低氧血症和高碳酸血症，甚至导致呼吸衰竭，还可能出现口唇、指趾末端发绀，以及意识模糊、嗜睡、昏迷等神经精神症状。同时，患者心率会加快，血压也可能升高，严重时甚至可能导致心衰。

不良影响 重症哮喘不仅影响患者的日常生活，还可能危及生命。重症哮喘患者常会出现呼吸困难，导致无法正常生活和工作。这些症状会在夜间加重，使得患者无法安稳睡觉，严重影响睡眠质量。而长期反复发作还会引起贫血、消瘦、消化不良、食欲减退等症状。

值得注意的是，重症哮喘还会对患者的心理健康产生不良影响。哮喘患者通常存在焦虑、抑郁等心理问题，这使得他们更加容易受到哮喘症状的影响。

应对重症哮喘

如何应对和预防重症哮喘？主要包含以下几个方面。

预防措施 远离诱发因素：了解和避免接触诱发哮喘的因素，如烟雾、尘螨、花粉、海鲜等。尽量减少接触这些物质，可很大程度上降低哮喘发作的风险。规律生活：保持规律的作息时间，充足的睡眠和适当的运动有助于减轻哮喘症状。避免感染：注意防寒保暖，加强身体锻炼，增强抵抗力，预防感

冒和感染。戒烟限酒：吸烟和饮酒都可能加重哮喘症状，因此戒烟限酒对哮喘患者至关重要。

应对措施 随身携带药物：哮喘患者应随身携带紧急缓解药物（如吸入式糖皮质激素），以备不时之需。学习急救知识：了解和掌握基本的急救知识，如心肺复苏术（CPR）和气管插管术等，以便在紧急情况下能够自救或救助他人。定期检查：定期进行肺功能检查，了解自身哮喘的控制情况，及时调整治疗方案。寻求专业帮助：如果哮喘症状持续加重或常规治疗已无法得到有效控制，务必及时就医，寻求专业医生的帮助。

总之，哮喘是一种常见的慢性疾病，而重症哮喘会对我们的生活和身体健康造成严重的不良影响，需要引起更多重视。不过也不用过于担心，只要掌握了正确的预防和应对措施，及时寻求专业医生的帮助，相信就能够有效地减轻病情、降低哮喘对生活 and 身体的影响。让我们一起携手，共同抗击哮喘，追求更健康、更美好的生活。

拯救排泄困扰 守护肛肠健康

▲ 东营市河口区人民医院 袁岩平

肛肠疾病严重影响患者的生活质量，给患者带来巨大的身体和心理困扰，因此普及肛肠外科常见肛肠疾病的诊断与治疗意义重大。通过深入了解和提供有效的诊断与治疗方案，我们能够帮助患者解决排泄困扰，恢复健康和自信。

肛肠疾病的不良影响

肛肠疾病会对生活质量造成重大影响，其常伴随着疼痛、不适和瘙痒等症状，给患者的日常生活带来诸多困扰。无论是坐立行走还是排便活动，都会引发疼痛和不适感，严重制约患者的正常活动能力。

此外，长期患有肛肠疾病还可能造成营养吸收不良、贫血等问题，影响身体健康和生活质量。

常见肛肠疾病的治疗方案

痔疮 痔疮是指直肠和肛门周围血管丛发生扩张和曲张，形成血管瘤样结节。治疗上通常采取保守治疗或手术治疗。保守治疗包括改善饮食习惯、加强排便训练、使用药物和局部药物治疗等；手术治疗主要适用于症状严重的患者。除了治疗，预防也具有关键作用，如改善生活习惯、保持大便通畅、避免长时间久坐等。

肛裂 肛裂是指直肠黏膜和外括约肌在排便时受拉裂开形成的创口。肛裂的主要病因通常包括硬便、慢性便秘、肛门周围肌肉紧张等因素。常见症状包括排便时剧烈疼痛、肛门湿润或出血以及残留的持续不适感。

肛裂的治疗主要分为非手术治疗和手术治疗两种方式。非手术治疗包括使用局部药物、改善饮食习惯、加强个人卫生等措施。通过放松肛门括约肌、促进伤口愈合，非手术治疗可以有效缓解疼痛和促进肛裂恢复。

肛周脓肿 肛周脓肿是指肛门周围组织发生感染并形成脓液积聚。肛周脓肿的病因多样，常见原因包括肛门周围毛囊感染、肛门溃疡、肛门瘘等。通过对患者的病史询问和肛门检查，可以初步诊断肛周脓肿，必要时进行局部超声和MRI等影像学检查以确定感染范围和程度。对于早期小面积的肛周脓肿，常采取的处理方法是局部切开引流和药物治疗。

常见肛肠疾病诊疗新进展

先进的影像技术 先进的影像技术在肛肠疾病的诊断和评估上发挥着重要作用。如经肛门超声和直肠MRI等影像学检查，可以提供更详细、准确的图像信息，帮助医生确定病变的位置、大小和严重程度。这些影像技术的应用对于肛周脓肿、肛瘘、直肠癌等疾病的早期发现和诊断提供了便利。

微创手术 通过腹腔镜和经肛门腔镜等微创手术技术，可以实现肛肠疾病治疗的更小切口、较少组织损伤和更快的康复。微创手术的优点在于减少疼痛、缩短住院时间和恢复期，提高患者生活质量。

物理治疗与康复辅助治疗 除了传统的药物治疗和手术治疗，物理治疗和康复辅助治疗在肛肠疾病的整体管理中也发挥着重要作用。如对于肛裂患者，采用电疗、热疗和康复训练等物理治疗方法，可以促进伤口的愈合和肌肉的功能恢复。

总之，通过普及常见肛肠疾病的诊断与治疗知识，可以避免疾病进一步恶化和并发症的发生。而且，及早诊断和治疗还有助于规范患者的生活习惯和饮食习惯，培养良好的排便习惯，有效预防肛肠疾病的再次发作。

如何用好糖皮质激素？

▲ 滨州市滨城区里则街道社区卫生服务中心 苏怀勇

糖皮质激素对于公众而言可能有些陌生，但它对我们的身体却有着极为重要的影响。其由肾上腺皮质分泌，调节着身体的代谢，发挥抵御疾病和应对各种生理挑战的作用。

什么是糖皮质激素

糖皮质激素是由肾上腺皮质分泌的一类甾体激素，其分泌受垂体和下丘脑的调节。糖皮质激素包括多种类型，如皮质醇、氢化可的松、地塞米松等，它们在身体中扮演着至关重要的角色。

糖皮质激素的作用

糖皮质激素可以调节糖、脂肪、蛋白质等物质的代谢，有助于维持人体的内部平衡，帮助身体适应不同的生活条件。它们具有强大的抗炎作用，可以抑制炎症反应，减轻水肿、红肿、热、痛等症状，常被用于治疗各种炎症性疾病。

此外，糖皮质激素可以抑制免疫应答，降低过敏和自身免疫性疾病的发生。同时可帮助身体抵抗休克和毒素，增强机体的抗压能力，是在紧急情况下的一种重要生理反应。

糖皮质激素的应用

糖皮质激素可用于治疗原发性或继发性肾上腺皮质功能减退症。这种疾病会导致肾上腺分泌不足，使用糖皮质激素可以帮助恢复正常的生理功能。此外，糖皮质激素也常被用于治疗各种过敏反应性疾病，如荨麻疹、支气管哮喘等，它们可以迅速减轻过敏反应的症状。

糖皮质激素还能用于治疗自身免疫性疾病，如风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、溃疡性结肠炎等，有助于抑制过度的免疫反应，减轻疾病症状。

在处理严重急性感染或炎症时，如败血症、脑膜炎，糖皮质激素也被广泛使用。

糖皮质激素的不良反应

使用糖皮质激素可能会导致不良反应：首先，可能导致面部圆润、红润，颈部增粗，形成所谓的“水牛背”；其次，其可导致躯干部位脂肪堆积，而四肢相对消瘦，形成向心性肥胖；再次，激素促进了糖原异生，会导致血糖升高，甚至可能诱发糖尿病；最后，其可促进骨吸收，抑制骨形成，导致骨量减少，更易发生骨折。

虽然糖皮质激素具有以上不良反应，但其仍在临床应用中发挥着重要作用，因此在用药决策中应权衡获益与风险，医生通常会根据患者的病情、症状以及其他因素来确定是否使用糖皮质激素。

使用糖皮质激素的注意事项

在使用糖皮质激素前应咨询医生，并按照医嘱用药。使用时应定期监测血压、血糖、血钾等指标，以确保这些生理参数处于正常范围。使用糖皮质激素可能会导致骨质疏松和肌肉萎缩等问题，因此应注重补充钙、维生素D和蛋白质，以维护骨骼和肌肉健康。糖皮质激素会抑制免疫系统，使身体更易受到感染，因此，在使用期间要避免接触传染源和创伤。停止使用激素时，应逐渐减量，而非突然停用。

总之，糖皮质激素在医学领域具有广泛的应用，但因其伴随潜在的不良反应，因此临床应用需要慎重考虑，与医生的密切合作和监测是确保糖皮质激素治疗成功且安全的关键。

