

关于慢性支气管炎 你懂得多少

▲ 广西宾阳县人民医院 陈桂娇

慢性支气管炎就是一种慢性疾病，它在世界范围的发病率逐年升高，尤其是在冬季易发作，多见于中老年群体，对人们的身体健康造成了严重的影响。但很多人对此疾病并不是很了解，那么就让我们一起来了解一下吧。

慢性支气管炎（简称慢支）是气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰为主要症状，或有喘息，每年发病持续3个月或更长时间，连续2年或2年以上，并排除具有咳嗽、咳痰、喘息症状的其他疾病。

慢性支气管炎的病因

该病的病因尚不完全清楚，可能是多种环境因素与机体自身因素长期相互作用的结果。

吸烟 吸烟是最重要的环境发病因素，吸烟者慢性支气管炎的患病率比不吸烟者高2~8倍。

职业粉尘和化学物质 如烟雾、变应原、工业废气及室内空气污染等，浓度过高或接触时间过长，均可能促进慢性支气管炎发病。

空气污染 大量有害气体如二氧化硫、二氧化碳、氯气等可损伤气道黏膜上皮，使纤毛清除功能下降，黏液分泌增加，为细菌感染营造条件。

感染因素 病毒、支原体、细菌等感染是慢性支气管炎发生发展的重要原因之一。这些感染因素同样造成气管、支气管黏膜的损伤和慢性炎症。

其他因素 免疫功能紊乱、气道高反应性、自主神经功能失调、年龄增大等机体因素和气候等环境因素均与慢性支气管炎的发生和发展有关。

慢性支气管炎的临床表现

症状 缓慢起病，病程长，反复急性发作而使病情加重。主要症状为咳嗽、咳痰或伴有喘息。急性加重系指咳嗽、咳痰、喘息等症状突然加重。急性加重的主要原因是呼吸道感染。

1.咳嗽：一般以晨间咳嗽为主，睡眠时有阵咳或排痰。

2.咳痰：一般为白色黏液或浆液泡沫性，偶可带血。清晨排痰较多，起床后或体位变动可刺激排痰。

3.喘息或气急：喘息明显者可能伴发支气管哮喘。若伴肺气肿时可表现为活动后气促。

体征 早期多无异常体征。急性发作期可在背部或双肺底听到干、湿啰音，咳嗽后可减少或消失。如伴发哮喘可闻及广泛哮鸣

音并伴呼气期延长。

慢性支气管炎的诊断

依据咳嗽、咳痰或伴有喘息的症状，每年发病持续3个月，连续2年或2年以上，并排除其他可以引起类似症状的慢性疾病。

依据慢性支气管炎的检查要求，常采取的检查手段有：

X线检查或CT检查 早期可无异常。反复发作者表现为肺纹理增粗、紊乱，呈网状或条索状、斑点状阴影，以双下肺明显。

肺功能检查 早期无异常。当使用支气管扩张剂后第一秒用力呼气容积（FEV1）与用力肺活量（FVC）的比值（FEV₁/FVC）<0.70，提示已发展为慢性阻塞性肺疾病。

血液检查 合并细菌感染时候查血常规表现为白细胞、中性粒比升高，C反应蛋白升高等。

痰液检查 可培养出致病菌。

慢性支气管炎的治疗

急性加重期的治疗 1.控制感染：多依据病人所在地常见病原菌经验型选用抗生素，一般口服使用，病情严重时静脉给药。

如果能培养出致病菌，可按药敏试验选用抗生素。2.镇咳祛痰。3.平喘：有气喘者可加用支气管扩张剂。

缓解期治疗 1.戒烟，应避免吸入有害气体和其他有害颗粒。2.增强体质，科学锻炼，预防感冒，合理饮食。3.反复呼吸道感染者可试用免疫调节剂或中医中药。

如何预防慢性支气管炎

戒烟 慢性支气管炎与吸烟有明确关系，戒烟是预防慢性支气管炎最重要的措施；

避免吸入有害气体、颗粒 如烟雾、粉尘、雾霾、汽车尾气等；

锻炼身体、增强体质、避免感冒 慢性支气管炎与细菌、病毒、支原体、衣原体感染有关，应锻炼身体提高免疫力，积极预防感冒；

注射疫苗 年纪较大、易患呼吸道感染者，建议注射肺炎疫苗、流感疫苗，减少流感机率。

此外，还要注意防寒保暖，合理地增减衣服，科学锻炼身体，使机体能适应天气冷热变化，还要养成良好的生活卫生习惯，不吸烟、不酗酒。如出现咳嗽咳痰迁延不愈请及时就医，早发现，早治疗，以防发展成慢性阻塞性肺疾病甚至肺源性心脏病。

胸膜小故事，健康大问题

▲ 山东省公共临床卫生中心 马娟

在我们的身体中，有一个默默无闻的组织，却承担着极为重要的生理功能，那就是胸膜。这个薄薄的膜状结构，将心脏、肺部等重要器官包裹其中，保护着它们的正常运作。

胸膜的结构与功能

胸膜是一层薄膜，分布在胸腔和肺部表面。它主要由两层组成：脏层和壁层。脏层附着在肺部表面，而壁层附着在胸腔内侧。两层之间叫胸膜腔，一般含有少量液体（10~15ml）起着润滑作用。它有助于减少胸腔内的摩擦力，使肺部更加顺畅地在胸腔内移动。胸膜的一个重要功能是形成胸腔，保护和固定肺部，以及协助呼吸过程。通过与肺组织紧密相连，胸膜帮助维持正常的肺张力，使肺能够有效地充分膨胀和收缩。这种相互作用使得我们每一次呼吸都变得自然而流畅。胸膜与呼吸系统的密切关系不仅限于其形态结构，还涉及到呼吸功能的调控。当我们呼吸时，胸膜通过它的伸缩性帮助控制肺部的容积变化。当肌肉收缩时，胸膜也相应地收缩，使胸腔扩大，空气得以进入肺部。反之，当肌肉松弛时，胸膜也松弛，胸腔变小，肺部排出废气。这一过程称为呼吸运动，正是胸膜在其中发挥着关键作用。

胸膜的健康问题

尽管胸膜在维护呼吸系统正常功能方面起到了至关重要的作用，但有时候它也可能成为健康问题的焦点。胸膜炎是其中一种常见的情况，它通常是由感染、创伤或其他疾病引起的。炎症导致脏层和壁层之间的胸腔积液增加，摩擦力增大，呼吸变得疼痛而困难。另一个可能的问题是胸

膜腔内液体的异常积聚，被称为胸腔积液，这是由于感染、肿瘤、心衰等引起的。过多的积液会增加胸腔内的压力，限制肺部的膨胀，导致呼吸急促和不适感。更为严重的情况是胸膜间皮瘤，这是一种罕见但有时是恶性的胸膜疾病，通常与长期暴露于石棉等有毒物质有关。这种病症可能导致呼吸困难、胸痛等症状，其治疗较为复杂。

先天性心脏病与胸膜的联系

在一些特殊情况下，先天性心脏病可能与胸膜发生一定的关联。早期的先天性心脏病可能并不容易察觉，因为儿童时期的症状可能较轻微或不具备特异性。然而，当这些心脏异常导致心血管系统负荷逐渐增加时，它可能引发其他器官的功能障碍，包括呼吸系统，进而影响胸膜的正常工作。

预防与管理

为了维护胸膜的健康，采取一些简单的生活方式和健康习惯是至关重要的。保持良好的姿势、定期运动以增强肺活量、戒烟和避免环境中的有毒物质，都有助于降低发生胸膜健康问题的风险。对于那些已经患有与胸膜相关的疾病的人来说，早期诊断和适当的治疗是关键。胸膜炎的治疗可能包括抗生素、止痛药等，而胸腔积液的治疗可能需要抽取过多积液。在胸膜间皮瘤等更为严重的情况下，可能需要综合的治疗方案，包括手术、放疗和化疗。

胸膜，这个微小而却承担着巨大功能的组织，对我们的生命至关重要。通过预防、早期发现和科学治疗，我们可以确保胸膜在我们身体的交响乐中继续发挥着和谐的旋律，让我们的呼吸变得更加自由、轻松。

科学坐月子，做到这几点

▲河北省唐山市妇幼保健院 张颖

中国人习惯将产后一个月称为“坐月子”，但实际上，经过一个月的调整，身体许多器官并未得到完全的复原。比如，子宫体需要6周时间才能恢复到接近非孕期大小，胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复也需6周；产后腹壁紧张度的恢复也需要6~8周的时间。如在此期间产妇干重活就容易患上子宫下垂等疾病。

如何科学坐月子

首先产妇要注意个人卫生。传统上认为：产褥期不能洗澡、不能洗头，怕因此受风受凉留下病根。实际上这种认识是不科学的，产妇更要注意个人卫生。

（1）每天应用温开水清洗外阴部。（2）一般产后一周可以洗澡、洗头。在生产完一周后，产可洗澡，但只能淋浴，不能洗盆浴。（3）居室内保持通风。室内温度不可太高，也不可忽高忽低。老一辈人认为应将门窗紧闭，不论何时产妇都要盖厚被，这是十分危险的，尤其是在夏季，极易造成产妇中暑。然而，通风时需注意：（1）避免身体直接吹到电扇的风。（2）开冷气时不要将风口对着产妇，并将室温设定在摄氏26~28度是最适宜的。（3）若因排汗量过多衣服湿了，一定要马上换干衣服；夜间喂奶避免受凉。（4）漱口刷牙。产妇每天应刷牙一两 次，可选用软毛牙刷轻柔地刷动。每次吃过东西后，应当用温开水漱漱口。（5）剪指甲、趾甲也可以照常进行。（6）哺乳前应用温开水清洗乳头。切忌使用肥皂、酒精、洗涤剂等，以免除去保护乳头和乳晕皮肤的天然薄膜，造成乳头皲裂，影响哺乳。

其次，产后应合理膳食。产后2周内的主要目标是“利水消肿”，使恶露排净。汤汤最好要少喝。总之应荤素搭配，营养丰富，

首先进食清淡的蔬菜汤，再逐步加上鸡汤、鱼汤等。避开寒凉蔬果。如果过凉容易导致胃肠淤血，影响消化功能。避免食用刺激性饮料，如浓茶、咖啡；避免过咸食品，过多的盐分会导致浮肿；忌食草豆蔻、荷叶、薄荷、菊花、生萝卜等。（5）产妇不能完全不吃盐。如果不吃盐只会加重身体脱水，不利于体力尽快恢复。因此，应在菜里适量加盐。

如何保证产后顺利下奶

（1）自信是成功的基石。妈妈对自己能够胜任母乳喂养工作的自信心将是母乳喂养成功的基本保证。（2）注意“食”效。新手妈咪应当保持每日喝牛奶的良好习惯，多吃新鲜蔬菜水果。（3）两边的乳房都要喂。如果一次只喂一边，乳房受的刺激少，自然泌乳也少。每次喂奶两边的乳房都要让宝宝吮吸到。有些宝宝食量比较小，吃一只乳房的奶就足够了，这时不妨先用吸奶器把前部分比较稀薄的奶水吸掉，让宝宝吃到比较浓稠、更富营养的奶水。（4）多多吮吸。妈妈的奶水越少，越要增加宝宝吮吸的次数。喂得越多，奶水分泌得就越多。（5）吸空乳房。妈妈要多与宝宝的肌肤接触，孩子对乳头的吮吮是母乳分泌的量化刺激。每次哺乳后要让宝宝充分吸空乳房，这有利于乳汁的再产生。（6）保持好心情。（7）充分休息，不能太累。睡眠不足当然会使奶水量减少。（8）避免乳头受伤。如果妈妈的乳头受伤、破皮、皲裂或流血并导致发炎时，就会影响乳汁分泌。为避免乳头受伤，建议妈妈们采用正确的喂奶姿势，控制好单侧的吮吸时间，否则很容易反复受伤。

特别提醒，产后42天一定要回医院复查，做好产妇和宝宝的健康评估。