

一文带您正确认识支气管哮喘

▲ 山东省泰安荣军医院 刘义珍

支气管哮喘（简称哮喘）是一种常见的慢性呼吸道疾病，影响着全球各地的患者。对于哮喘，人们存在许多误解和困惑。本文将带您正确认识支气管哮喘，了解其病因、症状、诊断与治疗等方面的知识。

什么是支气管哮喘

支气管哮喘是由多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症与气道高反应相关，通常出现广泛多变的可逆性气流受限，并引起喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状，常在夜间和清晨发作、加剧，多数患者可自行缓解或经过治疗缓解。

支气管哮喘常见病因

哮喘的发病机制较为复杂，主要包括遗传因素和环境因素两个方面。遗传因素是指哮喘具有家族聚集倾向，而环境因素包括变应性因素和非变应性因素。变应性因素是指与过敏原相关的因素，如花粉、尘螨、动物皮毛等；非变应性因素包括空气污染、吸烟、呼吸道感染等。

支气管哮喘有什么症状

支气管哮喘的主要症状包括喘息、气急、胸闷或咳嗽等。喘息是指在呼吸时出现类似哮喘的哮鸣音；气急是指呼吸急促；胸闷是指胸部感到压抑或窒息感；咳嗽则是呼吸道受到刺激的表现。这些症状可能在夜间和清晨加重，影响患者的睡眠质量。

支气管哮喘如何治疗

药物治疗 哮喘的治疗药物主要包括吸入性糖皮质激素、吸入性长效 β_2 受体激动剂、吸入性抗胆碱能药物、白三烯受体拮抗剂等。这些药物可以缓解症状、抗炎和降低气道高反应性。对于不同类型的哮喘患者，医生会根据病情选择合适的药物进行治疗。

特异性免疫治疗 对于由过敏原引起的哮喘，特异性免疫治疗（也称为脱敏治疗）是一种有效的治疗方法。通过逐渐增加对过敏原的暴露量，使患者的免疫系统适应并产生耐受性，从而减少或消除对过敏原的反应，改善哮喘症状。

手术治疗 在某些特殊情况下，如严重

的气道重塑或药物治疗无效的难治性哮喘，手术治疗可能是一种选择。手术方法包括支气管镜下支气管热成形术和肺切除术等，但手术风险和疗效需根据患者的具体情况进行评估。

如何预防支气管哮喘

避免诱发因素 了解并避免接触可能诱发哮喘的因素是预防哮喘的重要措施。常见的诱发因素包括过敏原、烟草烟雾、呼吸道感染等。患者应尽量避免接触这些诱发因素，保持室内空气流通，注意个人卫生，避免到人群密集的场所等。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式有助于预防哮喘发作。适度的锻炼可以提高身体素质和免疫力；保持良好的睡眠习惯有助于缓解身体疲劳和精神压力；均衡饮食有助于获取必要的营养物质。此外，避免过度劳累和精神紧张也是预防哮喘的重要措施。

定期复查 定期到医院进行复查有助于及时了解病情变化和治疗效果。医生会根据患者的具体情况调整治疗方案，指导患者合

理用药，避免药物滥用和不良反应的发生。同时，定期复查也有助于及时发现并处理潜在的并发症和合并症，提高患者的生活质量。

学习相关知识接受哮喘教育 接受哮喘教育是预防和控制哮喘的重要环节。通过学习哮喘的相关知识，如发病机制、症状识别和自我管理等，患者可以更好地理解自己的病情，提高自我管理和控制能力。同时，与医护人员建立良好的沟通，了解治疗方案和药物使用方法，有助于提高治疗的依从性和效果。

疫苗接种 根据自身情况接种必要的疫苗可以预防一些呼吸道感染，从而降低哮喘发作的风险。常见的呼吸道病毒包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等，这些病毒可以引起呼吸道感染，加重哮喘症状。

总之，正确认识支气管哮喘并采取有效的预防措施对于控制病情、提高生活质量至关重要。通过避免诱发因素、保持健康的生活方式、定期复查、接受教育、疫苗接种等方面的努力，患者可以降低哮喘发作的风险，更好地管理自己的病情。同时，与医护人员建立良好的合作关系，遵循治疗方案和用药指导，也是预防和控制哮喘的重要措施。

什么是上消化道钡餐造影

▲ 广东省清远市佛冈县人民医院 陈志武

上消化道钡餐造影是一种常用的医学影像学检查，它在诊断食道、胃和十二指肠的疾病方面发挥着重要作用。这种检查方法通过使用硫酸钡这种特殊的显影剂，结合X线成像技术，能够清晰地展示上消化道的内部结构。本文旨在介绍上消化道钡餐造影的基本原理、准备步骤、检查过程以及注意事项，以提供一个全面的了解。

钡餐造影的原理

上消化道钡餐造影检查的关键在于使用硫酸钡作为显影剂。硫酸钡是一种白色粉末，不溶于水，且对X射线不透明。在进行造影时，患者需要口服硫酸钡悬液。当这种显影剂通过上消化道时，它会涂覆并填充整个消化道，从而在X射线下形成清晰的影像。

显影剂的作用 硫酸钡的不透明特性使得食管、胃和十二指肠的轮廓在X线下变得清晰可见。这样，医生可以观察到这些器官的形状、大小、轮廓以及内部的任何异常情况，如溃疡、炎症、肿瘤或狭窄。这种检查对于诊断消化道出血、吞咽困难和胃肠道功能障碍等症状背后的原因非常有效。

诊断价值 上消化道钡餐造影特别适用于那些无法进行内窥镜检查的患者。它可以帮助医生检测到消化道内的小溃疡、小肿瘤或轻微的炎症，这些在常规内窥镜检查中可能被忽略。此外，它也是评估消化道解剖结构和功能的重要手段，如检查食管的蠕动功能。

造影过程及步骤

禁食禁水 为了确保上消化道钡餐造影的准确性和安全性，患者在检查前需要进行适当的准备。最重要的一步是禁食禁水。通常，患者需要在检查前一天晚上八点之后开始禁食禁水，直到检查完成。这是为了确保上消化道在检查时为空腹，从而避免食物残渣干扰影像的清晰度和准确性。

服用产气粉 除了禁食禁水外，患者还可能被要求在检查前服用产气粉。产气粉的作用

是通过在胃内产生气体来扩张胃部，这样可以帮助医生更清楚地观察到胃壁和胃内的结构。胃部的扩张有助于更好地分布硫酸钡，从而提高检查的诊断效果。产气粉通常在检查前几小时服用，以确保在进行X线拍摄时胃部充分扩张。

胸腹部透视 在上消化道钡餐造影的过程中，首先进行的是胸腹部透视。这一步骤的目的是为了初步评估患者的心肺状况以及上消化道的基本情况。通过这种透视，医生可以检查心脏和肺部是否有异常，如肺部感染或心脏扩大，这些状况可能会影响消化系统的功能。同时，也可以观察到胃和食管的初步轮廓，为后续更详细的检查做准备。

多角度观察 上消化道钡餐造影的核心在于通过不同的体位和角度进行详细观察。这包括让患者采取站立、躺卧、侧卧等多种体位，并从正面、侧面、斜面等多个角度进行X线拍摄。这样做的目的是为了全面检查食管、胃和十二指肠的每个部分，确保不遗漏任何可能的异常区域。例如，通过改变体位，可以更清楚地观察到胃底和胃窦的情况，这对于发现小的溃疡或早期肿瘤特别重要。

注意事项

细致问诊 在造影前，患者会被询问关于症状和病史的问题，这有助于确保检查更具针对性，尤其如果有吞咽困难等特殊症状时。

体位调整 检查期间需要采取不同的体位，比如站立、躺下或侧卧。这样做是为了让医生能够从多个角度观察上消化道，同时也是为了让患者保持舒适的体位。

关注特定区域 上消化道的某些区域容易出现如胃溃疡或胃炎等问题。了解这一点可以理解检查的重点和目的。

上消化道钡餐造影是一种重要的诊断工具，它通过详细展示上消化道的内部结构，帮助医生诊断各种疾病。虽然这项检查相对安全，但仍需遵循严格的准备步骤和注意事项，以确保检查的准确性和患者的安全。

患了胆结石 要注意这八个方面

▲ 山东省淄博市中西医结合医院 吴健

胆结石是一种常见的胆道疾病，通常由于胆囊或胆道内的胆汁中胆固醇、胆盐或胆红素等成分不平衡而形成。胆结石可以导致严重的不适和并发症，但它们可以通过一系列的护理措施来管理和缓解。本文将介绍胆结石的常见症状以及如何护理。

胆结石的常见症状

胆绞痛（胆囊绞痛） 这是最常见的胆结石症状之一。它通常表现为突然发作的剧痛，位于右上腹部或上腹部，可能会持续数分钟到数小时。这种疼痛可以辐射到肩膀或背部。

恶心和呕吐 患有胆结石的人可能会感到恶心并呕吐，尤其是在胆绞痛发作期间。

腹部胀气和不适 一些患者可能会感到腹部胀气、不适或沉重的感觉。

黄疸 如果胆结石阻塞了胆道，胆红素可能无法正常排出，导致皮肤和眼睛发黄。

消化不良 患有胆结石的人可能会经历消化不良、打嗝、胃灼热或腹部胀满。

腹部不适或不规则的排便 一些患者可能感到腹部不适，排便不规则，可能出现腹泻或便秘。

胆结石的护理

饮食控制 合理的饮食控制对于胆结石患者至关重要。首先，要避免摄入高脂肪食物，因为高脂肪食物会刺激胆囊更频繁地收缩，增加胆结石引发胆绞痛的机会。高胆固醇和高脂肪的食物也应该限制，因为它们可能导致结石形成。代替这些不利于胆囊健康的食物，应该选择富含纤维的食物，如水果、蔬菜、全麦面包和燕麦。纤维有助于稳定胆汁成分，降低胆囊受到不良影响的风险。

多喝水 保持充足的水分摄入对于胆结石的管理至关重要。喝足够的水可以帮助稀释胆汁中的有害物质，减少结石的形成。每天建议饮用至少8杯水，但具体需求因个体而异。特别是在炎症或感染的情况下，增加

水分摄入有助于改善胆汁流畅地排出。

规律锻炼 适度的体育锻炼对于改善胆汁的流动性和减少结石形成的风险非常重要。规律锻炼可以促进身体代谢的正常运转，帮助身体有效地处理胆汁中的成分。建议每周至少进行150分钟的有氧运动，如快走、慢跑或游泳，以维持身体健康。

遵循医嘱 如果医生建议进行手术或其他治疗方式来移除胆结石，务必遵循医嘱。手术可能是必要的，特别是对于那些经历频繁和严重胆绞痛的患者。医生会根据个体情况和结石的特性来制定最合适的治疗计划。

药物治疗 药物治疗是一种可选的方法，特别是对于不适合手术的患者。某些药物可以用于溶解胆结石，但通常需要长期治疗。这些药物的使用应该在医生的指导下进行，因为它们可能会产生副作用或与其他药物相互作用。

控制体重 肥胖是胆结石的一个危险因素，因此保持健康的体重对于降低患病风险至关重要。通过控制饮食、增加体育锻炼以及维持适当的体重，可以减少结石的形成和发展。

避免快速减重 快速减重可能会增加胆结石的风险。急速减肥会导致体内的胆固醇不平衡，增加结石形成的风险。如果需要减肥，请选择渐进性和健康的方法，以避免对胆囊产生不利影响。

戒烟和限制酒精 戒烟和限制酒精消耗对于胆结石患者非常重要。烟草和酒精的摄入可能增加胆结石的风险。戒烟可以改善身体的整体健康，而限制酒精可以降低胆汁中的有害成分浓度，减少结石形成的风险。

总之，胆结石虽然可能带来疼痛和不适，但通过合理的饮食控制、锻炼、遵循医嘱和定期随访医生，可以有效地管理症状并减少并发症的风险。如果怀疑患有胆结石或出现相关症状，请务必及时就医，以获得专业的诊断和治疗建议。只有在医生的指导下，才能确定最适合您的护理和治疗计划。