



# 如何科学治疗肺炎

▲ 乐山市市中区安谷镇中心卫生院 邓斌

肺炎指终末气道、肺泡和肺间质的炎症。可由细菌、病毒、真菌、寄生虫等致病微生物，以及放射线、吸入性异物等理化因素引起。临床主要症状为发热、咳嗽、咳痰、痰中带血，可伴胸痛或呼吸困难等。尤其是儿童和老年群体，更是肺炎的多发群体，会给患者的生活质量和身体健康造成很大威胁。肺炎如何治疗才科学？

## 经验性治疗

肺炎的科学治疗，首选方法是抗感染治疗。抗感染治疗主要指一些针对性药物治疗和对症治疗。其中抗感染治疗中的经验治疗具有较为明显的疗效，一般而言经验性治疗的成功率高达60%~90%，是重要的治疗方法。

在经验性治疗上，对于青壮年且没有基础疾病的患者，可选用的药物有青霉素类、多西环素、大环内酯类、第一代或第二代头孢菌素以及呼吸喹诺酮类等药物，具有比较

确切的疗效。

而对于老年或有基础性疾病的青年患者而言，可选用的药物有第二代头孢菌素、β-内酰胺类/β-内酰胺酶抑制剂，以及呼吸喹诺酮类。必要时也可以联合应用大环内酯类，同样具有比较明显的疗效。

对于需要住院治疗的患者而言，主要需要采用静脉给药，包括第二代头孢菌素类、呼吸喹诺酮类以及β-内酰胺酶抑制剂，必要时也可静脉合用大环内酯类。

## 特异性病原学治疗

经验性治疗固然能够帮助很多患者恢复病情，但同样也需要进行相关检查，根据检查结果针对性的采取特异性病原学治疗，具体有以下几种治疗方式。

首先针对链球菌肺炎，青霉素为首选药物，如果患者对青霉素过敏，在临床治疗上可用红霉素或林可霉素替代。而如果是重症

感染者，也可用阿莫西林或者头孢拉定等。

其次针对葡萄球菌肺炎患者，应把治疗重心放在原发病灶上，在对原发病灶进行有效处理以后，才可以利用相关的抗感染药物，具体药物可以选用头孢菌素类药物。

而支原体肺炎的治疗，首选药物则是红霉素，支原体肺炎的治疗，还需要2~3周的持续治疗，可有效避免病情复发。

衣原体肺炎也是一种常见肺炎，针对此类肺炎的治疗药物选择，需要选用具有良好细胞穿透性的药物，疗程两周，能够对这类肺炎起到较好的疗效。

最后在病毒性肺炎的治疗上，除了要采用相关的抗病毒药物以外，患者还需要保持室内的空气流通，并且做好个人卫生，避免交叉感染。同时也可酌情进行静脉输液和吸氧，平时多注意卧床休息，这是病毒性肺炎治疗的关键。

肺炎的科学治疗还需要根据患者的具体

症状，采取针对性的治疗方式，这对身体恢复具有重要作用。如尽量让患者保持卧床休息，同时利用药物或物理降温的方式做好护理，并且还要特别注重保持患者身体的水电解质和酸碱平衡，让患者的呼吸道时刻保持通畅，必要时也可给予足够的吸氧，对患者的症状进行有效缓解，也是治疗的关键。

最后还要对患者的心、脑、肾功能进行保护，防止患者多器官功能衰竭，对患者进行全面治疗。而在出院标准上，则需要在诊断明确的前提下，经过有效治疗后病情出现明显好转，且体温正常，相关的临床指标也正常，没有需要进一步处理的并发症，就可及时出院。

综上所述，肺炎的科学治疗需要坚持经验性治疗和特异性病原学治疗相结合的治疗方法，并且需要根据患者具体症状不同采取对症治疗，就可实现对肺炎的有效应对。

# 生活中如何预防颈椎病

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 马方全



现代人由于不良坐姿、颈椎劳损等，颈椎病发病率逐年上升，同时有向低龄化人群发展的趋势。颈椎病是一种退行性病理改变疾病，主要是颈椎部位受到长时间劳损，同时伴有骨质增生、韧带厚度增加，以及神经根部受到压迫等，进而出现的一种功能障碍临床综合征。

颈椎病的产生主要与以下几个方面有较大关系。

**慢性劳损** 患者出现慢性劳损极易出现颈椎病，长此以往会使韧带、肌肉受到不同程度的损伤，在此过程中会导致局部出现水肿，以此出现炎症改变情况，最终出现骨质增生，这对周围血管会产生较大影响。

**外部损伤** 由于外部因素的影响，外部出现损伤也会对颈椎产生不同程度的影响，是颈椎病的直接因素。一般情况下，出现外伤后，已经出现了一定的病变，导致颈椎部位疾病风险逐渐升高。

**不良姿势** 颈椎病另一原因便是患者在日常生活中会经常出现不良姿势，如长期低头、躺在床上玩手机或看电视，以及枕头过高。此外，一些人在生活与工作中把颈部与头部剧烈扭转，或者在车上睡觉等，长此以往极易导致颈椎病。

**发育不良** 颈椎发育不良也是导致颈椎疾病的因素，不可忽视。对于单侧椎动脉缺失患者，椎动脉颈椎病发病率比较高。由于患者会出现先天性融椎、颅底凹陷以及根管狭窄等，属于先天性发育异常，是引发颈椎病的重要

原因。

虽然颈椎病的病因比较复杂，但是生活中还是可以预防的。具体需要从以下四个方面做起：

## 颈部肌肉锻炼

在日常生活中，需要对颈部肌肉进行有效锻炼，这在较大程度上能够使肌肉功能得到有效提高。在锻炼的过程中，需要以后仰锻炼为主，其中后仰过程不能过快，一般情况下后仰保持30s左右，再将头部前屈，在此过程中不能进行剧烈运动，避免出现头部眩晕。

## 避免颈部损伤

在日常生活中，需要保护好颈部，不能对颈部产生激烈影响，比如蹦极、后滚翻以及跳水等，均会对颈部产生不同程度的损伤，因此在避免出现剧烈活动的基础上，采取合适的锻炼方法保护颈部。此外，寒冷天气极易引发颈椎病，这需要在采取有效措施为颈部保暖，这在较大程度上能够避免颈椎病的发生。冬季需要注意颈部保暖，夏季不能把颈部直接对着风扇或者空调吹，以此为颈部健康奠定良好的基础。

## 合理饮食

饮食对颈椎也会产生较大影响，这就需要日常饮食的过程中，注意饮食规律，日常多食一些含有纤维的食物，并且在此基础上大量补充骨骼生长所需的钙元素，能够对颈椎病有较好的预防作用。此外，不能过度喝酒，主要是因酒精会对钙质沉积产生较大影响，在此过程中若喝酒不节制，容易出现骨质软化症以及骨质疏松症，极易导致颈椎出现退行性改变，这在较大程度上会增加颈椎病发病率。由此可见，合理饮食对预防颈椎病尤为重要。

# 如何避免习惯性流产

▲ 宜宾市第一人民医院 杨凡

习惯性流产主要指连续3次或3次以上的自然流产，而且每次流产往往发生于同一妊娠月份，流产过程也与一般流产有着相同的地方，经历先兆流产、难免流产不全或完全流程几个阶段。习惯性流产容易导致子宫内膜感染，损伤子宫内层，在影响女性心理的同时，对身体健康也造成了影响。习惯性流产应该如何避免？

若想对习惯性流产做好预防，首先需要了解习惯性流产的原因，再针对性的采取预防措施。

首先，遗传因素是非常重要的因素，如果夫妻双方或者一方胚胎染色体异常，就会导致胚胎不能够正常发育，这是比较常见的原因。其次，如果黄体功能不全，就会导致孕酮分泌不足，这种孕酮反应性的降低就会引起分泌期子宫内膜发育停滞或者迟缓，会影响孕卵着床。此外，环境因素也是造成习惯性流产的重要原因，孕妇大量饮酒、吸烟或过多接触化学性毒物，均可导致胎盘和胎儿受损。另外，随着现代生育观念的转变，很多夫妻都不想太早要孩子，生育太晚也可能造成习惯性流产。女性要避免习惯性流产，要做好以下三个方面：

**良好的生活习惯** 在孕期，应该注意房事。一般3个月内是需要禁止性生活的，以免引起子宫收缩，从而增加流产的可能。而在3个月以后还应该减少性生活次数，这是避免习惯性流产的重要措施。如果习惯性流产孕妇再次怀孕，谨记要避免重体力劳动，要尽量避免屏气和用力大便等，切忌大温大补。

孕期女性还要保持自身生活的规律，避免熬夜或者身体过度劳累，也不能过于贪睡。总之作息要有规律，保证每天睡眠足够8小时，也可以适当活动，对于胎儿稳定同样有着重要帮助。

另外孕期女性还要注重个人卫生，

应该勤洗澡、勤换内衣，不宜盆浴、游泳，同时需要做好自身的保暖工作，根据天气变化做好添衣减被。需要特别注意阴部清洁，可以每晚用洁净水来清洗外阴部，防止病菌感染。

同时还需要对居室的环境进行清洁，保持房屋的常通风。最后孕妇还需要保持健康心态，学会对情绪进行缓和和调整，避免不良情绪对胎儿造成影响。在生活中避免接触一些有毒物质或者放射性物质的照射，对于习惯性流产避免也具有重要意义。

**做好孕前检查** 若要避免习惯性流产，需要在孕期做好全面检查，对于流产预防也非常关键。在孕前，夫妻双方都应该进行详细检查，进行必要的化验，有条件的也可以进行染色体检查，如果有疾病，及早发现及早治疗。

同时在妊娠中期，应该定期进行产前检查，通过检查结果处理一些危险的异常状况，也可以适当的做好指导保健。对于很多女性来说，注重适龄怀孕，做好自身孕期计划，也是非常有效的避免流产措施。如孕妇患有甲状腺功能低下，应该在保持甲状腺功能正常后再进行备孕，孕期同样也需要服用抗甲低的药物。如果有子宫内口松弛的现象，可以做内口缝扎术。

**合理的饮食调理** 孕妇需要控制孕期的均衡饮食，可以适当的补充一些维生素或者必要的微量元素，多吃一些蔬菜和水果。而且一些胃肠不好的孕妇，还需要少吃一些寒凉食品，如绿豆、白木耳以及莲子等，对容易上火的食物也要控制摄入。

要避免习惯性流产需要做好预防，在生活中保持健康的生活习惯，同时保持情绪稳定。在讲究卫生的同时，做好合理饮食摄入，最后积极进行孕前及孕中检查，对一些不利因素进行诊治处理。