

妊娠期咳嗽处理技巧

▲ 四川大学华西第二医院眉山市妇女儿童医院 / 眉山市妇幼保健院 郑建军

在生活中，几乎每个人都有过咳嗽的经历。一般人的咳嗽比较容易治疗，但是对于一些特殊人群就有所不同，比如妊娠期妇女，她们的咳嗽应该如何处理？为了教会准妈妈有效应对怀孕期间的咳嗽问题，本文就妊娠期妇女的咳嗽问题展开科普，教会准妈妈们妊娠期应该如何正确处理这类问题。

妊娠期妇女咳嗽的原因

妊娠期妇女一旦咳嗽，首先应该想到的是感冒，人在感冒时很容易咳嗽，感冒处理不当还会引发一系列并发症。妊娠期妇女由于要兼顾胎儿健康问题，所用妊娠期感冒应该引起重视。妊娠早期，胎儿各个器官发育尚不完整，细菌、病毒等很容易通过胎盘影响胎儿的正常发育。即使是妊娠晚期，孕妇长时间的剧烈咳嗽也会让腹腔压力增大，增加流产的可

能性，对胎儿的伤害还是比较大的。

感冒是比较明显的咳嗽原因，不过妊娠期妇女咳嗽还有可能是其他原因引起的，比如常见的食物过敏引发的咳嗽发作问题。周围环境改变也可能引发妊娠期妇女咳嗽，如气候变化、吸入花粉、真菌等。妊娠期妇女的个人精神或个人感染也可能引发咳嗽，当人情绪在极度不正常的情况下，这种负面情绪会刺激人的大脑皮层，这时也会引发咳嗽。不合理的运动会影响人的呼吸系统，这种情形之下也可能引发妊娠期妇女咳嗽。另外咳嗽也与一些疾病有关，如患有急性喉炎、肺炎、上呼吸道感染和支气管炎等也容易出现咳嗽症状。

妊娠期妇女咳嗽的处理方法

1. 感冒 由于怀孕期间比较特殊，所以妊娠期妇女感冒咳嗽时医生不建议吃药，主要是因为药物成分极容易对胎儿造

成伤害，尤其是抗生素类的药物，妊娠早期更有可能造成胎儿畸形，所以妊娠期妇女在不清楚药物副作用或没有医生指导的情形下，不要盲目服用市面上的感冒药。可以尝试其他方法缓解感冒，从而减轻咳嗽症状，如多喝水可以加速体内毒素排出，加快孕妇康复。如果需要通过药物缓解咳嗽症状，一定要经过产科医生允许，在医生指导下进行合理用药，在达到治疗的同时不影响胎儿的发育。妊娠期妇女感冒有高烧咳嗽时，一定要及时降温，可以选择物理降温法尽快控制体温。

2. 饮食 并不是所有咳嗽都是感冒引起的，为了缓解咳嗽症状，妊娠期妇女要调整自己的生活方式。咳嗽期间，不要食用辛辣等刺激性食物，风寒犯肺咳嗽应该忌食过凉食物，如冷饮、西瓜等；风热犯肺咳嗽不要食用温热性食物，如葱、姜、蒜等；妊娠期妇女除了咳嗽，还可能出现

痰多和痰黄稠黏难以咳出的症状，这时要吃一些辛凉的食物，如荸荠等。很多人在咳嗽时会选择饮食疗法，其实通过食疗缓解咳嗽还是有诸多好处的，通过食疗可以起到止咳润肺的作用，从而有效缓解妊娠期妇女咳嗽，可以选择的食疗食谱有白萝卜饴、冰糖炖梨、川贝炖梨、糖煮金桔等，妊娠期妇女在咳嗽时可以坚持每天喝三次左右，可以起到很好的作用。

3. 生活 当妊娠期妇女咳嗽时，应该多休息，避免过度劳累加重病情。当外界气候发生变化时最好及时增减衣服，尤其是天冷时要注意保暖，避免感冒引发咳嗽。平时要预防过敏物的吸入，如春季花粉、柳絮等，这种天气尽量减少外出，如果外出要佩戴口罩，做好预防措施。家里有养宠物的也要注意，及时清理宠物毛屑。要注重室内通风，保持室内环境干净卫生。

扁桃体的科学治疗

▲ 江油市战旗镇卫生院 宁涛

随着环境问题的不断恶化，气候变化异常，使得身体抵抗力较低的人很容易着凉感冒，特别是儿童，在季节交替的时段最容易着凉感冒。因为儿童的免疫力本身就低，当人体着凉感冒后，扁桃体抵抗病菌的能力就会大幅度的减弱，这就容易导致口腔、咽部、鼻腔以及外界的病菌入侵扁桃体，引发炎症。当有人患有扁桃体炎的时候，甚至有可能引起心脏、肾、关节等其他病症，因此我们必须对扁桃体炎予以高度重视。

扁桃体炎的常见症状

我们的口腔中存在着300多种微生物，这些微生物在口腔中可以很好的相处，所以口腔不会患上各种疾病。但是如果我们口腔的微生物发生了不平衡性，或者一些其他病毒侵犯了我们的扁桃体，就有可能导致扁桃体发生炎症。

扁桃体炎分为两类，分别是急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎。引发扁桃体炎主要是致病菌以乙型溶血性链球菌为主，但也有一小部分病理是通过非溶性链球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、流感嗜血杆菌引起的。另外，腺病毒、鼻病毒或者单纯的疱疹病毒也可以引发，而细菌和病毒混合感染者也是比较常见的。

患者患有急性扁桃体炎一般会出现发热、咳嗽、咽喉疼痛等症状，严重的时候会有高热不退、吞咽困难的情况。我们可以通过查看扁桃体，如果发现扁桃体充血肿大、化脓等情况就说明这是急性扁桃体炎；而慢性扁桃体炎通过查看可以发现扁桃体有肥大、充血、颌下淋巴结肿大的现象，有的时候甚至会有分泌物出现。

扁桃体炎的治疗方式

当发现患有扁桃体炎后，可以根据自身的实际情况进行治疗，下面这几种方法

可以很有效地治疗扁桃体炎。

一般治疗法。如果病情不严重，只需卧床休息，保持室内空气的流通即可，需要注意多喝水，三餐尽量食用流质食物，不宜食用辛辣食物，并注意口腔的清洁，防止并发症。

对症处理措施。如果患者出现高热情况，可口服对乙酰氨基酚或布洛芬，或者也可以使用冷敷、温湿敷、酒精擦浴进行降温处理，对发生高热惊厥患者，可予以镇静的处理方式。

抗生素治疗。针对细菌感染患者或者病毒性引发细菌感染的患者，可以选择使用抗生素的方法进行治疗，通常使用的抗生素是青霉素或者大环内酯抗生素。

局部治疗。针对局部治疗的方法，可以对扁桃体隐窝进行冲洗，使用硼砂溶液、口泰漱口复方等药物辅助，或者对扁桃体内进行药物注射，局部喷药，激光治疗的方式。

手术治疗。如果患者出现急性扁桃体炎多次反复发作的情况，且已有并发症，患者应该在急性炎症消退的两周后进行扁桃体切除手术，这是因为70%的扁桃体复发性病症是由于扁桃体内存留有病原体而引起的，手术切除是最有效、最彻底的消除方法。

扁桃体炎的预防

首先，要注意个人卫生，养成良好的生活习惯，无论是大人还是小孩，都要注意勤洗手，保证早晚两次刷牙，饭后用清水漱口，这样可以有效的避免食物的残渣留在口腔内。保证口腔的清洁是预防扁桃体的最有效办法。同时在饮食上，要多喝热水，多吃新鲜蔬菜、水果，少吃辛辣食物；其次，还要加强个人的身体素质，多锻炼，这样可以增强人体的免疫力，比如经常晨跑等。

最后，针对本身就有扁桃体炎的患者，应该首先去医院进行治疗，当扁桃体炎治疗结束后，更应该加强保护措施，早晚使用淡盐水漱口，淡盐水以能感到微咸为宜。

血管性疾病的治疗方法

▲ 德阳市旌阳区中医院 唐新华

血管性疾病是指动脉粥样硬化、炎症性、功能性的血管疾病，最常见的是动脉粥样硬化。血管性疾病作为一个大病种，可以发生血管硬化、血管瘤，也可以发生血管出现炎症性的感染。虽然血管性疾病的种类繁多且复杂，但是在众多血管性疾病中，最常见的疾病是血管瘤，而且血管瘤疾病大多属于先天性发病，损坏的部位在患者的皮肤表面，但是会随着时间推移，侵犯患者内脏器官的各个组织，甚至会威胁患者的生命安全。

血管性疾病的症状

患有血管性疾病的患者在进行运动时，疼痛感会加重，甚至会影响患者夜间的睡眠质量，所以心血管患者需要及时做好预防措施，并展开有效的治疗，才能脱离疾病的困扰。

1、四肢肿胀：心血管疾病的早期症状是早上有轻微的肿胀感，下午就会恶化。一旦形成静脉血栓，患者就应该及时进行有效的治疗。静脉血栓的症状常出现于患者的下肢，常出现下肢肿胀以及产生疼痛感。然而形成静脉血栓的原因可能是由于患者长时间久坐、长期坐长途飞机或者因身患疾病长期躺在床上等，这些都有可能引起静脉血栓。静脉血栓还会出现肺栓塞、水肿、血栓并发症等。

2、弱脉：对于健康的人来说，手腕或者脚部的动脉会发出清晰的砰砰响声，一旦动脉过于虚弱或者没有响声，可能是因为动脉发生挤压或者受到阻塞的原因，所以患者需要尽快进行治疗。

3、脉细血管瘤：脉细血管瘤的症状多发生于女婴群体，出生或者出生后就能发现，还会不断增大，呈现出红色且隆起。主要是因为幼稚的毛细血管产生变性，影响患者的纤维以及脂肪组织。

血管性疾病的治疗

近年来，我国血管性疾病的发病率持续

上升，血管性疾病的死亡率超过其他疾病，所以患有血管性疾病的患者应该及时得到有效的治疗，才能控制心血管性疾病的进一步发展，提高患者的生活质量。

1、高血压：患有高血压的患者主要借助降血压的药物进行控制，使高血压患者的血压控制在正常范围内，而且治疗高血压的药物不能随意停止，一旦停药，患者的血压就会快速上升，影响患者的体质情况。患者在治疗高血压的过程中，当血压保持稳定后，可以根据医生的嘱咐，试着减少药物的剂量和种类，达到服用最少量药物也能维持正常血压的效果。

2、冠心病：对于冠心病症状轻度的患者来说，只能长期借助药物加以控制；对于冠心病症状严重的患者来说，一般采取支架手术，但是支架治疗属于物理治疗，能够通过改善患者血管局部的狭窄状况，以此来缓解患者产生的心绞痛症状，无法彻底治疗患者的疾病，所以还是需要通过长期服用药物控制疾病的发展；对于患者冠状动脉的狭窄程度超过75%时，就建议采取搭桥手术进行治疗，手术的疗效好且成功的几率超过99%。但是由于搭桥手术需要进行开胸手术，且极易引起其他的并发症，所以如果患者的病情不是特别紧急，医生不建议采用搭桥手术。

3、心绞痛：心绞痛也是心血管性的疾病，大多数患者觉得吃大量的药物对健康不利，所以当心绞痛的症状发作时，先强忍着，尽可能不服药。但是疾病发作时的伤害远大于药物对患者身体的伤害。对于稳定型的心绞痛患者来说，只有及时服用药物，才能够快速缓解患者的病情，减轻病情对患者心肌的伤害程度，从而降低急性心肌梗塞的发生率。

综上所述，血管性疾病的种类繁多且复杂，患者需要针对血管性疾病的实际病情，进行有效的治疗，才能避免疾病给患者带来的困扰。