

支气管哮喘的防治

▲ 商丘市第三人民医院 侯会娜

支气管哮喘是一种由嗜酸性粒细胞、中性粒细胞、T淋巴细胞等多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症为特征的异质性疾病。常有反复发作的喘息、胸闷、咳嗽等症状，并且多在夜间和清晨发作，多数患者可自行缓解或者经过治疗后缓解。支气管哮喘常见的发病原因有遗传和环境两个方面。

遗传因素 个体过敏体质及外界环境的影响是支气管哮喘发病的危险因素。其多与基因遗传有关，哮喘患者亲属患病率要高于群体患病率，并且亲缘关系越近，患病率就越高；患者的病情越严重，其亲属患病率也越高。

环境因素 因为多数哮喘患者都是过敏体质，所以对于空气中的尘螨、真菌、动物毛屑、花粉、灰尘等都会产生过敏，因此引发哮喘产生。对一些坚果、花生、海鲜等食物；对阿司匹林、普萘洛尔和一些非皮质激素类抗炎药过敏的患者均可诱发哮喘。此外，因为空气污染、吸烟、呼吸道感染、妊娠以及剧烈运动、

气候变化、吸入冷空气等因素诱发哮喘发作。精神因素亦可诱发哮喘。

支气管哮喘的预防和治疗

支气管哮喘患者要做好预防措施，注意饮食禁忌，减少哮喘发作，同时应尽早到正规医院规范治疗，避免病情加重。支气管哮喘的预防措施分为以下这几个方面。

戒烟限酒 香烟中的化学品及烟雾会刺激呼吸道，所以患者应戒烟。另外，要尽量避免被动吸烟，少喝酒。

预防呼吸道感染 天气较冷时，吸入寒冷和干燥的空气会诱发哮喘发作，所以在哮喘发作时应尽量避免外出。要多喝温水，做好保暖，外出时可戴围巾或口罩护住嘴和鼻子，避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气中，尽量吸入温暖的空气。对于容易感冒的哮喘患者，在对流感疫苗不过敏的情况下，可以注射流感疫苗。

保持室内空气流通及清洁 空气中的尘

螨和细菌是引致哮喘病发的主要致敏原，打扫时需要进行湿打扫，减少空气中的尘埃，注意室内的清洁和空气流通。

适量的运动 适当的运动能够有效增强心肺功能，对控制病情大有帮助。

其他 对于哮喘患者的床品和衣服要勤洗勤换，保持干净，哮喘患者的衣服最好以纯棉织品为适宜。饮食方面：多吃水果及新鲜蔬菜，忌吃海鲜油腻的食物，不吃辛辣、刺激性食物，忌烟酒，适当补充蛋白质类食物，增强身体抵抗力。

预防支气管哮喘是生活中必不可少的措施，然而当哮喘发作之后，若不及时治疗，或者治疗不当，导致病情反复发作，产生肺气肿、肺心病的严重并发症，甚至会因急性发作而危及生命，给患者的身心健康和整个家庭带来重大影响。哮喘需要长期规范化和个体化的治疗，同时进行环境控制和哮喘管理。哮喘患者可以使用日记卡的形式对自己每日的哮喘症状、

诱因、用药情况以及治疗效果进行观察记录。

长期抗炎治疗是基础的治疗，首选是吸入激素。常用的吸入药物有倍氯米松、布地奈德、莫米松等。应急缓解症状的首选药物吸入β₂激动剂。β₂激动剂主要是通过激动呼吸道的β₂受体，激活腺苷酸环化酶，使细胞内的环磷酸腺苷含量增加，从而使支气管平滑肌松弛，达到控制哮喘的急性发作。对于规律吸入激素后病情控制不佳的患者，适宜加用长效β₂激动剂或者缓释茶碱，或者考虑增加吸入激素量。

重症哮喘患者在经过上述治疗后仍然长期反复发作时，可以考虑强化治疗，即给予大剂量静脉激素应用等治疗，待症状完全控制时，逐渐减少激素用量。

最后提醒所有的支气管患者，哮喘是一种慢性疾病，需要长期规范治疗，因此需要在医生的指导下进行治疗方案的变更，药物、药量增减，切忌自行决定，防止造成病情反复以及病情加重。

骨折患者的日常护理

▲ 罗山县中医院 李海波

骨折是属于外伤导致的暴力性伤害，在我们的生活中很常见。如果不注意治疗方法，很容易对我们的身体造成更大的危害。现在，我想跟大家聊一聊骨折的治疗及注意事项。骨折常常是由于多种原因导致骨结构的连续性被完全或者部分的中断。在这些原因中，外伤最为常见。尤其是高空坠落伤、交通事故、被重物砸伤等。

骨折的愈合过程中破坏清除和新生修复同时存在，易受多种因素的影响。其中有利因素，亦不利因素。有利因素可促进骨折的愈合，缩短治疗的时间；而不利因素则可延缓骨的愈合，甚至导致骨的不连接或再次骨折的发生。骨折的局部临床表现主要为局部的疼痛、淤血、肿胀，以及活动功能受限，在骨折局部按压会有骨擦音或者骨擦感。部分患者如果骨折严重，局部可能出现畸形或者异常活动。

骨折的分类

根据骨折处皮肤黏膜完整性分为开放性骨折：骨折处皮肤或黏膜破裂，骨折端与外界相通（由内向外或由外向内）和闭合性骨折：骨折处皮肤或黏膜完整，骨折端不与外界相通。根据骨折的程度和形态分为不完全骨折（裂缝、青枝）和完全骨折（斜行、螺旋形、嵌插、横行、压缩、凹陷、粉碎性、骨骺分离）根据骨折端的稳定程度分为稳定骨折（裂缝、青枝、横行、压缩、嵌插）和不稳定骨折（斜行、螺旋形、粉碎性）骨折端易移位或复位后易再移位。

骨折的治疗

对于骨折患者的治疗方法，无非就是保守治疗和手术两种方案。一般对于骨折拍片检查位置错位非常严重的，对于将来功能影响比较大的患者，还是主张积极的进行手术治疗。需要积极的进行术前准备，排除手术禁忌，然后才可以安排手术治疗进行切开复位内固定。术后需要积极的进行伤口换药消毒，防止感染是非常重要的。另外，对于如果存在有骨折，但是骨头位置非常好，没有

错位的情况，那还是比较幸运的，对于这样的患者一般选择保守治疗就完全可以的。需要严格的支具或者石膏托进行外固定，需要抬高患肢，这样有利于患者的静脉回流，利于消肿，这期间应用一些活血化瘀和促进骨折愈合的药物治疗就可以。

骨折患者日常护理

消炎痛和水杨酸类药物 消炎痛及阿司匹林、扶他林等水杨酸类药物可减慢骨折愈合的速度，甚至会导致骨不连。

皮质激素类药物 强的松龙、地塞米松等皮质激素类药物可直接影响骨的生长、转换及损伤后的修复。骨折患者若在骨折愈合初期服用此类药物，可抑制骨折端的水肿吸收、肉芽组织的形成、血管再生及骨骼钙化，甚至可诱发血肿感染。

抗凝类药物 肝素、双香豆素等抗凝类药物可以降低凝血活酶的浓度，阻止骨基质钙化沉积，从而延缓骨折愈合的速度。

养成良好的生活习惯 有长期吸烟，过量饮酒，少动多坐及低钙饮食等不良生活习惯的人，容易在老年后发生骨质疏松。所以要戒烟，少喝酒，不喝浓茶，不食用过多的高蛋白食品。佩戴外在保护器。最近报告显示外戴的髌部保护器可以有效的降低人因跌倒造成髌部骨折的机会。这也属于预防骨折的简单措施。适度的运动一方面可以强化骨骼强度，增强身体素质，另一方面也可以维持肌力和良好的平衡感，减少跌倒发生的机会。这也是骨折的预防方法之一。注意居家安全，大部分的跌倒发生在自己的家中，尤其是浴室、厨房等地方。提供一个安全的居家环境对降低骨折的产生是非常重要的。

注意饮食 多吃含钙及维生素D的食物，防止出现骨质疏松症，例如牛奶、鱼、虾、绿色蔬菜等，降低骨折的概率。

增强安全意识 在生活中一定要有自我保护意识，远离生活中的危险因素，避免意外的发生。

宫颈癌的高危因素

▲ 桐柏县妇幼保健院 李喜芳

说到宫颈癌，大概率会想到一个人：“梅艳芳”。作为上个世纪香港歌坛的巨星，梅艳芳在40岁便因宫颈癌香消玉殒，令无数粉丝扼腕叹息，只能在KTV中吟唱《女人花》聊表纪念。很多人不知道的是，梅艳芳的亲姐姐梅爱芳也是因为宫颈癌逝世，只有41岁，因此宫颈癌被大众所熟知。

宫颈癌，是严重威胁女性健康的恶性肿瘤之一，令很多女性朋友闻之色变。据世界卫生组织国际癌症研究机构发布的2020年全球最新癌症负担数据，宫颈癌位于全球女性癌症发病和死亡的第4位。2020年中国女性宫颈癌新发病例11万例，在所有新发恶性肿瘤中排名第6位；死亡人数6万例，在女性癌症死亡中位居第7位。

宫颈癌的风险因素

HPV感染 HPV又叫人乳头瘤病毒，目前发现可以导致宫颈癌的是高危型HPV。其中16和18型HPV与宫颈癌的发生密切相关，是造成宫颈癌的主要因素。临床研究表明，90%左右的宫颈癌患者都有长期的高危型HPV感染的存在，有研究显示HPV感染是宫颈癌发生的高危因素。因此建议适龄女性朋友尽早接受HPV疫苗接种，预防感染高危型HPV。

多个性伴侣 多个性伴侣诱发宫颈癌的主要原因是由于性生活频繁。性伴侣中可能有人带有高危HPV病毒，进行性生活时就很容易感染，由此诱发宫颈癌。

此外，性生活频繁可引起阴道的局部抵抗力降低，更容易增加感染HPV的概率。并且病毒可引起交叉感染，如得不到及时治疗，感染时间长，会引起宫颈出现癌前病变。如果癌前病变没有得到及时治疗，就很容易得宫颈癌。

性行为过早 有资料显示，初次发生性行为的年龄越早，宫颈癌的患病率也就越高。有研究指出，16~17岁就有性行为的女性患宫颈癌的风险度是大于等于22岁后有性行为女性的3.88倍，这就告诉我们

性行为发生得越早对女性危害就越大。发生性行为时过于年轻，生殖系统以及宫颈都还没有发育成熟，抵御外来侵扰和抗病的能力也很低，极易受到伤害、受到感染，埋下了日后患宫颈癌的隐患。

免疫功能低下 免疫系统功能低下的人群，机体就容易受到细菌、病毒的感染，机体抵抗HPV感染的的能力下降，如人类免疫缺陷病毒（HIV）患者、器官移植后服用抗排斥药物的人群，缺乏抵御疾病的能力，就容易患上宫颈癌。

长期口服避孕药 研究发现，服用口服避孕药8年以上的女性，患宫颈癌特别是腺癌的风险会增加两倍。

经常服用避孕药会导致人体雌激素的增加，从而造成人体激素水平的紊乱。女性如果长期处于激素紊乱的情况下会影响月经，有的进一步还会引发阴道出现不规则出血、乳房胀痛和子宫肿瘤等症状，甚至引起子宫内膜癌和宫颈癌的出现。

吸烟 吸烟和宫颈癌的发生是有一定关系的，有报道指出吸烟者患宫颈癌的概率是非吸烟者的2倍，且与吸烟年限、每日吸烟量及初始吸烟年龄有关。

长期大量摄入尼古丁，会导致机体免疫力下降，破坏阴道微环境平衡，从而降低对HPV感染的清除，导致宫颈癌特别是鳞癌的风险增加。

可能的风险因素 使用免疫抑制药物可能是宫颈癌的危险因素。这意味着它与宫颈癌有关，但没有足够的证据证明它是一种危险因素。有证据表明，这些药物可能会增加接受器官移植的女性患宫颈癌的风险。妇女服用免疫抑制药物治疗系统性红斑狼疮或炎症性肠病（溃疡性结肠炎或克罗恩病）等免疫疾病的证据尚无定论。

因此，为了远离这些诱发宫颈癌的高危因素，广大女性朋友在日常生活中一定要注意个人卫生、性生活卫生，适龄女性应该尽早接种HPV疫苗，定期进行宫颈癌筛查，男性朋友也要定期进行检查，注意卫生，共同捍卫女性健康！