中西医结合治疗慢性支气管炎

□周东升

慢性支气管炎是一种多发性疾病，主要发病人群是老年人。调查结果显示，50岁以上的中老年和生活在寒冷地区的人是慢性支气管炎的高发群体。慢性支气管炎的特点是发病周期长，病情容易反复。对于该病，中医治疗和西医治疗均可以获得一定的治疗效果。该病是慢性病，患者需要长时间服用药物进行治疗。但是，长期服用西药很容易引起不良反应，不利于身体健康。因此，笔者建议采用中西医结合的治疗方式。

什么是慢性支气管炎

慢性支气管炎是因感染或者非感染因素引起的气管、支气管黏膜或者周围的组织出现慢性非特异性炎症。慢性支气管炎的病程漫长，一年中的发病期会持续3个月，有的连续2年以上。寒冷的冬季是该病的高发期，气温回升后症状好转。临床症状以长期咳嗽、咯痰或伴有呼吸困难为主要特征。在患病初期症状较轻，随着病情的加重，症状逐渐明显。

主要症状

咳嗽 患者在发病初期往往会出现咳嗽症状，并且早晨咳嗽比较严重，其他时间咳嗽症状明显减轻。但是，咳嗽症状会随着病情的进展而加重，长期咳嗽会损伤气道，这种气道损伤是无法逆转的，咳嗽的同时也会出现咯痰情况。这种症状使患者无法正常睡眠，严重影响休息。因疾病导致的咳嗽症状会使支气管黏膜水肿充血、分泌物在支气管内滞留。随着病情的发展，咳嗽症状逐渐加重。

咯痰 大部分慢性支气管炎患者在咳嗽的同时也会出现咯痰症状。与咳嗽的情况相同，慢性支气管炎患者在早晨时痰液比较多，痰液处于白色黏稠状态。少数患者会出现痰液带血丝的现象，此时的痰液是黄痰等。为什么慢性支气管炎患者的咯痰症状在早晨比较明显呢？这是因为患者在晚上睡觉时咳嗽反应会变得迟钝，导致痰液在支气管中产生聚集，经过一晚上的痰液聚集，早晨起床后身体一活动就会受到刺激，从而引起咯痰现象。

喘息和气短 在患病早期，慢性支气管炎患者的喘息和气短症状不明显。伴随着疾病的发展和病程的延长，慢性支气管炎患者的喘息和气短症状会逐步显现，并且进一步加重。少部分患者在出现喘息和气短症状的同时，还出现肺部哮鸣音症状。喘息和气短一定要及时控制，因为长期的喘息和气短会增加阻塞性肺气肿的发病率。

治疗方法

西医治疗 西医认为，慢性支气管炎是器官和支气管周围的黏膜组织发生了病变。对于慢性支气管炎，西医主要以控制感染、祛痰、止咳为主，一般使用平喘、止咳、化痰的药物控制病情发展。慢性支气管炎的发病期可分为急性发作期和缓解治疗期。在急性发作期使用抗菌药物治疗，可选用左氧氟沙星、阿奇霉素等，咳嗽则可以选择止咳、祛痰的药物。患者如果出现气喘症状，可配合服用解痉平喘的药物。缓解治疗期主要是通过增加身体的抵抗能力和药物控制来预防复发，控制病情发展。

中医治疗 大部分慢性支气管炎患者的急性发作期是因为受凉引起的。中医注重辨证治疗，总是从身体器官观察疾病，治疗原则以解表为主，急性发作期根据患者风寒的状态和表现，选择不同的汤剂进行有针对性的治疗，治疗期限一般比西医长。缓解期除了服用汤剂外，还可以配合推拿、针灸等措施，以此稳定病情。因此，中医治疗慢性支气管炎也具有一定的优势。

中西医结合治疗的优势

西医治疗慢性支气管炎主要是以常规药物为主，单纯服用抗生素治疗慢性支气管炎效果不佳，而且通过西药治疗症状病情比较容易反复（当患者的症状结束后，过一段时间病情又复发了）。中医治疗慢性支气管炎具有良好的有效性和安全性，可缓解临床症状，从根本上解决问题，但是中医治疗在改善临床症状方面没有西医治疗见效快。

综上所述，中西医结合治疗可以起到互补作用，能够快速减轻患者的症状，减少不良反应。因此，中西医结合是治疗慢性支气管炎的有效方法，不但可以达到预期的治疗效果，而且也有更高的安全性。

（作者供职于亳州宝璋医院）

膝关节骨性关节炎的症状及治疗

□王红辉

膝关节骨性关节炎是膝关节软骨在正常使用和老化过程中渐渐磨损，从而引起炎症和关节骨头接触，导致膝盖关节疼痛、僵硬、肿胀等症状。这种情况通常在年龄较大的人群中出现，但也可能在年轻人中发生。

膝关节骨性关节炎是一种常见的退行性关节病，主要发病原因是膝关节软骨的持续性磨损和逐渐退化，最终导致关节骨头之间接触，进而引发炎症和关节腔内新骨形成。

主要症状

膝关节疼痛 这是患者较常见的症状之一，疼痛程度随着病情的进展而加重。

关节僵硬 膝关节运动困难或无法下蹲，甚至在早晨起床时感到关节僵硬。

肿胀和热感 关节炎症出现后，膝盖周围可能会出现肿胀和热感。

松弛 由于关节连接部分磨损和脱水，患者会感觉到关节松弛，尤其是在运动时感觉比较明显。

活动时摩擦声 患者在活动膝盖关节时会听到摩擦声，这是各种关节病理变化引起的。

发病原因

年龄 随着年龄的增长，关节软骨逐渐磨损，成为膝关节骨性关节炎的重要发病原因。

遗传 基因可能会影响软骨的化学成分、结构和稳定性，进而增加发生骨性关节炎的机会。

膝部受伤或过度使用 膝关节经常受到重压，如工作、运动、体力劳动等，会让膝部承受过大压力，从而影响关节软骨健康。

膝关节畸形 膝关节的异常形态可能加重关节软骨的磨损，从而导致疼痛和肿胀。

其他因素 糖尿病等慢性病会增加骨性关节炎的发病风险。

治疗方法

运动与体重管理 适量运动和减轻体重有助于减轻关节负担，保护关节，缓解炎症。

物理治疗 物理治疗包括热敷、按摩、牵拉、水疗等，这种疗法可以减轻患者的疼痛。

药物治疗 医生会推荐一些药物进行治疗，比如止痛药、消炎药、保肝药等，以缓解患者的疼痛和炎症。

关节外科手术 对于病情严重的患者，医生可以实施人工关节置换术，以此减轻患者的痛苦。

中医治疗方法 医生可以根据中医特点，采取扶正祛邪的方法，调整患者的身体机能，缓解疼痛症状，促进身体康复。

总之，膝关节骨性关节炎是可以控制的疾病。患者应尽早向医生寻求帮助，采取有效的措施缓解疼痛，改善生活质量。同时，患者要养成良好的生活习惯，合理控制体重，预防疾病复发。

（作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院骨科）

打“季节针”真的能软化血管吗

□刘 曼

一个脑梗死患者已经基本恢复正常了，出院时却追问医务人员：“我们周边偏瘫的患者都打‘季节针’（每年在冬季一定要输液，软化血管），感觉效果还不错，我是打还是不打呢？”

此外，还有一些患者平时根本不吃药，只是一年输两次液体，自认为“冲冲血管、排排毒就万事大吉了”。

那么，打“季节针”真的能软化血管吗？其实不然。

不要挑战天气

据了解，“季节针”和“冲血管”行为好像只发生在我国北方地区。因为季节交替，北方地区天气骤冷，导致患者血压、血糖等波动较大，脑血管病的发生率较高。其实，这些只能算是诱因。笔者在外地学习时，和几个来自南方的同行交流过这个问题，他们根本就不知道“季节针”和“冲血管”是怎么回事。

笔者发现，每次气温下降时接回的急诊患者，要么不舍得开暖气，要么天不亮就去公园锻炼身体了。笔者认为，当气温下降时，患者保护好自己的身体健康才是关键所在。

脑卒中关键在预防

脑卒中患者必须控制好危险因素（高血压病、高脂血症、糖尿病、高同型半胱氨酸血症、睡眠呼吸暂停综合征等），并根据医师的建议服用阿司匹林、他汀类药物等。

没有哪个指南或者专家共识说过打“季节针”和“冲血管”这个方法有效。吃药和吃饭一样，在体内有一定的代谢时间。目前，没有任何一种所谓的“冲血管”药物能在人体的血液里维持半年。

打针后感觉症状减轻 其实是安慰剂效应

从心理学的角度讲，每种药物都有安慰剂效应。很多脑卒中患者会产生焦虑情绪，一旦看到老病友“冲血管”，就会恐惧，担心自己脑卒中复发，也跟着“冲血管”，目的是让自己的内心感到满足，降低恐慌感。笔者认为，“冲血管”不仅增加自己的经济负担，还会带来一系列的药物副作用。

总而言之，患者如果知道自己存在脑卒中的危险因素，就要戒烟限酒，控制血压，稳定血糖，坚持低盐低脂饮食，适量运动，保持心情愉悦。患者只有针对这些危险因素进行严格控制，才能有效预防脑血管病。

（作者供职于郑州人民医院）

黏膜下子宫肌瘤治疗方法

□刘晓娜

黏膜下子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，是由子宫平滑肌细胞的非恶性增殖引起的。这种疾病不仅影响患者的生活质量，还会给患者的健康带来很大危害。因此，及早治疗黏膜下子宫肌瘤非常重要。

非手术治疗

药物治疗 药物治疗可以减轻患者的症状，控制肿瘤生长，常用的药物包括促性腺激素释放激素激动剂、黄体制剂、消炎药等。但是，由于黏膜下子宫肌瘤通常是压迫性病变，药物只能对缓解症状起到一定的作用。

异物植入治疗 少数黏膜下子宫肌瘤患者可以选择将小球或其他材料植入肿瘤内，阻止肿瘤之间的营养及细胞分裂，并促使肿瘤自然萎缩。虽然该疗法相对安全，但是并非所有患者都适合。

快速粒子束治疗 将精确计算出的粒子束瞄准肿瘤内部，提供更高的辐射剂量，从而减少辐射剂量对周围组织的损伤。该疗法安全、有效，但是目前还处于试验阶段。

虽然非手术治疗子宫肌瘤具有一定的优势，但是也有不足之处。患者要在专业医生指导下选择适合自己的治疗方式。在治疗期间，患者要注意休息，避免过度劳累。同时，定期复查和随访，对患者也非常重要。

手术治疗

手术治疗分为两种方式：开放式手术和宫腹腔镜手术。开放式手术是将子宫切开，切除肌瘤和病变组织，需要开一定大小的切口。宫腹腔镜手术适合瘤体小的情况，在腹腔镜监视下，通过宫颈置入宫腔镜，在镜下观察瘤体，并进行电切除手术，通常比开放式手术更加安全和便捷。

对于黏膜下子宫肌瘤患者，医生可根据子宫肌瘤的大小，以及患者的年龄、子宫情况等因素，选择相应的手术方法。如果子宫肌瘤较大，或者患者已经绝经，可以选择开放式手术。无论哪种手术方法，手术前都需要进行全面检查，以确保手术的安全性和成功率。黏膜下子宫肌瘤手术后，患者要避免剧烈运动，不要提重物，防止出现并发症。

总之，对黏膜下子宫肌瘤的治疗方法，医生可以根据患者的具体情况选择合适的治疗方法。在就医过程中，患者要和医生进行沟通。医生应评估不同治疗方法的风险，然后做出明智的决策。同时，患者要增强自我保健意识，保持良好的心态；避免过度疲劳，保持规律作息；避免过度焦虑，保持心情舒畅，提高免疫力。这对黏膜下子宫肌瘤的治疗有很大帮助。

（作者供职于许昌市魏都区南堰口社区卫生服务站妇科）

了解肝功能指标 关注身体健康

□谢宁芳

肝功能指标是检验肝脏健康状况的重要指标之一。在常规体检中，医生通常会建议受检者进行肝功能检查，以了解肝脏健康情况。有些人往往认为某些指标不重要，从而忽视了检查的意义。其实，有些看似不重要的指标却有很大用处。

肝功能指标都有哪些

肝功能指标是指通过血液检查得出的一组数据，可以评估肝脏的功能和健康状况。

谷丙转氨酶（ALT） 肝脏内存在大量ALT。当肝脏受损时，ALT会释放到血液中，ALT水平升高则提示肝脏损伤。

谷草转氨酶（AST） AST主要存在于肝脏、心脏和肌肉中。AST水平升高，可见于肝脏损伤和心肌梗死。

白蛋白（ALB） ALB是人体内合成较多的一种蛋白质，由肝脏合成，血清白蛋白浓度可以反映肝脏合成能力。

总胆红素（TBIL） 正常人血清总胆红素值非常低。肝脏如果出现损伤、阻塞等情况，就会导致胆红素升高，而高于正常值则可以诊断为黄疸。

直接胆红素（DBIL） 胆汁中的两种胆红素形态，相对应的直接胆红素的含量增高可提示肝胆管疾病，比如慢性胆道炎等。

总蛋白（TP） TP包括血浆白蛋白和球蛋白，它们的合成都会受到肝脏功能的影响。

白球比率（A/G） A/G是白蛋白和球蛋白的比例，这个比例可以用来衡量肝脏的合成和代谢情况。

肝功能检查应注意什么

可根据医生的建议停止用药 有些药物会干扰肝功能检查结果。因此，受检者在进行肝功能检查前，要根据医生的建议，停止使用药物。长期服用药物的患者，应该在医生指导下逐渐减少药物用量，以便进行肝功能检查。

在检查前遵循医生指导的饮食规则 在通常情况下，受检者在检查前要禁食禁水，以免检查结果受到饮食的影响。另外，受检者不能饮酒，也不能吸烟，以确保检查结果的准确性。

按照医生指示进行检查和采样 在进行肝功能检查时，化验室工作人员会在指定时间内采集血液样本，并且按照医生的要求进行检查。

注意检查结果的解读 肝功能检查结果不仅与肝脏功能相关，还可以反映不同种类的疾病。因此，解读检查结果需要综合考虑多方面的因素。在收到检查结果后，受检者要在医生指导下进行解读，从而了解自己的肝脏健康状况，并采取相应的措施，加强肝脏保护。

（作者供职于长葛市人民医院检验科）

如何应对放疗带来的不适

□张 倩

随着癌症的患病率不断升高，放射治疗（以下简称放疗）的应用范围越来越广。放疗在杀灭肿瘤细胞的同时，也会出现一些副作用。在放疗前，患者要对其副作用有清醒的认识，及时采取有效的应对措施，这样不仅可以减轻痛苦，还可以缓解心理压力，减轻心理负担，从而取得较好的治疗效果。

疲劳是患者在放疗期间出现的副作用之一，这是因为机体会耗费大量能量来进行自我康复。同时，疾病带来的压力、贫血、忧虑、沮丧、周围患者的影响、缺乏运动，以及放射线对正常细胞的影响，都会导致患者疲劳。在通常情况下，与放疗相关的疲劳在治疗完成两三个月后，疲劳症状会有所改善。但是，有些患者在放疗后6周到1年内会持续感到疲劳。

怎么应对疲劳

保证充足的睡眠 每天至少睡眠8小时，睡觉前放松心情，夜里一定要休息好，白天要适当运动。

适当运动 研究结果表明，适当运动能使人心情愉悦。若体力尚可，患者可在闲暇时散步、骑车、练瑜伽。患者可咨询主管医生，选择适合自己的运动项目。

放松心情 患者可以尝试冥想、祷告等，找一些精神寄托，转移注意力。

健康饮食 营养不良也会导致疲劳。患者一定要保证营养均衡，确保精力充沛；多喝水，有效排出体内毒素。

不可过度活动 过多的活动会使患者身体无法承受。患者可在生活中选一些重要的事情做，忽略那些不重要的事情。

此外，患者也可听从主管医生的建议，以缓解疲劳症状。

怎么应对恶心、呕吐

恶心、呕吐也是肿瘤放疗时常见的副作用之一。恶心、呕吐有可能发生在放疗结束后30分钟或者更长时间内。若患者有一段时间不接受治疗，恶心、呕吐症状就会缓解很多。

1.因胃肠功能紊乱引起的恶心、呕吐，患者可以让临床医师开一些止吐药，或者减少放疗的剂量，或者休息几天调节一下肠胃；如果是脑水肿放疗引起的恶心、呕吐，要服用脱水药物。

2.患者在放疗前要保持心情舒畅，不要紧张，可以做一些简单的活动，比如看书、听音乐，以便转移注意力，调节心情。

3.患者要少食多餐、细嚼慢咽，多吃易消化的食物，不要吃过甜或者辛辣的食物，也不要吃过热或者过凉的食物。

4.吃饭时间要规划好。患者可以尝试空腹去做放疗，放疗后休息一段时间再去吃饭，这样恶心、呕吐反应就会减轻。

5.医务人员可以根据患者的身体状况，提醒患者食用一些特定的饮食，或者开一些预防恶心的药物。

6.吃一些开胃的食品，如山楂、陈皮等。

综上所述，放疗会产生一些副作用，而对症处理就能得到相应的控制，确保放疗顺利完成。

（作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院肿瘤科）

阴道分泌物这样检测

□刘建华

标本采集

需要进行阴道分泌物检测的患者，在检查前的24小时禁止性生活，不能进行盆浴和阴道灌洗，不能在局部区域用药，以免影响检查结果。在检查过程中，医生首先要进行标本采集，一般会使用生理盐水浸润的棉拭子，然后从受检者阴道的深部、后穹窿部、宫颈管口等部位进行标本采集，制成生理盐水分泌物涂片后送检。

一般性状检查

在对阴道分泌物进行一般性状检查的过程中，需要关注外观和酸碱度，通常pH（酸碱度）值为4.0~4.5，呈酸性，如果pH值有所增高，意味着患者可能存在阴道炎。针对外观需要检测的内容相对较多。正常的阴道分泌物呈白色稀糊状，无气味。阴道分泌物的多少与患者雌激素水平的高低、生殖器官的充血程度有一定的关系。在病理情况下，阴道分泌物可能出现颜色、性状、气味和数量变化。

如果患者的阴道分泌物存在脓性，就会呈现黄色或者黄绿色，有臭味，这种现象会出现在阴道毛滴虫化脓性细菌性感染引起的慢性宫颈炎和子宫内膜炎患者身上。如果是滴虫性阴道炎，阴道分泌物就会呈现出泡沫样脓性，主要呈现出黄色或者黄绿色。如果患者存在宫颈癌、宫体癌、子宫黏膜下肌瘤、宫内节育器损伤等问题，阴道分泌物就会呈现血性（也就是阴道分泌物呈现红色），有特殊的臭味。如果患者存在子宫内膜下肌瘤、宫颈癌、宫体癌等病变组织变性或者坏死，阴道分泌物会呈现出黄色水样。如果患者存在念珠菌性阴道炎，阴道分泌物就呈现出豆腐渣样或者凝乳状小块。

病原微生物学检查

病原微生物学检查，主要对细菌、真菌、寄生虫和病毒进行检测，常见的细菌包括淋病奈瑟菌、加德纳菌、类白喉杆菌、葡萄球菌、链球菌、大肠埃希菌等，这些细菌都会引起淋病和细菌性阴道炎。阴道中存在的真菌，在阴道抵抗力降低时比较容易引起真菌性阴道炎，主要包括白念珠菌和纤毛菌。如果是健康的阴道，在检测过程中，毛滴虫和阿米巴原虫的检测结果应该为阴性；如果是阳性，则意味着患者存在滴虫性阴道炎和阿米巴性阴道炎。如果是健康的，阴道中就不会有病毒被检测出来。

阴道清洁度检查

阴道清洁度主要是用来判断阴道炎症和生育期女性卵巢雌激素分泌功能的指标。如果患者的卵巢功能低下，雌激素分泌水平降低，就比较容易感染病菌，这种症状常见于各种阴道炎。

（作者供职于长葛市人民医院检验科）