肺结核的早期信号有哪些

□王 磊

肺结核也被称为肺痨，是一种常见的呼吸系统疾病，主要是因为结核分枝杆菌感染所引起。肺结核的病灶主要发生在支气管、气管以及肺组织，还有胸膜等部位。那么，肺结核的早期信号有哪些？会不会传染？要怎么治疗呢？下面就来详细了解一下。

肺结核的早期信号

全身症状 有一些患者会在入睡前或睡觉时出冷汗，同时感觉非常乏力。另外，一天内的体温也会出现波动，比如在劳累时或在午后，体温会升高，但是到了夜间，体温则会下降，还可能会出现低热症状。

精神状态 因为肺结核患者在发病初期会感觉乏力，所以整天没精神，特别是在早晨和午后，疲惫感会更加明显，但是到了晚上却比较兴奋，严重的患者还可能因为兴奋过度而出现失眠的情况。

其他 患者总感觉胸闷或者胸痛；长期咳嗽、咯痰，尤其是早晨起床的时候，咳嗽会更加明显；随着病情的加重，患者还可能会出现痰液中带有血丝的情况，严重者甚至会有呼吸困难的症状。

肺结核会不会传染

肺结核属于典型的传染性疾病，主要通过呼吸道飞沫传播。肺结核患者在没有做好任何防护措施的情况下，打喷嚏或者咳嗽，以及大声唱歌、大笑等，都可能将含有结核分枝杆菌的微滴散播到空气中，且存留几个小时，这个时候如果被其他人吸入，就容易造成感染。肺结核的其他传播途径还有母婴传播、皮肤伤口感染以及上呼吸道直接传播等等。

肺结核的治疗

一般治疗 首先，患者需要多休息，不要熬夜，早睡早起；另外，要注意加强营养，多吃新鲜的蔬菜、水果以及富含蛋白质的食物，提高免疫力。

药物治疗 常见的治疗肺结核的药物有利福平、异烟肼、乙胺丁醇等等。在肺结核早期就要规律且适量用药，或在医生的指导下联合用药，不能擅自停药，以免病情加重。抗结核药物可以杀死结核菌，且起到避免传染的作用，联合用药可以更好地杀死不同生长状态的细菌，预防耐药性。注意，肺结核的治疗时间是比较长的，患者需要有足够的的耐心。

手术治疗 如果患者存在结核性脓胸，或是在保守治疗无效的情况下，可以通过手术的方式治疗。

其他治疗方式 也就是对症治疗，如出现咯血症状，可以使用氨甲苯酸、酚磺乙胺等药物进行止血；如果是大咯血，可以使用垂体后叶素，但是高血压、心力衰竭以及孕妇不能使用这种药物；对于结核毒性症状严重的患者，还可以采用糖皮质激素治疗。

总之，肺结核患者要注意积极配合医生治疗，做好隔离措施，保持室内空气畅通，并佩戴好口罩，避免将疾病传染给他人。同时，注意不要随地吐痰，尽量不要到人多的地方，随时关注病情变化，定期到医院复查。

（作者供职于山东省兰陵县人民医院）

哮喘的症状及治疗方法

□王志刚

相信大家都听说过哮喘，它属于慢性炎症性疾病，发作时会有喘息、气急、咳嗽等症状，根治难度高，患病后对日常生活影响很大，严重者甚至危及生命。今天就给大家讲一讲哮喘的相关知识。

什么是哮喘

哮喘即支气管哮喘，多是由于遗传和环境等因素所致，临床表现为呼吸困难等症状，且不良症状会随着病程的延长而对身体造成更大的伤害，尤其是在运动后，症状会明显加重。多数患者可自行缓解，但部分患者需要治疗后才能好转，因此，要重视哮喘及时进行治疗。

哮喘的症状

哮喘的症状在临床表现上存在个体差异，而且患病初期症状并不明显，但随着病情的进展，症状会不断加重。喘息、气急是比较常见的症状，且间歇发作；咳嗽也是常见的症状，尤其是在夜间，咳嗽会加重，频率会增加，持续时间也很长；胸闷也是主要症状，胸口像被石头压着一样，甚至出现胸痛，影响正常活动；气道敏感，尤其是对冷空气、刺激性气味、花粉等，接触后可能会出现呼吸困难、咳嗽等症状。

哮喘的治疗

哮喘的治疗有一定难度，每一位患者的治疗方案可能不同，应根据患者哮喘的发作频率、特点等进行综合分析，确定病情后再进行针对性治疗。

支气管扩张剂 支气管扩张剂是控制哮喘发作的首选，作用时间为4小时～6小时，而长效β2受体激动剂作用时间为8小时～12小时，在治疗中，可以结合患者的具体情况进行选择。

激素治疗 目前，吸入激素的方法比较常用，合理的激素对于控制哮喘症状非常有效，可降低哮喘发作的频率，且给药方式安全性更高，操作更为便利，药物的起效时间也比较短，优势明确。

抗胆碱药 抗胆碱药也是治疗哮喘的常用药，如噻托溴铵，它和β2受体激动剂联合，发挥协同作用，可获取双重的治疗效果。

哮喘患者日常注意事项

哮喘的诱发因素有很多，包括环境污染、变态反应、药物、精神压力等，哮喘患者一定要尽量避免接触这些因素，以降低哮喘的发生频率。

定期检查 复查的频率要根据疾病的控制情况而定，如果病情比较严重，每月至少要进行一次复查，按照医生的要求定期返院，以掌握自身病情变化。

科学运动 合理的运动有助于提高身体抵抗力，预防多种疾病。要选择适合自己的运动方式，如散步、体操、太极拳等，注意要量力而行，不要让自己太过劳累。

合理膳食 饮食上宜选择清淡、易消化的食物，减少刺激性食物的摄入量，可以根据自己的喜好来进行调整。

总之，哮喘并不像大家想象的那么可怕，只要进行科学的治疗，就能够获得理想的治疗效果。

（作者供职于郑州大学第一附属医院呼吸内科）

高血压病患者的日常护理

□张玉言

高血压病是临床上常见的疾病，是指在未服用降压药的情况下，血压高于正常值的表现。高血压病患者早期无明显症状，部分患者容易出现头晕、头痛等，其中，头晕主要与血压过高、血压过低或患其他器质性疾病有关，应该引起重视。高血压病患者出现头晕时，可通过合理膳食、限制饮酒、降重减肥、调节心态等方面进行护理。

高血压病患者头晕的原因

血压过高 若高血压病患者的血压未被控制，在血压过高的情况下可导致脑血管扩张，因脑血流灌注过多引起血管搏动性头晕，此时通常属于功能性症状。

血压过低 若高血压病患者的血压持续处于高水平时，在应用降压药或静脉药物时，有可能因为血压短时间内快速降低，使大脑处于缺血、缺氧状态，从而出现头晕、黑蒙、恶心等不适症状。

患其他器质性疾病 血压长时间处于高水平，容易引起心脏、大脑等部位的并发症，如脑梗死、脑出血，若出现相关并发症，就可能导致心脏或大脑的供血、供氧不足，从而出现持续性头痛、头晕、恶心、呕吐等症状，还有可能伴一侧肢体的神经定位特征。

高血压病患者的日常护理

合理膳食 钠盐的摄入量与血压水平、高血压病的患病率呈正相关性，因此，建议高血压病患者控制钠盐的摄入量。生活中常见的含钠盐的食物有味精、酱油、耗油等调味品，以及熏肉、咸菜、皮蛋、腐乳等加工类食品。

限制饮酒 过量饮酒是导致高血压病的危险因素之一。虽然少量饮酒后短时间内血压会有所下降，但长期少量饮酒可使血压轻度升高，过量饮酒可使血压明显升高，因此，建议患有高血压病的人群避免饮酒。

降重减肥 人体的脂肪含量与血压水平呈正相关性，在脂肪含量过高的情况下，血压通常呈现较高的水平。因此，建议高血压患者适当减肥。常用的减肥方法包括运动、适当控制饮食等。

调节心态 人在情绪激动时，肾上腺系统的活动增强，心脏的收缩加强、加快，如果高血压病患者不注意自身情绪，容易突发心脑血管急症。因此，建议高血压病患者保持平和的心态，保证充足的睡眠。

按时服用降压药 高血压病属于慢性病，大部分患者需要长期服用降压药，常用的降压药物有尼卡地平、硝苯地平、倍他乐克等。一般情况下，患者不能自行停药或者减药，以免出现较大的血压波动。

总而言之，高血压病患者不仅要重视自己的头晕症状，还要重视恶心、呕吐等症状，以免出现高血压急症。一般来说，高血压病患者如果采取正确的护理方法，就能将血压控制在较为平稳的状态。

（作者供职于泰安市第一人民医院）

心电图和心脏彩超能诊断冠心病吗

□李 蕙

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病，属于缺血性心脏病，一般容易出现在40岁以上的人群中，男性的发病率高于女性。那么，冠心病的病因以及症状有哪些？心电图和心脏彩超可以诊断冠心病吗？下面就来详细介绍一下。

冠心病的病因

基本病因 冠心病主要是因为冠状动脉壁上的斑块积聚所引起的，斑块则是胆固醇及动脉中的其他物质经过长期沉淀所组成的。斑块积聚容易造成动脉管腔狭窄，出现部分甚至完全阻塞血流的情况，从而引起冠心病。

诱发因素 包括传统危险因素和新危险因素。传统危险因素包括年龄、遗传、长期吸烟、血脂异常、超重和糖尿病等。另外，精神压力过大、长期抑郁、大量饮酒、不良饮食习惯、长期熬夜、缺乏运动等，也属于传统危险因素。新危险因素主要有子痫前期、自身免疫性疾病、同型半胱氨酸血症等。

冠心病的症状

心绞痛 这是冠心病患者的典型症状，患者感觉胸部有压迫感和紧绷感，一般出现在胸部的中间或者左侧位置，停止活动或者休息几分钟之后症状即可缓解。有些患者疼痛感比较强烈，还可能放射到颈部、手背以及背部等部位。

胸部压迫 冠脉完全堵塞的情况下，容易引起心肌梗死，典型的症状就是胸部压迫性压力，同时还可能伴有肩膀及手臂疼痛。

呼吸急促 因为心脏没有办法泵出足够的血液，不能满足身体的需求，所以，患者在用力的情况下，容易出现呼吸急促的症状，且感觉极度乏力。

伴随症状 冠心病的伴随症状有牙痛、头晕、恶心、心悸、心慌等。

心电图、心脏彩超能诊断冠心病吗

心电图和心脏彩超能否诊断冠心病，不能一概而论。可以把冠心病患者缺血症状发作时和不发作时的心电图做一个对比，如果出现了ST段的动态改变，就可以初步诊断为冠心病，但是，还需要进行冠脉CT（计算机层析成像）、造影等检查来进一步确诊。冠心病患者在没有出现急性发作的时候，心电图检查一般不会有特殊的图像，这种情况下不能确定患者是否存在冠心病；冠心病通过普通彩超是没有办法检查出来的，因为普通的心脏彩超只能判断心脏的大小、结构、心脏收缩和舒张功能；在进行特殊的彩超检查时，如果发现患者运动的时候会有节段性室壁运动异常，但是在静止的时候恢复正常，则表示有可能存在冠心病。

综上所述，冠心病患者要注意积极配合医生进行治疗，调整好自己的饮食，不要吃辛辣、油炸的食物，多吃新鲜的蔬菜、水果，多吃富含膳食纤维的食物。同时，要调整心态，不要有太大的心理压力，用药方面需要严格遵循医嘱，不能过量用药，且注意定期到医院复查，及时掌握身体的恢复情况。

（作者供职于平原县第一人民医院）

分娩镇痛的相关知识

□王 彬

分娩疼痛对产妇可以说是刻骨铭心的感受，大部分女性对分娩有着不同程度的恐惧感，随着产期的临近，这种恐惧感会逐渐增加。据调查，很多女性因惧怕分娩疼痛而最终选择剖宫产，也有一部分女性想着一切为了孩子健康而硬着头皮选择自然分娩。

随着医疗水平与健康意识的进步，无痛分娩渐渐为众人所熟知，这项技术可以说是产妇的一大福音。但也有很多产妇对分娩镇痛有着很多疑问，今天我们就来详细说一说分娩镇痛的相关知识，希望能为大家答疑解惑。

什么是分娩镇痛

产妇在分娩时常常感到痛不欲生，据调查研究显示，初产妇中有15%的人感到轻微疼痛，有35%的人会有中等程度的疼痛，有50%的产妇会感到疼痛难忍。分娩镇痛又被称为无痛分娩，是指在分娩这种自然的生理反应中，采用各种方法减轻分娩带给产妇的疼痛感，防止疼痛并发症，同时还可避免镇痛药物的不良反应，使生育过程更安全，缓解产妇在分娩过程中的紧张、焦虑等，让产妇可以轻松、愉悦地顺利分娩。

分娩过程与疼痛来源

分娩过程 女性孕育新生命是十分伟大的，分娩从古至今虽然是一件十分自然的事情，但每名产妇生产时都十分不容易，从孕妈妈的子宫开始有规律地进行收缩，一直到胎儿和胎盘娩出为止，这期间孕妈妈所承受的疼痛是常人很难想象的。分娩的过程在临床上可以分为三个阶段，第一产程是指从临产到子宫颈口全开的这一段时间，一般初产妇需要11小时～12小时，而经产妇需要6小时～8小时。第一产程结束就到了第二产程，即从产妇的宫口全开到胎儿出生的过程，这段时间初产妇一般需要1小时～2小时，经产妇几分钟即可完成。而从胎儿出生到胎盘排出这一段时间则是第三产程，这一过程一般需要5分钟～15分钟。

分娩疼痛 分娩疼痛可以说是女性一生中遭遇的最严重疼痛，按照疼痛等级来说，分娩疼痛属于最高级别。产妇临产时，会感受到宫缩由弱到强的变化，因宫缩持续一段时间会逐渐消失，疼痛也会随着宫缩的消失而得到缓解，但随着产程的升级，疼痛也会逐渐加重。进入第一产程宫口全开时的疼痛是最为剧烈的，产妇会感到腹痛，特别是耻骨上区疼痛，并伴有腰痛、骶尾部疼痛。到了第二产程，胎儿进入产道压迫骨盆组织，肛提肌收缩，会阴组织被胎儿极度扩张撑大，产妇会产生坠胀痛及撕裂样痛。

分娩镇痛的方法

临床上分娩镇痛的方法包括药物性镇痛、非药物性镇痛以及椎管内麻醉镇痛等，其中椎管内麻醉镇痛的方法使用最为广泛。

椎管内麻醉就是我们常说的“腰麻”，包括蛛网膜下腔麻醉、硬膜外腔麻醉及骶管麻醉等。而连续硬膜外麻醉就特别适合产妇分娩镇痛。简单点说，就是使用穿刺针经椎体间的间隙穿刺，将局麻药注入硬膜外腔并置管，麻醉脊神经根，使对应部位暂时失去知觉。

椎管内麻醉的流程

进行麻醉前，麻醉医师会详细核对产妇的当前状况，核对信息后会让家属签订分娩镇痛同意书。

前期准备工作完成后，什么时候才能进行麻醉呢？一般要等到宫口扩开大于3厘米时才会进行。首先，麻醉医生会让准妈妈侧躺，弯曲双腿，将后背充分舒展。当产妇摆放好体位后，医生会给产妇背部进行消毒处理，并对进针位置进行麻醉、标记，确认好穿刺位置后，即可进行硬膜外穿刺。顺利进行穿刺后，产妇需要严格配合操作医生的指示，不可随意乱动，以免造成穿刺点皮肤与皮下组织位移。

穿刺步骤完成后，医生便开始缓慢推注药物。这时，产妇会感觉到后背凉凉的，随着药效发挥作用，产妇的下肢、臀部逐渐出现发热、发胀的感觉，直到感觉完全消失。整个操作过程大约需要10分钟。当注入药物5分钟～10分钟内，产妇会立即感受到生产疼痛得到缓解。药物是通过注射泵进入体内的，给一次药一般可以持续1小时左右，待有了疼痛感，可应用镇痛泵再次给药，直到分娩顺利结束。

分娩镇痛后一点都不痛吗

疼痛是个人的主观感觉，分娩镇痛的镇痛效果主要与具体实施的无痛分娩方式以及产妇的个人体质有关，每个人对疼痛的耐受力不同，对药物的敏感度也不同，因此，无痛分娩是无法做到彻底“无痛”的。无痛分娩是通过阻滞痛觉神经传导来缓解宫缩带来的疼痛，但也只能起到减轻产痛的作用，而并非让产痛消失，目前大多产妇可以在镇痛的状态下感受到子宫轻微收缩，但也有少部分女性在分娩时仍然会感到不适。

分娩镇痛的误区

很多产妇进行分娩镇痛后会出现腰背疼痛，就认为是分娩镇痛导致的，其实并不是，根据研究证明，分娩镇痛并不会增加产妇腰背疼痛的发生概率。引起产妇腰背疼痛的原因与以下几个因素有关。

孕期劳损 自孕期开始，孕妇的体重会一天天地增大、体重也会一天天增加，其腰部承受的压力也会越来越大，所以，在分娩后会出现腰背疼痛的症状。

生产过程拉伤 产妇在生产时，腰部肌肉以及韧带会受到巨大拉扯，很可能造成腰椎间盘突出，压迫神经根，导致腰背疼痛。此外，产妇生产后长时间熬夜照顾孩子、产后久坐等不良因素也会增加腰椎间盘突出的风险，从而引起腰背疼痛。

骨盆韧带松弛 在怀孕和生产过程中，骨盆会发生变化，韧带松弛就是其中之一。当韧带松弛导致骨盆不稳定，一定程度上会影响脊柱的正常生理曲度，引起腰背疼痛。

骨质疏松 孕期女性会流失一定的骨钙，产后母乳喂养也会消耗大量的营养物质，如果产妇的营养没有得到及时补充，就会引起骨质疏松，引发腰背疼痛。

很多孕妇担心，分娩镇痛的麻醉药会伤害自己的宝宝。其实，分娩镇痛使用的麻醉药浓度很低，通过胎盘的药物更是少之又少，因此不会对宝宝造成危害。

还有些孕妇认为，分娩镇痛会减少剖宫产的概率。其实，分娩镇痛主要是减轻自然生产过程中的疼痛，降低生产引发的不良反应，一定程度上降低了剖宫产的概率，但不能保证完全避免剖宫产。比如，在分娩过程中出现胎儿脐带压迫、胎儿心跳窘迫异常和产妇异常出血等紧急情况时，就需要进行剖宫产手术。

哪些人不适合进行分娩镇痛

分娩镇痛也存在一系列禁忌证，对于某些特殊情况的产妇来说，椎管内麻醉并不适用，具体包括以下几类：

产妇如有骨盆狭窄、胎儿窘迫、胎盘早剥、胎儿头部较大等情况，不可进行分娩镇痛；患有严重脊柱畸形、腰椎疾病、腰椎受伤等疾病或病史的产妇，不可进行分娩镇痛；对麻醉药物或镇痛药物过敏者，不适合进行分娩镇痛；产妇如果有凝血功能异常、颅内高血压、穿刺部位及全身感染、妊娠并发心脏病、严重低血容量及神经系统疾病等，不可进行分娩镇痛。

（作者供职于应急总医院）

疫苗接种小常识

□刘喜兰

今年4月25日是第37个“全国儿童预防接种日”，今年的主题是“主动接种疫苗，共享健康生活”，旨在动员社会各界力量，共同做好预防接种工作，让广大市民和儿童家长积极主动参与接种疫苗，建立免疫屏障。

什么是疫苗

疫苗是一种可以预防疾病的生物制剂，即通过注射或口服等方式将微生物病原体的抗原或经过改造的病原体成分引入人体，以刺激人体免疫系统产生特异性免疫反应，从而达到预防疾病的目的。

为什么要按免疫程序进行接种

按照免疫程序进行预防接种，可以保证疫苗的有效性和安全性。疫苗接种程序通常包括多次接种，每次接种需要间隔一定的时间。这是因为，接种疫苗后，人体需要一定的时间来产生免疫反应，逐渐建立免疫力。如果接种时间间隔过长或过短，可能会导致免疫反应不足或免疫力不稳定，影响疫苗的预防效果。

为什么儿童必须接种疫苗

孩子出生后就会失去母体的天然保护，容易生病，而且还有感染传染病的风险，因此，宝宝出生后就需要接种疫苗；虽然刚出生的宝宝会从母亲那里得到一些对传染病的免疫力，但是随着宝宝一天天长大，免疫功能就会慢慢降低，甚至完全丧失，这时宝宝就很容易受到各类传染性疾病的侵袭，因此，要根据疫苗接种计划，对幼儿进行适时的疫苗接种，以增强抵抗力，防止感染。

疫苗接种的注意事项

接种疫苗的前一天，可以给孩子洗个澡，在疫苗注射当天给孩子穿上干净、宽松的衣物，方便医生进行注射。

随身携带《预防接种证》，以便打完疫苗后进行记录。在注射疫苗前，医生通常会给宝宝做一些身体检查，如量体温，测心率等，家长也可以在这个时候询问医生，让医生了解宝宝的身体情况，这样才能更好地保障宝宝的安全。

打完疫苗后，不要立即离开接种门诊，要在门诊留观30分钟，以免出现急性过敏反应。尽管出现这样情况的概率很小，但一旦出现这样的情况，后果就比较严重了。

疫苗不良反应

接种疫苗可能会引起不良反应，但是大多数不良反应都是轻微的，并且很快就会消失。常见的疫苗不良反应包括以下几种情况。

注射部位疼痛、红肿、硬结或出血；发热或低烧；轻微的头痛、乏力、肌肉酸痛或关节痛；轻微的皮疹或瘙痒；极少数情况下，接种疫苗可能会引起严重的不良反应，如严重的过敏反应、神经系统疾病等，但是这种情况非常罕见，发生的概率非常低。如果接种疫苗后出现不适，应及时就医。

综上所述，接种疫苗是预防传染病的最有效手段之一，可以有效防止传染病的发生和流行。近年来，随着科技的不断发展和疫苗研究的深入，越来越多的疫苗被研制出来，极大地改善了人们的健康状况，在控制传染病方面发挥了巨大作用。

（作者供职于金乡县疾控中心）