

支气管哮喘 你了解多少

□贾爱红

随着我国城市化进程的不断加快和人们生活方式的改变,近年来,呼吸道疾病患者日益增多。支气管哮喘作为一种慢性呼吸道疾病,发病率不断上升。通过本文,带大家了解什么是支气管哮喘,支气管哮喘有哪些致病因素和支气管哮喘的护理。

什么是支气管哮喘

支气管哮喘即哮喘,是一种常见的、多发的慢性呼吸道疾病。哮喘患者的临床表现为呼吸时气短、气急、咳嗽、胸闷等,不适症状通常在夜间或凌晨加重或反复。哮喘一般分为运动型哮喘、药物性哮喘、职业型哮喘和过敏性哮喘。

运动型哮喘是指运动的量或

时间超出个人身体承受范围,导致急性的呼吸短促、咳嗽、流泪等症状,患者基本可以自行缓解;药物性哮喘指某些药物成分导致的哮喘,如阿司匹林等;职业型哮喘常作为一种职业病出现,比如患者在大量化工材料或粉尘的工厂、车间工作时,吸入烟尘颗粒物等,会引发胸闷、咳嗽等症状,部分患者还伴有过敏性鼻炎、结膜炎的症状,在离开工作环境后,症状会有所缓解;过敏性哮喘是患者吸入过敏原物质引发的哮喘。

致病因素

遗传因素 哮喘患者的发病率具有一定的家族遗传倾向,哮喘患者的亲属患病率高于群体患病率,并且亲缘关系越近,患病率

越高;患者病情越严重,其亲属患病率也越高。

环境因素 室内环境清洁不到位,有灰尘、蟑螂、宠物毛发等,室内装修存在油漆等化工涂料异味,家庭成员吸烟导致患者吸入二手烟,都可能引发哮喘。

气候因素

由于近年来城市化进程加快,导致大气污染和极端天气的出现,都会引发哮喘。一些病情严重的患者还可能受到气压、风力、湿度和温度等环境变化的影响,出现各种不适症状。

运动因素 大多数哮喘患者都不宜大量运动,特别是短跑、长跑、登山、骑行等长距离的有氧类运动,会使患者病情加重。

精神因素

哮喘患者情绪上

的大起大落会明显影响其病情的严重程度。

如何预防 and 护理

注意室内卫生 哮喘患者家中要保证干净整洁,患者要避免接触尘螨、宠物毛发等过敏原;室内最好不要有烟草、杀虫剂、油漆等刺激性异味。

均衡饮食 哮喘患者的日常饮食应以清淡为主,注重营养全面,平时避免食用冷饮、辛辣刺激食物,以免病情加重。

适量运动 哮喘患者应选择舒缓类的运动,比如打太极拳、瑜伽、八段锦等,运动多以强身健体为主,避免剧烈运动。

注意环境变化 家属应及时关注环境变化,提醒患者增添衣

物,避免患者受寒、受热。空气质量较差时,患者应尽量减少出门次数,在花粉传播的季节出门应佩戴口罩。

控制情绪 患者情绪大起大落会影响病情的控制,日常生活中要及时关注患者情绪变化,遇到问题应及时沟通。

哮喘是一种常见的、多发的慢性呼吸道疾病。哮喘的致病因素与遗传、生活环境、气候、患者情绪都有较大关系。所以患者的日常护理应注意室内卫生、避免剧烈运动、关注环境的变化等。同时,哮喘患者应定期到医院复查,积极配合医生接受治疗。

(作者供职于叶县人民医院呼吸科)

小心心肌炎来袭

□王瑞霞

提到疾病,大家通常会想到感冒、流感、癌症等常见疾病。但是你知道吗?心脏也会生病,而其中一种较为严重的心脏疾病就是心肌炎,尽管这个疾病相对比较少见,但它却可能对人们的心脏健康造成严重影响。本文将为大家介绍心肌炎的定义、症状、原因、诊断和治疗,帮助大家更好地了解 and 防范这一心脏疾病。

定义与症状

心肌炎是指心脏肌肉组织的炎症性疾病,主要发生在心脏的肌内层,即心肌,这种炎症可能导致心肌损伤,影响心脏的正常功能。常见的心肌炎症状包括胸痛、心悸、呼吸困难、乏力、头晕、心律不齐等。由于这些症状与其他心脏疾病相似,因此很容易被忽视或误诊。

发病原因

心肌炎的发病原因多种多样,包括病毒感染、细菌感染、寄生虫感染、自身免疫性疾病等。心肌炎常见的发病因素是病毒感染,尤其是病毒性上呼吸道感染。病毒通过血液或淋巴系统进入心肌细胞,引起

炎症反应,导致心肌炎。此外,细菌感染、寄生虫感染和自身免疫性疾病也可能导致心肌炎的发生。

如何诊断

心肌炎的诊断需要通过一系列的临床检查和实验室检验来确定。医生通常会先询问患者病史和症状,然后进行身体检查。常见的实验室检查包括心电图检查、心肌酶谱、心脏超声检查等。此外,医生会建议患者进行心脏磁共振检查等,进一步了解患者情况。

如何治疗

心肌炎的治疗主要以减轻炎症反应、控制症状、预防并发症、促进心肌的修复和康复为主。在治疗过程中,医生会建议患者卧床休息,限制体力活动,使用抗炎药、抗生素、抗心律失常药物等;对于病毒性心肌炎,可使用抗病毒药物;对于重症患者,可能需要住院治疗,并接受心脏监护和支持治疗。

怎样预防

预防心肌炎的关键在于增强免疫系统抵抗病毒的能力,避免感染。以下是一些预防心肌炎的措施。

避免接触病毒 保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免与感染者密切接触。

接种疫苗 定期接种疫苗,尤其是针对病毒感染的疫苗,如流感疫苗等。

保持健康的生活方式 保持充足的睡眠、均衡饮食、适度锻炼,增强免疫力。

避免过度劳累 过度劳累可能导致免疫系统的削弱,增加感染的风险。

及时治疗 如果出现上呼吸道感染等症状,应及时就医,对症治疗。

心脏是身体重要的器官之一,保持心脏健康对于大家的整体健康至关重要。心肌炎虽然较为罕见,却可能对心脏造成严重损害。通过了解心肌炎的定义、症状、原因、诊断和治疗等方面的知识,可以更好地了解和防范这一心脏疾病。希望大家关注心脏健康,预防心肌炎,拥有健康的生活。

(作者供职于新乡医学院第一附属医院滑县院心心血管内科)

免疫细胞如何协同工作

□刘洪涛

免疫系统是人们身体的守护者,负责保护大家免受病原体的侵袭。免疫细胞是免疫系统中的“关键成员”,通过协同工作,构建身体的天然防线。本文将带大家了解免疫细胞之间的相互作用,揭示它们如何协同行动,共同应对病原体入侵的威胁。

免疫细胞的分类

巨噬细胞 巨噬细胞是免疫系统中的“清道夫”,通过吞噬和消化病原体来清除感染源。巨噬细胞还能释放信号分子,激活其他免疫细胞的功能。

自然杀伤细胞(NK细胞) NK细胞是一类具有杀伤作用的淋巴细胞,能够识别并直接杀死感染细胞和肿瘤细胞,保护大家免受内源性威胁。

T细胞 T细胞是一类重要的淋巴细胞,在免疫应答中发挥着关键作用。根据功能,T细胞可分为辅助T细胞和细胞毒性T细胞。辅助T细胞促进其他免疫细胞的活化和增殖,而细胞毒性T细胞能够直接杀伤

感染细胞。

免疫细胞之间的相互作用 细胞间信号传递 免疫细胞通过分泌信号分子,比如细胞因子、趋化因子等,进行信息传递。这些信号分子可以激活或抑制其他免疫细胞的功能,从而实现整体免疫应答的调控。

免疫细胞之间的信号传递是通过细胞表面上的受体和配体相互作用来实现的。当免疫细胞感知到病原体或其他损伤信号时,会释放特定的信号分子,并与其他细胞表面的受体结合,从而激活或抑制目标细胞的功能。这种细胞间的相互作用形成了一个复杂的信号网络,确保免疫细胞之间的协同工作。

细胞协同作用 不同类型的免疫细胞可以通过协同作用来增强免疫应答的效果。比如巨噬细胞可以通过吞噬病原体后,将其部分抗原呈递给辅助T细胞,辅助T细胞在识别抗原后,会释放信号分子来激活其他免疫细胞,如B细胞,促使其产生抗体,而细胞毒性T细胞能够直接杀伤

同作用提高了免疫应答的效率和准确性。

免疫记忆 免疫细胞间的协同工作还体现在免疫记忆的形成和维持中。一旦免疫系统对某种病原体产生了免疫应答,部分T细胞和B细胞会转化为记忆细胞。这些记忆细胞具有更快速、更强大的应答能力,若再次遭遇同一病原体时,能够更快地识别并发起免疫攻击,避免人体再次受到感染。

免疫系统中的细胞相互作用是一个复杂而精密的过程,确保大家的身体能够及时有效地抵御各种病原体。巨噬细胞、NK细胞和T细胞等免疫细胞,通过细胞间的信号传递、协同作用和免疫记忆的形成,紧密合作,共同构建起免疫防线。了解免疫细胞之间的相互作用,有助于大家更好地理解免疫系统的功能和调控机制,同时也为研发新的免疫疗法和预防措施提供新的思路和方法。

(作者供职于东营市人民医院检验科)

阑尾炎的护理小常识

□张利娜

阑尾炎是一种常见的外科急腹症,青年人发病率较高,男性的发病率高于女性。阑尾炎是多种因素形成的炎症改变,根据临床过程和病理改变,可分为急性单纯性阑尾炎、急性化脓性阑尾炎、坏疽性及穿孔性阑尾炎、阑尾周围脓肿等4种病理类型。根据病程长短可分为急性阑尾炎和慢性阑尾炎,临床上常见的主要是急性阑尾炎。

阑尾炎的典型症状为转移性右下腹痛,发病早期可能有厌食、恶心、呕吐等胃肠道症状。盆位阑尾炎时,炎症会刺激到直肠、膀胱,引起排便里急后重的症状;弥漫性腹膜炎时,可导致麻痹性肠梗阻,表现为腹胀、排便减少等。

一般护理措施

阑尾炎患者需要卧床休养,避免过度劳累,密切观察生命体征以及伤口情况。如果患者出现脉搏加快或血压下降,需要警惕存在出血情况。同时,为了缓解疼痛,可以让患者采取斜坡卧位、半卧位,或遵照医嘱使用抗生素来控制感染,减轻腹壁张力从而缓解疼痛。

此外,手术后可根据情况适当为患者按摩肢体,并根据患者自身情况尽早地离床进行活动,运动过程中避免幅度过大,出院后要避免久坐,术后3个月内尽量避免性生活,以免引起伤口裂开等。

饮食护理

阑尾炎患者在发病时应停止食物摄入,手术当天需要严格禁食。病情好转后的饮食要以清淡、易消化的食物为主,可以多吃新鲜的水果、蔬菜以及粗纤维食物,比如苹果、菠萝、芹菜等。避免进食高热量、高脂肪、辛辣刺激以及容易增加消化压力的食物,否则会引起身体不适,甚至加重病情。

心理护理

部分阑尾炎患者生病后出现了悲观、焦虑、恐惧等不良情绪,护理人员及家属应重视患者的心理变化,及时帮助患者排解不良情绪,让患者保持心情舒畅,用积极乐观的心态面对疾病。

术后切口的护理

手术后要注意切口的护理和观察,保持切口干燥,防止切口出现感染。如果患者出现体温下降后又再次升高,需要警惕切口出现感染。这时要立即检查切口周围皮肤有无红肿、触痛感等,并及时告知医生进行处理。

术后并发症的护理

切口感染 多见于环疽、穿孔性阑尾炎,主要是手术操作的过程中发生污染。患者表现为术后3天~5天体温升高或体温下降后又再次升高,伤口有疼痛感,且周围皮肤有红肿触痛,这时可以给予抗生素或理疗等方式进行治疗。

内出血 一般发生在手术后24小时内,大多由于阑尾系膜结扎线脱落引起,如果患者出现面色苍白、腹胀、出冷汗、血压下降等症状,应立即让患者平卧,使其保持镇静,吸入氧气,静脉快速输血,并做好进行手术止血准备。

腹腔脓肿 观察患者有无腹痛、腹胀、腹部包块、尿频、尿急、里急后重等情况,如果出现腹腔脓肿,可以遵照医嘱给予抗生素、温盐水保留灌肠等治疗。同时,术后患者可以采取半坐卧位,每日更换引流袋,保持引流管通畅等,防止出现腹腔感染。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

麻醉医生 医疗岗位上的多面手

□曹彬

在手术过程中,每位医生都扮演着不同的角色,承担着不同的任务。外科医生专注于手术本身,一般无暇顾及患者生命体征的变化。麻醉医生需要在手术过程中随时观察患者的生命体征,及时做好相应的抢救治疗,在保证患者生命安全的前提下,为患者提供无痛舒适的手术过程。

在手术过程中,麻醉医生最重要的职责是密切监测患者生命体征并维持生命体征的稳定。为了手术需要,手术中会为患者放置许多管道,比如气管导管、输液导管、动脉导管、尿管等,麻醉医生不仅要保证这些管道通畅,还

要观察麻醉机的呼吸参数、输液量、动脉压力波形、尿量等,并根据患者状态和手术进程及时作出处理。

手术中的每一个细节都不容忽视,否则会牵一发而动全身。比如气管导管意外脱落,患者就可能因缺氧窒息,导致严重的后果。每一位麻醉医生在手术过程中都要紧绷神经,做好巡视工作,时刻准备处理突发事件,直到所有手术顺利完成。

麻醉医生和其他专科医生不同,每天面对的是不同疾病的患者,面对的疾病也复杂多样。这就要求麻醉医生掌握更多的专业知识,因此麻醉医生也被称为手

术室里的内科医生。每个科室都有本科室的特色手术,麻醉医生要熟知各类手术的目的、步骤和需要配合的关键点。疾病的原因也复杂多样,有遗传性的、先天性的、感染性的、外伤性的和器质性的。

部分疾病,比如气管异物、急性消化道穿孔、脾脏破裂、颅脑外伤、主动脉夹层等,病情进展迅速,患者随时可能有生命危险,需要立即进行手术治疗。由于术前准备时间有限,麻醉医生需要果断地制定麻醉方案并参与抢救,因此,面对急症的处理,麻醉医生要做到忙而不乱,有的放矢。

随着现代麻醉学的发展,麻

醉学已经成为一门包括临床麻醉、重症监测治疗、急救与复苏、疼痛治疗的综合医学和围术期医学。麻醉医生也已不再局限于手术室内,这些监护仪器旁的“幕后英雄”也逐渐走向“台前”。麻醉医生在手术室练就的抢救功夫,帮助他们成了急救复苏方面的专家。一旦遇到紧急呼叫,麻醉医生就会拿着急诊插管箱,忙碌地穿梭于急诊、病房和重症监护室中,协助参与急危重症患者的抢救。

患者对舒适化医疗的需求,使得麻醉医生进入到内科、妇产科等涉及有创诊疗的科室,为产妇提供分娩镇痛,为无痛人流、宫

腔镜手术、取卵手术等提供无痛技术支持,让患者在无知晓、无疼痛的状态下完成手术。

疼痛诊疗作为麻醉学学科的分支,也进入了门诊及病房,为患有颈椎病、腰腿痛等急、慢性疼痛的患者提供治疗。

从麻醉学学科衍生出的麻醉治疗学,专门研究应用麻醉药物、方法、技术和理念治疗慢性难治性疾病,以达到治愈或长期稳定的目的。这些疾病包括顽固性失眠、银屑病、交感神经功能障碍等,对青春痘和渐冻症也有意想不到的治疗效果。

(作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部)

甲亢患者生活中的注意事项

□何利丹

甲状腺功能亢进症简称甲亢,很多人在检查身体的过程中被告知道了甲亢。很多患者不了解甲亢到底是什么,日常生活中应该注意什么。通过本文,带你了解甲亢患者生活中的注意事项。

适当休息与运动

生活中,甲亢患者要适当休息,避免激动,同时注意适当运动。

甲亢患者在症状缓解后,可以进行适量的运动,但不宜太过激烈,可以选择打太极拳、散步、瑜伽等方式运动。需要注意的是,运动前要进行充分的准备活动,时间不宜过长,中间要有一定的休息时间,避免过度疲劳。当患者感到心慌时,应马上停止活动。

如果患者处于甲亢急性发作期,同时伴有白细胞下降时,不适合参加体育锻炼,会加重症状,甚至诱发感染。

保持情绪稳定

甲亢患者应生活规律,不熬夜,防止过劳或压力过大,避免精神紧张或情绪激动,保持情绪稳定及良好的睡眠。过于激动或压抑的情绪会加重患者病情,患者家属和朋友应给予足够的关心和照顾,帮助甲亢患者尽快康复。

饮食护理

血清甲状腺激素(T3、T4)过度分泌的甲亢患者,身体的代谢率较高,对某些营养物质的需求量较大。因此,甲亢患者应多吃富含营养的食物,同时不吸烟,不喝浓茶、咖啡等,不吃辛辣的食物,尤其是辣椒、洋葱、生姜、大蒜等;甲亢患者应尽量不吃或少吃碘含量较高的食物,尤其是海带、海鱼等;甲亢患者会有腹泻症状,吃过多富含纤维的食物会加重腹泻,因此甲亢患者应适当控制纤维素较多的食物摄入量。

日常护理

甲亢患者的日常护理主要是观察患者全身有无高代谢综合征的表现,比如甲状腺是否肿大、眼球是否突出,神经系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、运动系统有无异常情况,皮肤及肢端有无水肿、潮红、杵状指等异常表现。要特别注意观察患者体温及心血管系统的变化,防止甲亢危象和甲亢性心脏病的发生。

药物护理

甲亢的药物治疗应根据患者的年龄、性别、病情,选择合适的甲状腺药物。治疗中应注意观察患者病情的变化,有无药物过敏、药疹、肝损害、白细胞下降等情况。患者服用药物期间应定期复查肝功能和血常规。

保护眼睛

眼球突出是甲亢的典型表现,由于患者的眼球高度突出,眼睑不能闭合,容易发生角膜损伤感染。因此,应注意保护患者的角膜和眼球结膜,预防病变发生。当甲亢并发浸润性突眼时,患者睡觉应垫高头部,外出应戴墨镜;对于眼睑不能闭合的患者,睡眠时应涂眼膏、戴眼罩来保护眼睛。

孕期、哺乳期要慎重

甲亢不仅会危害患者的健康,还会危害下一代,不论是孕期还是哺乳期的女性,都应注意这一点。为了避免疾病危害到孩子,一定要在医生的指导下服用药物治疗,不能轻视病情。

(作者供职于河南省安阳市内黄县第二人民医院普外科)

脑梗死的康复治疗

□袁建斌

脑梗死又称缺血性脑卒中,是指脑部出现血液供应障碍,导致局部脑组织缺血、缺氧性坏死,患者会出现神经功能缺损。脑梗死患者病情比较严重,往往预后不佳。对于脑梗死的康复治疗,你了解多少?

脑梗死是多种因素引起的一种慢性疾病,脑梗死的康复治疗除了加强饮食方面的搭配,还要进行科学的护理,坚持规律用药,这样才能进一步防止血栓形成和动脉硬化。只有做到有效防治,才能更好地预防脑梗死复发。

康复治疗的适应症

脑梗死患者出现脑水肿、肺水肿、心力衰竭等生命体征不稳定和脏器功能衰竭的症状时,应先以内科或外科治疗为主。在患者病情稳定、生命体征平稳后,及时进行康复治疗。

急性期的康复治疗

脑梗死急性期的康复治疗需要在患者生命体征稳定、神经学症状不再发展后的48小时内开始。这时不需要患者完全清醒或有较好的交流能力,但是患者需要具备初步的交流能力,并对自己的疼痛感有一定的反应。

医护人员在监护患者生命体征的同时,需要加强预防和护理,包括褥疮、呼吸道感染等综合症的预防和护理。例如,在这个阶段可以让患者使用气垫床,预防压疮,每2小时~3小时给患者翻身1次,观察患者的皮肤处是否有压疮发生。同时给予患者相应的康复治疗,比如良肢位的摆放、被动活动各关节等。

脑梗死恢复期的康复治疗,患者需要在医生的帮助和指导完成,每天1次~2次,每次是45分钟,每周需要治疗4天~5天。康复治疗的过程中,要保证患者在无疼痛感或是能够承受的范围之内,保持关节最大范围的活动。康复治疗要以轻柔的手法为宜,辅助力量由大到小,最后鼓励患者能够独立完成。在治疗的后期,还要继续进行维持性的康复训练,防止各部分功能的退化,可以使用辅助器具补偿患肢部位的功能。

脑梗死的康复治疗需要把握好各个阶段的治疗,尽可能促使患者机体各部分功能的恢复,提高患者的生活质量。康复治疗需要持之以恒,才能防止机体各部分功能的退化。

(作者供职于开封市尉氏福利康复医院)