

春季咳嗽 是怎么回事?

上海市第八人民医院呼吸内科
主任医师 储德节
上海市第八人民医院呼吸内科 宋丽

春天是一个万物复苏又春暖花开的季节。近期咳嗽的病人越来越多,在呼吸科门诊中,有大约30%-40%的病人都是以咳嗽为首发症状来就诊的。咳嗽是一个很复杂的过程,咳嗽是机体的一种保护性反射。但是不能简单地认为咳嗽是小事一桩,如果咳了两个月仍咳声不绝,这可能就不是普通咳嗽那么简单了。咳嗽连续8周以上,一定要谨防被慢性咳嗽盯上了。



何谓慢性咳嗽?

临床上通常将以咳嗽为唯一症状或

主要症状、伴或不伴咳痰,时间超过8周、胸部X光或CT检查无异常者称为慢性咳嗽。

慢性咳嗽的表现

咳嗽时胸腔及腹腔压力增加,可以影响心血管、神经、胃肠道、泌尿生殖、肌肉骨骼等多个系统,导致多种并发症,包括头晕目眩、疲惫无力、

失眠、胸腹痛、声音沙哑、尿失禁等,甚至有不少患者出现了焦虑和抑郁症状,严重影响了日常生活和工作。女性患者因咳嗽诱发尿失禁,男性患者因咳嗽诱发痔疮,还会造成社交障碍,甚至被称为“社交绝症”。

慢性咳嗽的病因

慢性咳嗽病因复杂,呼吸系统以外的其他疾病也可以引起咳嗽,因此咳嗽的病因诊断有一定的困难,常造成误诊、漏诊。根据临床经验,从临床医学和社会经济问题方面分析慢性咳嗽目前的主要病因有以下几种:

1. 在免疫力正常的人群中,大约95%的慢性咳嗽由鼻和鼻窦疾病导致的鼻后滴漏综合征(PNDS)、胃食管反流性疾病、咳嗽变异型哮喘(CVA)、嗜酸细胞

性支气管炎、病毒感染后咳嗽、吸烟或其他原因引起的慢性支气管炎、支气管扩张和使用降压药如血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)类药物引起。

2. 其余5%的慢性咳嗽为支气管肺癌、间质性肺疾病、支气管结核、左心功能不全和误吸所致。

3. 另外,还要排除心理性和习惯性的咳嗽。当然还有许多患者有基础性疾病,比如心脑血管性疾病、胃肠道方面的疾病等,这些疾病都可以导致长期的咳嗽。

面对咳嗽该怎么办?

请广大患者切忌病急乱投医,切忌长期拖延不就医。仅仅对症下药不能取得理想效果,必须对“因”施治。目前,治疗咳嗽的许多药物都是非处方药(OTC),老百姓常常自己买着吃,这是不科学的。有咳嗽时,我们必须了解咳嗽的性质。此外,必须寻找引起咳嗽的

病因,驱除病因才能从根本上解决咳嗽。第一,要重视慢性咳嗽,及时就医。第二,要注重病因治疗,标本兼治重在治本。第三,要警惕非呼吸系统疾病引起的慢性咳嗽。第四,无针对性的治疗可使患者反复就医,增加了医疗费用,慢性咳嗽的合理诊治已经成为重点。

慢性咳嗽的预防

平时要坚持有规律的、适合个人的体育运动,以增强体质;注意气候变化,做好防寒保暖;减少出入公共场所,避免与呼吸道感染者的接触,防止交叉感染;饮食不宜甘肥、辛辣;戒烟戒酒,平衡饮食,避免异味吸入,

预防感冒,多吃富含维生素C的食物以提高人体对外界有害因素的抵抗力;另外要保持室内的空气流通。

总之,慢性咳嗽不可小觑,及时到正规医院呼吸科诊治,医生会根据您的病情给予合理的规范化、个体化治疗。

便秘的预防与调养

上海市第六人民医院中医科副主任医师 朱贇
徐汇区虹梅街道社区卫生服务中心主治医师 崔力

常言道,民以食为天。有“进”必有“出”,有一些人“进”容易,但“出”就困难重重,这关乎“出”的疾病就是便秘。便秘是一种很常见的临床症状,便秘患者基本上都具有以下这些共同的“原因”:不规则的生活,久坐不动;食量过小过精;暴饮暴食后的节食;经常在外饮食或进食速食食品。

就“进”而言,则存在以下的问题:一味地进食容易消化的食品,进精食而不食粗粮;营养失衡,偏食某些食物;每日的水分摄入不足,或汗出过多而补充水分相对较少;脂肪摄入不足,或者肠道菌群失调,肠道功能紊乱。

便秘患者在生活中的自我调养是非常重要的。第一,要建立好的饮食习惯。饮食习惯要合理,注意饮食结构的调整,适当食用含纤维素多、有通便作用的食物。主食宜以糙米、麦类为主,宜多食用产气食物;宜多食用含粗纤维多的蔬菜和水果,如菠菜、芹菜、香蕉、苹果等;宜食用植物油,如芝麻油、花生油等,还可适度摄入脂肪;宜多食有润肠通便作

用的食品,如银耳、蜂蜜等;要养成晨起喝杯温开水或淡盐水的习惯,多喝水(白天至少饮1500毫升)也是必不可少的;宜多食用一些富含维生素B族的食物,如粗粮、豆类等;忌食量过少、过量食用辛辣食物、暴饮暴食后节食、饮食不规律和经常食用快餐等。

第二,要建立好的排便习惯。便秘者要养成定时起居的习惯,不要轻易改变生活规律。无论有无便意,均应养成每天早餐后定时排便的习惯。

第三,要养成健身运动的好习惯。久坐、长期卧床和少动者容易便秘,故应鼓励患者根据自身情况选择合适的健身运动,如散步、广播操、慢跑等。此外,按摩腹部、收腹鼓腹运动、提肛运动有利于缓解便秘。

第四,要舒缓紧张情绪。排便时要放松,并采用蹲位姿势。

第五,肛门栓剂(开塞露、肥皂条)或口服通便药均不治本,只能酌情使用。

第六,对于因肠道菌群失调而引起的便秘,建议在医生的指导下服用益生菌调理,顽固性便秘者请寻求专业医生进行有针对性的个体化治疗。

春分时节话养生 饮食清淡抒情志

记者 吴会雄

3月20日是二十四节气的第四个节气——春分,古时又称为“日中”、“日夜分”、“仲春之月”。进入春分节气后,雨水明显增多,乍暖还寒。中医建议,此时应注意调整饮食起居,调畅情绪,防病养生。

天气乍暖还寒,气候多变,温差较大,人们常常不能适应这种变化,气温回升即减衣,而气温忽降,衣服还未加上,这样易使阳气受遏,妨碍肝的疏泄,易患上感冒、支气管炎等疾病。因此,要顺应气候宜适度“春捂”。衣物增减要视天气的变化情况而定,也要根据自身的身体情况而定。

春分的这段时间里,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,春季阳气初生,饮食的调养除了注意升发阳气,还要投其所好,应适当吃一些辛甘发散之品,不宜吃酸收之味。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,少食辛辣之物。

上海市第八人民医院中医科副主任医师张素琴建议饮食上应注重养肝,在中医五味中酸味是入肝的,如果在这个季节多食酸味食物容易导致肝气过旺,而肝气过旺会导致肝气犯胃,并影响消化功能,所以春季也是慢性胃炎、胃溃疡高发的季节。对于慢性胃炎、胃溃疡患者而言,需要特别重视养肝,一方面饮食上清淡一些,不要过量食用酸味的食物,可以适当进食一些补益脾胃的药物、食物,如大枣、山药、茯苓等。

春分时节要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,从而安养神气,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈而不利于肝气疏泄,要与该时节的“阴阳平衡”特点相应。仲春时分,春光明媚,草长莺飞。此时是郊游踏青的好时节,可在风和日丽的时候与好友结伴郊游,多晒太阳,以利于肝气的疏泄。