

冬季呼吸道疾病的防治

■解立新

健康话题

冬季气温低、空气干燥,是呼吸道疾病的高发季节。呼吸道疾病可以分为急性呼吸道疾病和慢性呼吸道疾病。急性呼吸道疾病还可以分为急性呼吸道感染性疾病(包括传染性和非传染性)和急性呼吸道非感染性疾病。其中,急性呼吸道非感染性疾病最为常见,包括上呼吸道感染、急性气管支气管炎、肺炎等。急性呼吸道非感染性疾病包括过敏性鼻炎、气胸等。慢性呼吸道疾病包括肺癌、慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张、肺结核、间质性肺炎、支气管哮喘等。

呼吸道与外界环境相通,不论哪种呼吸道疾病,都与外界环境有着直接和间接的关系。如急性呼吸道感染性疾病,是环境中的致病原(如新冠病毒、流感病毒等)进入呼吸道导致的感染;肺癌与长期吸烟、环境污染等因素有关;支气管哮喘是环境中的致敏物质被吸入呼吸道而引起的。

不同类型的呼吸道疾病,症状表现也有所区别。急性呼吸道感染性疾病多为病毒感染,往往是急性发病,主要表现为发热、咽痛、鼻塞、咳嗽等。若感染后症状轻微,注意休息、多饮水和对症处理即可。若体温高于38.5℃,可以考虑应用退热药物,口服感冒清热冲剂等药物。过敏性鼻炎通常合并有鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。过敏性鼻炎的处理原则是脱离过敏原、应用吸入药物(如布地奈德鼻喷剂等)。若合并全身过敏症状,可以考虑口服抗过敏药物。若病情没有好转或加重,建议立即到医院进一步诊治。



姜晨绘

开放性气胸多因胸部外伤等导致胸腔开放、肺破裂。闭合性气胸多有剧烈咳嗽等表现。如果发生气胸,要及时就医。慢性呼吸道疾病病种较多,患者多有长期呼吸系统疾病病史,建议到医院进一步诊治。需要注意的是,没有任何一种症状具有特异性(没有任何一种症状能够明确指向某种特定性疾病),必要时应及时到医院就诊。

在冬季,所有人群都是呼吸道病毒的易感人群。大多数成年健康人群感染呼吸道病毒后,症状轻微,很快可以痊愈。儿童、合并慢性基础疾病、老年人由于抵抗力低,一旦感染呼吸道病毒,容易导致病情加重或基础疾病迅速恶化。因此,在呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人和合并有慢性基础疾病等易感人群要做好防护,尽量避免感染,必要时及时就医。在流感流行季节,如果患者平时健康情况较好,出现的发热、咳嗽等临

床症状不重,没有出现胸闷气短等表现,可以居家休息、对症处理,适当多喝水。如果体温超过38.5℃,可以考虑口服退热药物。若咳嗽明显,可以考虑口服一些止咳药物。如果连续3天以上体温没有下降,症状有所加重,尤其是儿童、老人和合并有慢性基础疾病的患者,一定要及时到医院就诊。

大多数呼吸道感染性疾病是可以有效预防和避免严重影响身体健康的。老年人和有慢性基础疾病患者,可以定期注射流感疫苗和肺炎疫苗(有禁忌者除外),以预防呼吸道感染。疫情期间,避免或减少去人群聚集的地方,外出佩戴好口罩,与他人保持一定距离,注意手消毒。保持健康生活习惯,保证良好睡眠,提高机体抵抗力。此外,室内保持理想的温度(20℃~25℃)和湿度(50%左右),可以有效提高呼吸道的防护能力。尤其是家里有老人和合并有慢性基础疾病患者时,要注意保持良好的居家环境温度和湿度,可以减少呼吸道感染的风险,降低呼吸道慢性感染急性加重的频次。

如果已经感染了急性呼吸道疾病,除注意休息和对症治疗外,还可适当补充富含维生素C的水果。慢性呼吸道疾病患者要规范诊疗,定期复查,切忌随意用药。此外,大家还可以通过正规渠道,了解一些健康知识,对疾病的预防、诊治和康复有一定帮助。若病情发生变化,应及时到医院就诊。

(作者单位:解放军总医院第八医学中心呼吸与危重症医学科)

安全用药 对症用药

■刘永瑜

本报记者

孙兴维

冬季较容易出现感冒、发烧、咳嗽等病症。有的患者为了尽快康复,会服用多种药物或擅自加大药量,不仅不利于缓解病情,还可能造成肝肾功能损伤。

联勤保障部队第909医院药剂科主任陈锦珊介绍,临床上用药有个原则——对症用药,即有什么症状就去缓解什么症状。比如出现发烧、头痛、肌肉痛等症状时,可选用布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛的药物;出现鼻塞、流鼻涕等症状时,可选用氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪、布地奈德鼻喷剂等药物;只有流鼻涕症状时,可以选择含有退热或抗过敏等成分的感冒药,一般不用服用复方成分的感冒药;出现咳嗽、咳痰等症状时,可以服用氨溴索、乙酰半胱氨酸、右美沙芬、喷托维林等镇咳类药物,以及复方甘草合剂、复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等镇咳祛痰的药物。建议大家进行药物治疗时,注意以下几个要点。

不要随意增减药物剂量。药物剂量是临床反复试验得出的合理剂量,兼顾了疗效性和安全性。如果盲目增加药物用量,不仅不会增加药物疗效,还可能发生药物不良反应。感冒药物和退烧类药物存在“天花板效应”,其所含的解热镇痛成分摄入量到一定程度后,即使再增加药物剂量,都难以提高解热镇痛效果。建议大家严格参照说明书用药,每日服用剂量不要超出说明书规定的用量。

不要随意联用多种药物。不同药物之间存在复杂的相互作用,多种药物联合使用,可能使药物成分发生相互作用,增加药物不良反应的发生率。目前,多数感冒药、退烧药是复方成分。比如新康泰克、白加黑感冒片、泰诺、必理通片、速效感冒胶囊、小儿氨酚黄那敏、复方氨酚烷胺胶囊等感冒药,以及布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药,大多含有对乙酰氨基酚成分,都有解热镇痛作用。如果患者同时服用两种或者多种药物,容易使对乙酰氨基酚(扑热息痛)摄入量过量,造成急性肝损伤,严重的甚至会造成肝衰竭。

西药与中成药不宜叠加服用。治疗感冒发烧的中成药主要有连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡颗粒等。这些中成药本身就有退热功效,服用此类中成药缓解病情时,不用再服用对乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛的西药。中成药之间也不建议叠加使用。一些中成药可能含有相同的成分,如金花清感颗粒和连花清瘟胶囊含有7味相同的中药,均可用于治疗风热感冒。如果同时服用,会导致药物摄入量过量,造成肝肾功能损伤。

注意用药禁忌。药物的药理作用

往往不止一种,有的药物会对机体多个组织器官产生影响,在治疗某种疾病时,可能会加重其他疾病。因此,用药时还要注意药物禁忌。例如对乙酰氨基酚容易加重肝脏损伤,肝功能异常的患者不建议应用对乙酰氨基酚,必要时可选用布洛芬。布洛芬可能会加重肾脏损伤,肾功能不全的患者慎用布洛芬,必要时可选用对乙酰氨基酚。活动性消化道溃疡、胃肠道出血的患者,应禁用布洛芬。藿香正气水中含有乙醇成分,应避免与头孢类抗生素同时使用。服药期间禁止饮酒,特别是服用含对乙酰氨基酚成分的药物时,严禁饮酒,否则可能造成肝脏损坏。服用退烧药时要多喝水,以补体液体,帮助退烧药起作用。

总之,进行药物治疗时要遵循对症、有效、安全、合理的原则,在确保疗效的情况下,最大限度地避免或减少药物不良反应发生。

膝关节疼痛莫大意

■洪庆任

气侵蚀身体;平时加强体育锻炼,提高自身免疫力;少吃寒凉食物,如冰镇饮料、凉菜等。

劳逸结合讲科学。战友要养成健康的生活习惯,尽量规律作息,避免过度劳累。建议长时间伏案工作的人群,每隔1小时左右站起来活动活动,以促进机体血液循环,避免肌肉、韧带疲劳引起慢性损伤。运动时循序渐进,不要突然进行超负荷的剧烈运动。

健康心理很重要。膝关节疼痛尤其是风湿性关节炎,与自身免疫力有很大关系。保持健康的心理状态,有助于维持身体正常免疫功能。建议战友们保持良好心态,出现负面情绪及时调整,防止不良情绪在中心郁结,进而影响身体免疫功能。

如果发生膝关节损伤,如出现膝关节肿胀、疼痛、行动受限等症状,要及时进行处理,防止错过最佳治疗时机。常见的处理膝关节疼痛的方法包括以下3种:冰敷。对患处进行冷敷可以减少局部血液循环,起到止血、消肿、缓解疼痛的作用。如果出现膝关节疼痛症状,可立即用冰袋进行冷敷。冷敷时在患处和冰袋之间放置薄垫或用毛巾包裹冰袋,不要让冰袋直接接触皮肤,防止造成冻伤。建议24小时内冷敷3~5次,每次冷敷时间以10~20分钟为宜。48小时内切忌热敷,否则会加重病情。抬高腿部。卧床休息时将腿部抬高,促进关节处血液循环,从而减轻疼痛。适当按摩。轻轻按摩关节周围,如有条件可进行理疗。如果出现严重的关节疼痛症状,如关节活动受限、关节不稳等,应及时就医,在医生指导下进行药物治疗或者手术治疗。

准备工作要充分。战友们在运动前要充分热身,对韧带和肌肉组织进行预热,从而有效保护膝关节。训练时穿合适的鞋子,保证下肢的稳定性及与地面的贴合性。曾经发生过膝关节损伤的战友,运动时可佩戴护膝等防护装置。

寒湿环境常保暖。长时间在寒湿环境中训练、执勤的战友要注重保暖,有条件的可以佩戴保暖护膝等;衣服、鞋子、袜子潮湿后立即更换,以防寒



图①:新疆军区某团模拟实战环境,组织官兵进行战场救护考核,提升官兵的自救互救能力。

李龙飞摄

图②:空降兵某旅在野外陌生地域组织卫勤分队开展战场救护演练,检验官兵的快速反应和紧急救治能力。

李建设

健康小贴士

天冷警惕“暖气病”

■李江李依

“胡军医,我最近总是感觉头晕,这是怎么了?”南疆军区某工兵团军医胡艳强巡诊时,战士小刘向他求助。经过仔细询问和检查,胡军医判断小刘可能是由于长时间待在暖气房中导致的“暖气病”。

冬季天气寒冷,有的战友为了保持室内温度,在使用暖气、空调等取暖设备取暖时,长时间紧闭门窗,导致空气流通不畅、室内湿度下降、氧含量减少。长期如此,就容易出现头晕眼花、口干舌燥等健康问题。冬季如何正确取暖,避免发生“暖气病”?胡军医建议战友们注意以下几点:

定时开窗通风。长时间待在密闭的暖气房中,人体呼出的二氧化碳增多,空气流通不畅,容易使人出现头晕症状。此外,较高的室温为细菌和病毒提供了滋生、繁殖的条件,还可能诱发呼吸系统疾病。建议战友们多开窗通风,最好早晚各开窗通风1次,每次通风时间不少于30分钟,以保持室内空气新鲜,减少细菌和病毒滋生。

保持室内湿度。取暖设备在产生热量的同时,也会使环境中的相对湿度下降。过于干燥的空气会损伤呼吸道黏膜,使人出现嘴唇干裂、咽喉鼻腔干燥、咳嗽等症状,甚至诱发和加重呼吸系统疾病。战友们可以通过使用加湿器、常用湿拖把拖地、在暖气附近放盆清水等方式,增加室内空气湿度。注意不要长时间使用加湿器,防止因室内空气湿度过高引发呼吸系统疾病。此外,建议战友们多饮水,多吃苹果、香蕉、梨等温润的水果。

注意皮肤护理。冬季天气寒冷干燥,空气湿度下降,皮肤表面的水分减少,皮肤油脂分泌减少,皮肤屏障功能下降。如果长时间待在暖气房或空调房中,会加速皮肤水分流失,加重皮肤屏障功能受损,出现起皮、脱屑、瘙痒等症状。战友们平时可以选用合适的润肤剂涂抹面部及身体皮肤,以保持皮肤滋润,防止皮肤皲裂。不要过度清洁皮肤。清洁时注意水温,最好用20℃左右的温水洗脸。

随着天气日渐寒冷,热水袋、暖贴、电热毯等取暖设备的使用频率增加。如果取暖设备使用时间过长,可能会造成低温烫伤。

低温烫伤指身体局部长时间接触高于体温的低热物体所引起的皮肤损伤。一般来说,皮肤接触44℃的热源持续6小时,就会造成低温烫伤。低温烫伤后,皮肤表面出现红肿、水泡、脱皮或者发白现象,面积不大,疼痛感不明显,较容易被忽视。但低温烫伤的创面较深,严重者甚至会造成深部组织坏死。如果烫伤后处理不当,可能会使皮肤发生溃烂,长时间无法愈合。

一旦发生低温烫伤,应立即脱离热源,用自来水冲洗或用凉毛巾冷敷患处20~30分钟,以降低伤口温度。降温后可用碘伏或生理盐水对患处进行消毒杀菌,以免引起伤口感染。然后涂抹适量烫伤膏,既能有效止痛,还可以促进伤口细胞修复。切忌挑破水泡或使用偏方处理,如涂抹酱油、牙膏等,以免引起

伤口感染。如果烫伤情况比较严重,如烫伤部位的皮肤呈红褐色或灰色,且烫伤面积过大,无法自行处理,应立即就医治疗。

取暖不当是导致低温烫伤的主要原因。建议战友们取暖时选择安全规范的取暖设备,最好选择具有恒温、超温保护、倾倒自动断电等安全功能的设备,避免引起烫伤。使用取暖设备时,要了解设备的温度范围,严格按照操作规程使用,并适当采取防护措施。如使用热水袋时,灌装70%左右热水即可,水温不要太热。使用时可用毛巾包裹,不要直接接触皮肤。使用暖贴时,应贴在衣物上,避免与皮肤直接接触及长时间接触;不要贴在可能会受到压力的部位,以免影响散热,造成烫伤。如皮肤出现红肿或其他不适,应立即停止使用。使用电热毯时,避免温度设置过高;建议在睡前1~2小时打开,睡觉时关闭电源。此外,战友们在用热水泡脚时,水温不要过热,以30℃~40℃为宜,时间不要过长,防止烫伤皮肤。

健康讲座

近日,无锡联勤保障中心第907医院骨科医生牛晓健在基层巡诊时,不少战友因出现膝关节疼痛症状前来问诊。膝关节疼痛是官兵容易出现的一种运动损伤,一般与运动强度、生活环境等因素有关。引起膝关节疼痛的原因主要有以下两种:一是膝关节扭伤。运动前热身不充分、动作要领掌握不到位、肌肉力量不足等,都可能导致膝关节扭伤。二是风湿性关节炎。如果长期在寒冷、潮湿的环境中工作和生活,容易引发风湿性关节炎。

有的战友出现膝关节疼痛症状后不在意,觉得休息几天疼痛就会减轻,这样容易导致病情加重。膝关节疾病是一个逐渐发展的过程。多数膝关节软骨面损伤患者,早期表现为上下楼梯膝关节疼痛、行动受限,如果未及时进行正确处置,可能引发膝关节骨性关节炎和其他并发症。

尽早发现、尽早治疗是保护膝关节的关键。建议战友们在日常生活和训练中做好以下几点,避免膝关节损伤发生或加重。

准备工作要充分。战友们在运动前要充分热身,对韧带和肌肉组织进行预热,从而有效保护膝关节。训练时穿合适的鞋子,保证下肢的稳定性及与地面的贴合性。曾经发生过膝关节损伤的战友,运动时可佩戴护膝等防护装置。

寒湿环境常保暖。长时间在寒湿环境中训练、执勤的战友要注重保暖,有条件的可以佩戴保暖护膝等;衣服、鞋子、袜子潮湿后立即更换,以防寒

健康小贴士

取暖当心低温烫伤

■张智田灿阳