

秋冬季呼吸道疾病高发

咯血先别慌 带你了解支气管扩张症

68岁的李阿姨已咳嗽月余，未经正规治疗。近日她发现咳嗽加重，咳痰增多，最让人担心的是咯出了鲜红色的血液，这可把李阿姨吓得可不轻，以为得了肺癌，家人立即带她来到湖南旺旺医院呼吸内科就诊。医生让李阿姨完善肺部CT等相关检查，CT结果显示：双肺支气管扩张伴感染，粘液栓形成。而李阿姨咯血正是由于支气管扩张后频繁感染，伴支气管动脉损伤所致。经抗感染等规范治疗两周后，症状得到明显缓解。

秋冬是各类呼吸道疾病的高发季节，据相关报道称，我国40岁以上人群中支气管扩张症的患病率达1.2%，部分慢阻肺患者合并支气管扩张，其比例高达30%。那么，什么是支气管扩张症？又该如何预防和治疗呢？

什么是支气管扩张症

支气管扩张症是指急、慢性呼吸道感染和支气管阻塞后，反复发生支气管化脓性炎症，致使支气管结构破坏，管壁增厚，引起支气管异常和持久性扩张的一类异质性疾病。常见症状包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、咯血等。

1. 咳嗽咳痰 持续反复的咳嗽、咳（脓）痰是该病的常见症状。痰液呈黄绿色，为黏液性、黏液脓性或脓性。随着支气管感染加重，或病变累及周围肺实质出现肺炎可出现痰量增多和发热。

2. 呼吸困难 一旦出现呼吸困难、喘息等症状，提示广泛的支气管扩张或潜在的慢性阻塞性肺疾病。

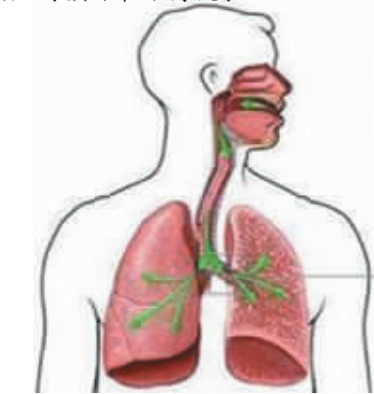
3. 咯血 50%~70%的患者可发生咯血，这是由于小动脉被侵蚀或增生血管被破坏所致。部分患者以反复咯血为唯一症状，称为干性支气管扩张症。

支气管扩张症如何护理

1. 保持室内空气流通，维持适宜的温湿度，急性感染或病情严重者应卧床休息，注意保暖。

2. 给予高热量、高蛋白、富含维生素饮食，避免冰冷食物诱发咳嗽，少食多餐。

3. 咳痰后及进食前后用清水或漱口液漱口，保持口腔清洁；多饮水，每天保证1500毫升以



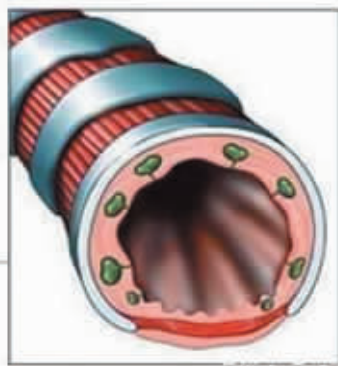
上，使痰液稀释，利于排痰。

4. 咯血是指喉及喉以下的呼吸道和肺出血经口咯出的现象。少量咯血仅表现为痰中带血；少量咯血指每天咯血量在100毫升以内；中等量咯血指每天咯血量100~500毫升；大量咯血指每天咯血量500毫升以上或一次咯血100毫升以上。具体可以从以下几个方面进行护理。

(1) 注意休息：小量咯血宜注意休息，大量咯血患者应绝对卧床休息，避免体力活动。休息时取患侧卧位，减少患侧胸部的活动度，既防止病灶向健侧扩散，同时有利于健侧肺的通气功能。

(2) 饮食：大量咯血者应禁食，小量咯血者可进少量温凉流质饮食，因过冷或过热的食物均易诱发或加重咯血；多饮水，多进食富含纤维素的食物，以保持排便通畅，避免排便时腹压增加而加重咯血。

(3) 对症处理：咯血后应及



时漱口，并擦净血迹，防止因口咽部异物刺激引起剧烈咳嗽而诱发再次咯血。及时清理被污染的衣物、被褥，有助于稳定情绪、增加安全感，避免因精神过度紧张而加重病情。

如何预防支气管扩张症

1. 支气管扩张症与感染密切相关，患者应积极防治百日咳、麻疹、支气管肺炎、肺结核等呼吸道感染，及时治疗上呼吸道慢性病灶，如扁桃体炎、鼻窦炎等。

2. 加强营养、避免受凉、预防感冒；戒烟、避免烟雾和灰尘刺激，减少刺激性气体吸入。

3. 积极锻炼，养成良好的生活习惯，劳逸结合，增强机体抵抗力。

4. 及时接种肺炎球菌疫苗和流感疫苗，以预防或减少相关疾病急性发作。

湖南旺旺医院 张灵

便秘和腹泻交替出现 警惕肠癌

便秘和腹泻是两个对立的症状，一般情况下不会同时出现在一个人身上。一旦它们同时出现，往往是身体发出的“信号”，常预示肠道疾病找上门了，尤其要警惕肠癌可能。

“信号”背后的原因

1. 植物神经功能紊乱 调节肠道（也包括其他内脏）的神经叫植物神经。植物神经有两类，一类是交感神经，一类是副交感神经，两者的作用是相辅相成的。例如，交感神经能抑制肠道的运动和分泌功能，而副交感神经却可以增强肠道的运动和分泌功能。当肠道某一部位发生器质性或功能性改变时，就会对植物神经产生刺激，植物神经系统把这些连续不断的刺激信号传到大脑皮层，时间一长，可导致大脑皮层的调节功能紊乱。副交感神经中枢便会乘机从大脑皮层的控制下解脱出来，兴奋性增强，受它支配的肠道运动加快，患者出现腹泻；而神经兴奋过久，又会因“疲劳”而逐渐衰退并转为抑制，肠道肌肉慢慢松弛，蠕动减弱，就引起便秘。

2. 疾病 有些疾病由于神经中枢受到强烈刺激而处于极度兴奋状态，使结肠远端持续痉挛。当结肠的痉挛继续加深时，肠道蠕动又复增，大便就从便秘又转为腹泻，由此周而复始。因此，当出现肠道运动功能紊乱，就会表现出有时便秘（肠蠕动缓慢），有时腹泻（肠蠕动过快），或便秘与腹泻交替出现的症状。

警惕这些疾病

1. 肠易激综合征 肠易激综合征是一种功能性肠道疾病，表现为反复发作的腹痛、腹胀、腹泻、便秘，或腹泻与便秘交替，常规检查没有发现任何器质性病变。

2. 粪块堵塞 常见于中老年人，便秘时可伴随腹部胀痛，腹泻多为突然出现的水样便。便秘通常是因为粪块阻塞肠道引起，而腹泻则多是因为肠道其他部位的不适或刺激导致的反应。

3. 结肠癌 可发生于横结肠、升结肠或降结肠，同时伴有体重下降、贫血、乏力、食欲下降以及不同程度的腹痛。

4. 肠梗阻 疝气、肠粘连、肿瘤等都可引起肠梗阻。在肠腔不完全阻塞时，因梗阻近侧的肠道受累发炎，导致便秘和腹泻交替出现。

5. 肠结核 一般见于中青年，女性多于男性，包括溃疡型肠结核、增生型肠结核及混合型肠结核。溃疡型肠结核常伴腹泻、粪便糊样，多无脓血，不伴里急后重。

6. 区域性回肠炎 患者多在20~40岁之间，其特征是伴有发热及阵发性腹绞痛，便秘和腹泻交替出现。X光片可见回肠呈打结状、小肠曲膨胀、盲肠近侧狭窄等。

7. 肝硬化 慢性肝炎患者常见，常伴有每日多次的稀薄大便，有时可出现油花样粪便。

江西省中医院 张平

被“鬼剃头”盯上了 涂搽生姜有用吗？

前段时间，王女士照镜子发现头皮上有好几块蚕豆至鸡蛋大小的脱发区，经过网上一番搜索，自我诊断为“鬼剃头”，于是连夜寻找各种偏方，如啤酒洗头、生姜涂搽头皮等。但3个月过去了，王女士的头发不但没有长出来，脱发面积反而不断增大，她赶紧来到医院皮肤科就诊。医生检查后确诊为斑秃，也就是老百姓口中的“鬼剃头”，但由于王女士轻信网络上的偏方，导致病情越来越严重。

斑秃是皮肤科门诊一种常见的脱发现象，指突然发生，以圆形或不规则形状、边界清晰的斑块状脱发，脱发区皮肤正常，无其他不适症状。斑秃是一种具有

遗传和环境激发因素的自身免疫性疾病，发病前常有精神创伤和精神刺激史，常见诱因有熬夜、压力大、精神紧张、情绪不稳定等。治疗斑秃的目的是控制病情进展、促使毛发再生、预防或减少复发，常用方法如下。

1. 良好的生活习惯。保证充足的睡眠和良好作息，适当锻炼，避免紧张，缓解精神压力。

2. 局部外用糖皮质激素。如丁酸氢化可的松、糠酸莫米松、卤米松等外用糖皮质激素。根据患者年龄、体重、脱发部位及病情严重程度等选择不同类型和强度的制剂。

3. 外用米诺地尔酊。外用米诺地尔酊可促使头发再生，常需与其他治疗联合应用。

4. 皮损内注射糖皮质激素。

在脱发区将曲安奈德进行多点注射，每点间隔约1厘米，注射深度为真皮深层至皮下脂肪浅层，每3~4周1次。

5. 口服糖皮质激素。急性进展期和脱发面积较大的患者可以口服中小剂量泼尼松片，毛发长出后逐渐减药直至停药。

6. 中医疗法。药内服、中药外洗、梅花针等治疗斑秃的方法需根据症状和体征辨证施治。

很多脱发患者会用涂抹生姜的方法进行治疗，但目前并没有权威证据证明涂抹生姜有预防或改善脱发的作用。相反，有研究发现，生姜中的6-姜酚会抑制毛发生长，频繁摩擦刺激头皮还可能引起炎症，甚至导致头发脱落。

长沙市中医医院皮肤科

丁宏浩