

## 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(痰)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。

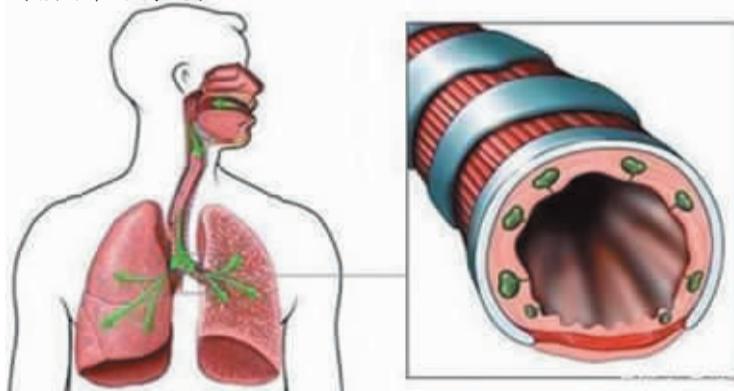
3. 咯血 50%~70%的患者可发生咯血,这是由于小动脉被侵蚀或增生血管被破坏所致。部分患者以反复咯血为唯一症状,称为干性支气管扩张症。

## 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;小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

## 被“鬼剃头”盯上了 涂擦生姜有用吗?

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、生姜涂擦头皮等。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质辩证施治。

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

丁宏洁

## 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,就会对植物神经系统产生刺激,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. 粪块填塞 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 痉挛、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、粪便糊状,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