

流感后咳嗽老不好,怎么办?

目前仍是流感等呼吸道疾病的高发期,很多人感染流感后,高热、头痛、全身乏力等症状几天就好了,可咳嗽却一直“赖着不走”,尤其是晚上,一躺下更是咳个不停。这是为什么呢?



夜间咳嗽加重的原因

1. 呼吸道受刺激 晚上睡觉如果张口呼吸,干燥的空气就会“长驱直入”,没经过鼻腔的过滤、加温加湿,直接刺激支气管黏膜,引发咳嗽。

2. 激素和神经“捣乱” 激素的分泌在一天中是变化的。某些夜间分泌的激素会刺激呼吸道的受体和神经,让支气管平滑肌收缩。同时,夜间迷走神经兴奋性增加,咳嗽感受器变得更敏感,支气管平滑肌收缩也加强,导致咳嗽加重。

3. 鼻后滴漏 平躺时,呼吸道内的分泌物会顺着后鼻道往咽喉倒流,刺激气管和咽喉而引发咳嗽。

4. 过敏原“作祟” 卧室里的尘螨、霉菌、宠物皮屑等都是过敏原,可诱发过敏反应,导致咳嗽。

5. 哮喘 夜间咳嗽比白天严重,是哮喘的典型特征,尤其是咳嗽变异型哮喘。这类患者常常在睡

前、半夜、清晨起床时咳嗽,尤其是接触冷空气、刺激性气体,或上呼吸道感染后,症状更加严重,常规的抗生素、止咳药都不管用。

6. 胃食管反流 胃内容物反流到食管,会刺激食管-支气管咳嗽反射。如果睡前进食过多,特别是吃了刺激性、不易消化的食物,再加上体位改变,就会导致夜间咳嗽更严重。有睡眠呼吸暂停综合征、慢性支气管炎等呼吸系统的患者,症状会更明显。

7. 心脏问题 冠心病、瓣膜病、肺源性心脏病等疾病,容易引起慢性心力衰竭,导致心脏泵血能力下降,肺淤血增多,继而诱发阵发性呼吸困难、咳嗽,严重者咳粉红色泡沫样痰、大汗淋漓。

8. 药物副作用 有些特殊药物(如血管紧张素转换酶抑制剂)会

引起夜间加重的刺激性干咳,平卧时更明显,一般停药1~4周后,症状会明显减轻或消失。

改善夜间咳嗽的方法

1. 补充水分 睡前适量喝点水,可以稀释呼吸道黏液,让呼吸道保持湿润,减轻咳嗽症状。

2. 调节室内温湿度 把室内温度控制在25℃~27℃,湿度保持在40%~60%,这样的环境能让呼吸道更舒服。

3. 防止分泌物倒流 睡前用洗鼻器清理鼻腔,睡觉时适当垫高枕头,或者把床头抬高15~20厘米,可以减少呼吸道分泌物积聚,缓解咳嗽。

4. 远离过敏原 经常通风换气,保持卧室干净整洁,定期更换、清洗床上用品,减少过敏原接触。

5. 调整饮食 睡前不吃东西,尤其是酸性、油腻食物,以及咖啡、吸烟等,以免加重食物反流。

6. 合理用药 咳嗽能帮助呼吸道排出异物,症状轻者无需特殊处理。如果没有明显细菌感染,一般不用抗菌药物。痰液黏稠时,可以进行祛痰治疗,但不要随意使用镇咳药。如果咳嗽剧烈,严重影响工作和休息,可以在医生的指导下短期使用右美沙芬、喷托维林等非依赖性中枢镇咳药,或者氯苯那敏片、氯雷他定等抗组胺药。

湘南学院附属医院呼吸内科
李莉 刘志萍 黄俊

■权威发布

中国公民健康素养66条

做健康第一责任人? ⑪

第29条 生、熟食要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品

生食是指制作食品的原料,如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等;熟食是指经过烹饪加工后能直接食用的食品,如熟肉、火腿肠、馒头、米饭等。在食品加工、贮存过程中,生、熟食要分开。切过生食的刀不能直接切熟食,盛放过生食的容器不能直接盛放熟食。冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食要加盖储存。

不生吃或半生吃肉类、蛋类和水产品。四季豆、黄花菜等蔬菜要烧熟煮透后再吃,避免引起中毒。剩菜剩饭及从冰箱里取出的食物要彻底加热后再食用。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。碗筷盘勺等餐具应定期煮沸消毒。

任何食品都有储藏期限,储存时间过长或者储存不当都会引起食物变质,食物在冰箱里放久了也会变质,变质食品不能再食用。畜肉、禽肉、海产品等在放入冷冻层之前最好先分成小份,独立包装,方便取用,避免反复冻融加速腐败变质,或造成营养素破坏和丢失。

要在正规的超市和农贸市场选购新鲜和有益健康的食物和原料,学会阅读食品标签,不购买标识不全的食品。不吃过期食物。不采摘、不食用野生蘑菇,谨慎采食野菜。

第30条 珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生

食物资源宝贵,人人都应珍惜食物,杜绝浪费。每个家庭都应按需采购、储备食物,按需备餐,保证食物新鲜又避免浪费。在外用餐做到适量点餐,剩餐打包;自助餐可少量多次取用,人人践行光盘行动。

不论在家还是在外就餐,建议使用公筷公勺或分餐,既可保证饮食安全,预防传染病,还有利于控制进餐量,实现合理膳食。

第31条 注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料

即便看起来干净的水,也可能含有对人体有害的物质,不经处理直接饮用可能会对身体造成损害,应饮用卫生安全的生活饮用水。

足量饮水是机体健康的基本保障。在温和气候条件下,低身体活动水平的成年男性每日饮水量为1700毫升,女性为1500毫升,从事高温或重体力活动者,应适当增加饮水量。要主动饮水,不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料,不用饮料代替白水。不宜大量饮用浓茶和咖啡,12岁及以下儿童不建议饮用含咖啡因的饮品。

来源:国家卫生健康委官网

腹主动脉瘤——藏在身体里的“不定时炸弹”

家住长沙县的陈女士近日在当地医院体检时,被超声科医生告知腹腔内有一大小为72毫米×58毫米的搏动性包块,考虑腹主动脉瘤可能,并及时报告给健康管理中心主检医生。医生意识到陈女士的病情不亚于揣着“不定时炸弹”,随时可能有生命危险,建议尽快到上级医院治疗。陈女士了解病情后,立即赶往某省级人民医院,经相关检查确诊为腹主动脉瘤,并在第一时间进行了手术。那么,什么是腹主动脉瘤?为何如此凶险呢?

什么是腹主动脉瘤

腹主动脉瘤并非通常意义上的肿瘤,而是一种因动脉血管壁退化变性而导致的动脉扩张性疾病。该病早期无明显症状,发生发展极具隐匿性,一般不会引起大家重视,随着瘤体长大,随时有破裂的风险。一旦瘤体发生破裂,高速、高压的动脉血立即喷射入腹腔,短短几分钟内就可失血达数千毫升,患者随即出现休克、大出血而死亡。因此,大多数腹主动脉瘤破裂患者在到达医院之前就已经死亡,即使部分仅表现为腹部或背部疼痛、低血压和心动过速的患者能

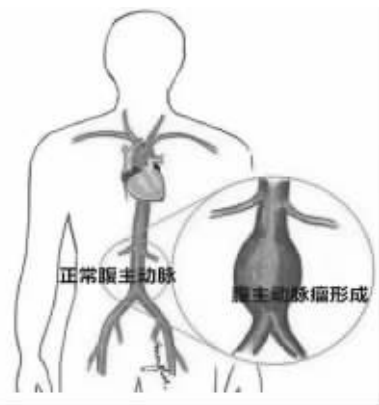
够活着到达医院,仍有50%死亡率,对人们的健康造成严重威胁,被称为“不定时炸弹”。

如何确诊腹主动脉瘤

腹主动脉瘤好发于老年患者,特别是65岁以上的吸烟男性(男女比例为5:1)。动脉粥样硬化该病的主要病因,部分患者是因创伤及感染造成的。如果日常生活中摸到腹部有“搏动性肿块”,应高度警惕腹主动脉瘤可能,应尽早前往医院确诊。常规腹部超声检查无痛、无辐射、价格便宜,大多数情况下可以发现腹主动脉瘤;对于一些腹部脂肪层较厚或瘤体较小者,可能需要进行腹部CT或增强CT。一旦出现突发腹痛、腹部搏动性包块、低血压,甚至休克,需警惕腹主动脉瘤破裂。

发现腹主动脉瘤该怎么办

腹部彩超可以评估腹主动脉瘤风险因素,具有以下特点:1)瘤体直径超过50毫米(女性超过45毫米);2)瘤体直径增长速度过快,每年增长超过10毫米;3)动脉瘤引起疼痛,不能排除破裂可能;4)瘤腔血栓脱落引起栓塞等症状。



目前,腹主动脉瘤主要以微创介入手术为主,将带有人工血管的支架经股动脉置入腹主动脉内,隔绝动脉瘤腔,解除动脉瘤壁受到的血流冲击,并且保持腹主动脉管腔通畅。

日常生活中如何预防腹主动脉瘤

1. 调整生活方式,包括戒烟戒酒、规律作息、适当锻炼。

2. 饮食与健康管理,包括低盐低脂饮食,多吃蔬菜水果,保持大便通畅,严格控制血压等。

3. 定期体检,腹部超声检查可以早期发现高危人群,及时干预。

长沙县人民医院
(湖南省人民医院星沙院区)
超声科 李素芳