

寒冬时节注意防范咳嗽

■林少清 本报特约通讯员 张文明

健康话题

咳嗽是呼吸科门诊最常见的症状。如果呼吸道发生感染,病原微生物刺激呼吸道,就可能引起咳嗽症状。感冒、肺部感染、哮喘、支气管扩张等,都可能引发咳嗽。本期,联动保障部队第900医院呼吸内科主任余宗阳对3种容易引发咳嗽的疾病进行解读,希望能帮助战友们远离咳嗽烦恼。

感冒

冬季天气寒冷,如果机体抵抗力下降,容易发生感冒。感冒大多为病毒感染引起。病毒通过直接接触或飞沫传播,黏附于鼻、咽、喉、支气管等呼吸道黏膜,刺激黏膜感受器,进而引起咳嗽。感冒引起的咳嗽多为阵发性的,若未及时治疗,可能发展成急性肺炎。如果咳嗽久治不愈,还可能转变为慢性支气管炎。

感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒大多不需要服用药物,一般1周内可好转。若出现持续剧烈咳嗽、咽痛、鼻塞严重等症状,影响日常训练及生活,可以服用新康泰克、泰诺等伪麻黄碱药物。流行性感冒也会引发咳嗽症状。由于流行性感冒有一定的传染性,建议流行性感冒患者在公共场所佩戴口罩,与他人保持适当距离,避免与他人直接、近距离接触。治疗时应使用针对性的抗病毒药物。冬季预防感冒,建议战友们注意以下3点:一是开窗通风。冬季天气寒冷,如果为了保持室内温度长时间紧闭门窗,会导致空气流通不畅,让病菌有可乘之机。建议室内常开窗通风,每天至少开窗通风两次,每次至少半小时,确保新鲜空气进入。二是防寒保暖。战



姜晨绘

友们在室外训练或执行任务时要注意防寒保暖,根据温度变化及时增减衣物。平时可用凉水洗脸、温水刷牙、热水泡脚。三是接种疫苗。接种流感疫苗是预防流行性感冒最有效的手段。建议官兵在每年流感流行季到来前接种流感疫苗。

肺部感染

肺部感染指肺内呼吸气道及周围组织的炎症,简称肺炎。天气寒冷时,机体肺部黏膜屏障的防御能力下降,如果遭遇病毒、细菌等侵袭,就容易引发肺炎。肺炎经过规范治疗,一般可痊愈。如果肺炎患者原有呼吸道疾病症状(如咳嗽、咳痰、发热、咽痛等)加重,且合并呼吸频率增快、四肢末端缺氧变紫等症,说明病情较重,应立即送往医院救治。若治疗不及时,可并发气胸、肺脓肿、胸腔积液、败血症等严重病

症。

咳嗽是肺部感染的常见症状之一。如果肺炎患者出现频繁剧烈咳嗽症状,可服用复方甘草口服溶液、复方福尔可定口服溶液等止咳化痰的药物。若想彻底止咳,则需要明确引起咳嗽的原因,并进行针对性治疗。肺部感染最常见的病因是细菌性感染。如被诊断为细菌性肺部感染,可在医生指导下口服阿奇霉素、阿莫西林等抗感染药物。

冬季预防肺部感染,建议战友们注意以下3点:一是增强体质。养成良好的生活习惯,平时加强锻炼,尽量保证充足睡眠,以维持机体正常抵抗力。训练后不要立即洗澡。训练后机体血液仍处于快速流动状态,如果立即洗热水澡,容易导致皮肤血管扩张,心脑血管重要脏器供血不足,进而诱发严重疾病。二是常通风。参加集体活动时,活动场所应保持开窗通风,加强室内空气流通,防止病毒、细菌传播。三是及时就医。

若咳嗽症状持续1周,且用药后症状无明显改善,应及时就医。

哮喘

哮喘是一种常见的呼吸道疾病,主要表现为气喘、气急、胸闷或咳嗽,常在晚上或凌晨发作,休息或用后可好转。哮喘的发病机制较为复杂。目前认为,多数哮喘与遗传、环境因素有关。气道高反应性是哮喘发病的主要发病机制之一。冷空气刺激、雾霾天气等,都易引发呼吸道感染,使呼吸道变得更加敏感,从而诱发哮喘。

哮喘分为很多类型,常见的有过敏性哮喘、感染性哮喘、药物性哮喘、神经性哮喘、运动性哮喘以及咳嗽变异性哮喘等。其中,咳嗽变异性哮喘主要表现为反复、持续发作的咳嗽,时间一般持续30天以上。当哮喘急性发作时,可服用硫酸沙丁胺醇、噻托溴铵等解痉平喘的药物。

哮喘多在秋冬和冬春季交替时发病。进入冬季,哮喘患者可从以下4方面进行防护:一是远离过敏源。建议哮喘患者外出时佩戴口罩,尽量远离尘螨、蟑螂、烟雾、有害气体等过敏源。二是规范治疗。建议哮喘患者坚持记录哮喘日记,以了解哮喘的发作次数及药物控制程度。随身携带治疗哮喘的药物,定期在医生指导下调整治疗方案。三是适度运动。适当的运动有助于加强身体素质,改善心肺功能。但要避免剧烈运动,以免诱发哮喘发作。四是保持良好心态。焦虑、紧张等不良情绪容易诱发哮喘,加重病情。建议哮喘患者保持良好心态,以减轻哮喘发作次数。

疾病会引起咳嗽,但咳嗽并非都是疾病引起的。食物误入气管、习惯性及心理因素等,也可能引发咳嗽。因此,官兵出现咳嗽症状时,要分清情况,对症处理。

久驻高原,警惕高尿酸血症

■曾小莉 时小晗

在高原驻训的某部战士小李,最近经常出现脚跟红肿、疼痛的症状。起初,他以为是脚跟扭伤,没太在意。由于疼痛反复发作,小李来到卫生连进行检查。接诊医生仔细询问病情和病史后,判断他可能是尿酸升高引发的痛风,为其安排了抽血化验。检查结果显示,小李的尿酸为623μmol/L,临床诊断为急性痛风。

痛风是高尿酸血症的一个常见并发症,是由于尿酸水平过高引起的无菌性炎症反应,主要表现为反复发作的关节红肿、疼痛,多发于脚趾、手腕等肢体末端部位,严重者会出现痛风石,损伤关节骨骼,影响关节正常功能。高尿酸血症是一种全身性代谢性疾病,大多数无症状,但如果长期尿酸控制不佳,就可能引发痛风性关节炎、痛风结节、高尿酸肾病等疾病。

影响尿酸的因素有很多。肥胖,不健康的饮食习惯,长期饮酒,喝水过少,长期服用利尿剂、糖皮质激素、抗生素等药物,患有多发性骨髓瘤、慢性肾炎等疾病,都可能引起尿酸升高。

高原地区由于特殊的自然地理环境,高尿酸血症和痛风的发病率明显高于平原地区,而且随着海拔的升高呈上升趋势。高原缺氧环境下,机体红细胞生成增多,血红蛋白合成与分解速率增加,导致嘌呤代谢产物增多,血液中的尿酸含量增高。而且,缺氧可能会影响肾脏功能,使尿酸排泄减少,进而导致尿酸水平升高。此外,如果过多摄入高热量、高嘌呤食物,如牛肉、羊肉、动物内脏等,也容易引起尿酸水平升高。

长期驻守高原的官兵,如何将尿酸控制在平稳水平,预防高尿酸血症发生?

少摄取高嘌呤食物。如果摄入过多高嘌呤食物(如动物内脏、肉汤、嘌呤含量高的海鲜、高盐及腌制食品等),血液中的尿酸含量会增高,容易发展为痛风。建议战友们合理膳食,一日三餐按时吃,三餐的热量摄入以3:4:3为宜。此外,建议炊管人员多选用蒸、煮、凉拌的烹调方式,尽量减少油炸的烹调方式。痛风患者应遵循低嘌呤、低热量、低油脂的饮食原则。鸡蛋、牛奶、酸奶等含有丰富的蛋白质,且嘌呤含量不高;大部分蔬菜和水果都是低嘌呤类食物。因此,建议痛风患者平时适当多食用鸡蛋、牛奶、蔬菜和水果,以保证机体蛋白质和维生素的摄入。

多喝水。大量饮水可以促进尿酸随尿液排出,降低血液中的尿酸浓度。建议战友们每天至少饮水2000ml,饮水时少量多次。白开水和淡茶水都是不错的选择,注意不能用饮料代替水。饮水的最佳时间段是清晨起床后至早餐前30分钟、两餐之间、晚餐后45分钟至睡前。

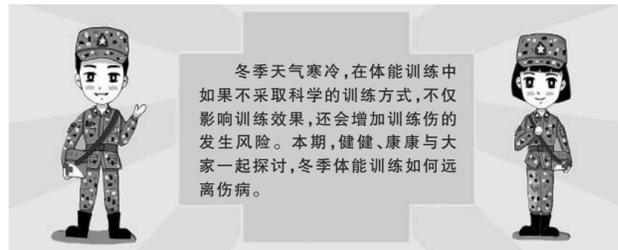
科学运动。适当运动可以控制体重,减掉多余脂肪,避免尿酸水平波动。战友们运动时要循序渐进,避免突然进行剧烈运动。平时可多进行有氧运动,如慢跑、快走、瑜伽等。一般建议每周运动3~5次,每次运动时间不少于30分钟。

养成良好的生活习惯。规律作息,尽量保证充足睡眠;劳逸结合,防止过度疲劳;保持良好的心态,忌大喜大悲;办公时适当活动,不宜久坐。

规范用药。冬季是痛风的高发季节。如果体检后发现自己尿酸升高,即使没有任何症状,也应及时就医,在医生指导下进行生活方式干预或药物治疗。进行药物干预时,应遵医嘱规范用药。如果治疗过程中,尿酸指标出现波动,不要自行调整药物,应及时咨询医生。此外,建议痛风患者尽量避免使用可导致尿酸升高的药物,如利尿剂、阿司匹林等,并定期复查尿酸水平。

冬季体能训练的自我防护

■孙鑫 张猛



冬季天气寒冷,在体能训练中如果不采取科学的训练方式,不仅影响训练效果,还会增加训练伤的发生风险。本期,健健、康康与大家共同探讨,冬季体能训练如何远离伤病。

健健:战友们训练时应该如何呼吸呢?

康康:建议战友们训练时尽量用鼻子吸气。鼻腔可以对冷空气进行预热,避免冷空气刺激咽喉,引发上呼吸道感染。此外,也可以用口鼻呼吸法,用舌头顶着口腔上颚,再用口配合呼吸。这样也可以减少冷空气对呼吸道的刺激。雾霾天气较为严重时,建议多进行室内训练。

健健:一旦在训练中意外受伤,该如何处理呢?

康康:受伤后先判断伤情,再对症处理。如果是肌肉拉伤,应立即停止运动,并对患处进行冷敷。建议每次冷敷15~20分钟,每隔2~3小时冷敷1次,以减少局部充血、水肿,减缓疼痛。肿胀、疼痛得到缓解前,切忌搓揉及热敷。如果是关节扭伤,应迅速对疼痛部位进行冷敷,症状缓解后再进行热敷。若冷敷后疼痛症状未缓解,患处摸起来凹凸不平,按压时有剧烈疼痛感,可能发生了骨折,应保持身体不动,并尽快用夹板固定骨折部位,然后送医治疗。如果发生开放性骨折,应立即对开放伤口进行止血及加压包扎。同时注意保暖,有条件时尽快给予吸氧、输血、输液,并及时就医。

冬季气候寒冷干燥,机体代谢缓慢,血液循环减弱,运动损伤的恢复时间相对较长。因此,战友们在训练时要做好个人防护,尽可能避免伤病发生。

健健康康走军营

健健:康康,昨天连队组织3000米跑,战士小王刚跑没一会儿,就因大腿剧烈疼痛无法继续。

康康:这可能是运动过猛引起的肌肉拉伤。严寒天气下,肌肉组织的黏滞性增高,韧带弹性和关节灵活性降低,人体容易出现血管收缩、肌肉紧绷、动作僵硬等现象。如果运动过于剧烈或肌肉超负荷用力,就会造成肌肉纤维断裂或肌膜破裂,产生强烈的疼痛感。

健健:怎样做才能避免肌肉拉伤?

康康:充分热身是预防肌肉拉伤的有效方法。热身可以活动肌肉和韧带,使身体快速进入运动状态。冬季天气寒冷,建议战友们适当延长热身时间,避免因热身不足导致肌肉拉伤、抽筋和关节扭伤等运动损伤。

健健:有的战友在跑步后还会出现咳嗽症状,这是怎么回事?

康康:冬季大风天气较多,战友们室外跑步时,如果没有掌握正确的呼吸技巧,容易将大量冷空气吸入体内,从而刺激呼吸道和肺部,使人产生咳嗽、气喘等状况,严重的甚至会诱发气管炎等呼吸疾病。此外,冷空气进入胃部,胃部受到冷空气刺激,还可能引发急性胃肠痉挛。



图①:武警广西总队防城港支队利用训练间隙开展心理行为训练,帮助官兵放松心情、缓解训练压力。图为官兵进行“协作攀登”训练。

余海洋摄

图②:东部战区海军航空兵某场站组织官兵开展心理行为训练,提高受训人员的基础心理素质和心理健康水平。图为官兵进行“凌空跨越”训练。

王硕鑫摄

健康小贴士

秋冬季是鼻炎发作的高发期。虽然鼻炎不是严重疾病,但如果不及时治疗,可能会引起咽炎、喉炎、中耳炎、呼吸障碍等一系列并发症。鼻炎喷雾剂能直接作用于鼻腔病灶部位,快速缓解鼻炎症状,在治疗中应用广泛。

常用的鼻炎喷雾剂包括糖皮质激素鼻炎喷雾剂、抗组胺类鼻炎喷雾剂、肥大细胞稳定剂、鼻腔减充血剂等。不同类型的鼻炎喷雾剂,作用也有所区别。因此,鼻炎患者应在专科医生指导下,选择针对性的药物进行治疗。

糖皮质激素鼻炎喷雾剂能有效缓解鼻黏膜的炎症反应,改善鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状。常用的糖皮质激素鼻炎喷雾剂包括布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂和丙酸氟替卡松鼻喷雾剂等。其中,糠酸莫米松鼻喷雾剂适用于3岁以上儿童,布地

奈德鼻喷雾剂适用于5岁以上儿童,丙酸氟替卡松鼻喷雾剂适用于12岁以上儿童。需要注意的是,严重高血压、严重糖尿病、胃十二指肠溃疡、骨质疏松症、青光眼、精神病史、癫痫病史患者以及孕妇和哺乳期妇女,应慎用此类鼻炎喷雾剂。

抗组胺类鼻炎喷雾剂主要用于治疗过敏性鼻炎,能快速缓解打喷嚏、鼻子痒、流鼻涕等症状,但对缓解鼻塞症状的效果较弱。常用的抗组胺类鼻炎喷雾剂包括盐酸氮卓斯汀鼻喷雾剂、盐酸左卡巴斯汀鼻喷雾剂等。通常情况下,过敏性鼻炎患者使用抗组胺类鼻

喷雾剂治疗时,疗程一般不少于2周。

鼻腔减充血剂主要是通过收缩鼻腔黏膜,达到缓解鼻塞的目的,适用于伴有严重鼻塞症状的鼻炎患者。常用的鼻腔减充血剂包括盐酸赛洛唑啉鼻喷雾剂、盐酸羟甲唑啉鼻喷雾剂等。鼻腔减充血剂本身无抗炎作用,且有作用短暂、失效迅速等特点,如果不规范使用,可能会加重病情,甚至发展成药物性鼻炎。建议鼻塞症状严重的鼻炎患者,每天喷1~2次,连续用药不超过7天。

肥大细胞稳定剂可抑制肥大细胞释放炎症介质,从而有效预防过敏反应发生。肥大细胞稳定剂起效慢,维持时

正确选用鼻炎喷雾剂

■袁园 赵芝洪