

天渐凉,小心呼吸道疾病“缠”上你

中秋已过,如今的天气一天比一天凉快,昼夜温差也慢慢开始变大。你是否也会在半夜醒来嗓子发干发痒?你是否也会在早上起床后嗓子里总是卡住一口痰?你是否觉得天气明明转凉了还是有些燥热?这就是秋天的气息,越发干燥的空气与变化不定的气温让呼吸道疾病发生率逐渐增大。新郑时报 李显文 整理



学会养肺很重要

主动饮水缓肺热:干燥的秋季使人的皮肤日蒸发的水分在600毫升以上,肺呼吸的日蒸发水分在300毫升以上,因此,主动饮水是秋季养肺的重要环节。当然,主动饮水也是有一定

技巧的,即一次不宜大量地快速饮水,要多次少饮。最好是在清晨锻炼之前和晚上睡觉前各饮水200毫升,白天的两餐之间可饮水800毫升左右,这样可使肺腑滋润,充满生机。

【中医艾灸润肺的穴位】

大椎穴:位于颈部下端,背部正中线上,第7颈椎棘突下方凹陷处。艾灸大椎穴对治疗感冒有重要作用。《甲乙经》中提到“大椎,三阳,督脉之会”,是保健大穴,坚持艾灸可以润肺降燥。

膻中穴:位于胸部,正前中线上。能够宽胸理气、活血通络、清肺止咳、舒畅心胸,是秋季养生的一大穴。

丰隆穴:秋季容易痰多,而丰隆穴便是最好的祛痰穴,位于小腿外侧。

就会浑浊,除了经常开窗通风以外,还可以适当在家养几盆绿植(像绿萝、吊兰等都可以),这些植物可以有效地净化空气,吸收二氧化碳释放氧气。

适当锻炼,增强免疫力

免疫力本来就低的人更要注重多运动,增强体质,从而减少合并感染的机会。但是仍然要注意不要在冷风中多逗留,以防着凉。运动完之后还要多补充水分以及营养。

【中医艾灸增强免疫力穴位】

关元穴:位于肚脐中下3寸,腹中线上,艾灸有培根固元、培肾壮阳的功效。

足三里:位于外膝眼下3寸,坚持艾灸有驱寒祛湿、调理脾胃的作用。

中腕穴:位于上腹部,前正中线上,肚脐中上4寸,常灸可增强免疫力。

殊不知这大风也会导致空气中微颗粒增多,从而导致类似过敏性鼻炎、哮喘等疾病的高发。秋天的天气也有利于尘螨的繁殖生长,所以秋天换季除了气温的原因,还会有一部分人明明没有感冒生病,却总是打喷嚏。

第二便是感染性疾病了。许多人都知道很多流行性疾病多是通过空气传染的,例如流行感冒、肺炎等疾病,都会通过唾液随风而传播。

若是不能很好地根据自己的身体状况来增强免疫力,在秋季真的非常容易患上这两大类呼吸道疾病。我们应该做怎样的防护措施呢?

可以适当种几盆绿植

内室的空气一般两小时左右

做好日常防护,增强免疫力

据悉,进入秋季,临床上两大呼吸道疾病需要引起大家的关注。大多数患者经过正规治疗后一直是在带病生存,也就需要在药物治疗的同时,做好日常防护,以减少肺病急性加重的发作。

第一便是过敏性的疾病。许多人最爱秋风送爽舒适惬意,



广泛应用电子支气管镜,让生命自由呼吸

新郑市人民医院人民路院区呼吸内科电子支气管镜为临床诊断提供科学依据

电子支气管镜是呼吸系统疾病及肺部肿瘤常用和重要的诊断治疗设备。目前电子支气管镜已广泛应用于临床实际工作中,这一设备的应用使许多呼吸系统疾病得到了及时准确的诊断和治疗。

新郑时报 李显文
通讯员 谢奕潇 文/图



电子支气管镜“一探究竟”

例:患者今年80多岁,间断胸闷、气喘3年,一直都是用药物在治疗,不料今年9月份突然病情加重,胸闷气急,甚至出现了上气不接下气的症状。家人紧急将她送往新郑市人民医院人民路院区,当时正在值班的呼吸内科主任冯二香接诊。经与家属商量决定,冯主任用电子支气管镜的方法,快速地找到了患者的病灶。利用电子支气管镜,可以直观、清晰地看到患者支气管的情况。左支气管黏膜充血水肿,可见大量分泌物,下叶支气管开口处有黏稠痰,经气

管镜下吸痰及灌洗后见管腔通畅,后行细菌学培养找到病原菌。经过对症治疗,患者的咳嗽较前明显减少,也无胸闷气急的情况出现,精神也较以前饱满了。

支气管镜应用于临床只有数十年时间,但发展极快,大约经历了3个历程,即硬质支气管镜、纤维支气管镜和电子支气管镜。随着操作技术日趋成熟,科室医师对电子支气管镜检查和治疗已积累了丰富的经验,对于不明原因的咳血和声音嘶哑者、无法解释的慢性咳嗽患

者,都可以用电子支气管镜来“一探究竟”。治疗方面:1.清除气道内异常分泌物,包括痰液、脓栓、血块等。2.在支气管镜检查中明确了咯血部位后可试行局部止血。3.引导气管插管。4.取出支气管异物。5.经支气管镜对肺癌患者做局部放疗或局部注射化疗药物。6.经支气管镜对气道良性肿瘤或恶性肿瘤进行激光、冷冻、微波、高频电刀治疗。支气管镜为呼吸系统疑难病患者的诊断和治疗提供了科学的手段。

临床应用中对医生技术要求较高

支气管镜术前需要接诊医生根据患者的病情和自身知识储备,明确患者支气管镜检查的可行性和必要性,对于特殊病人要在充分辅助准备下行支气管镜明确诊断。

医生应该熟练掌握呼吸系统疾病,有良好的知识储备,才能综合判断,明确患者要不要做支气管镜。如果做,应该选择哪一项或者哪几项相结合才能最大程度地精确诊疗。所谓医者以人为本,除了客观上的综合考量,医生还要考虑到患者的心理诉求和其他诉求,提高检查的性

价比,降低检查给患者带来的不良心理体验。

除了开展检查时操作规范、熟练,还要求医生不断自我更新,积极学习新技术新规范。

冯主任讲道,完成一例成功的支气管镜检查,不仅需要术前术中保持严谨与警惕,还要注意对检查后患者的护理,尽可能减轻患者不适程度,提高患者对支气管镜的接纳程度。比如:术后禁水禁食2小时,以防误吸;减少说话,休息声带;咳痰咯血也正常,除了安慰患者,更要鼓励咳出,及时留取痰液标本送检。

相关链接

哪些患者需要进行支气管镜检查?

- 1.原因不明的咯血或痰中带血;
- 2.原因不明的咳嗽,尤其是中老年人,难以用支气管炎解释,或者原有的咳嗽性质上发生了变化;
- 3.出现局限性肺气肿、阻塞性肺炎或肺不张、呼吸困难等情况;
- 4.胸片或CT检查怀疑为肺癌时,或者痰细胞学检查找到癌细胞,但肺内未找到病灶者;
- 5.发生原因不明的喉返神经麻痹或膈神经麻痹者;
- 6.诊断不明的支气管、肺部疾病或弥漫性肺部疾病诊断困难时;
- 7.需经支气管镜检查,做支气管肺活检、刷检或冲洗等,进行细胞学及细菌学检查者;
- 8.支气管、肺部感染的治疗,如清除气道内分泌物、感染部位冲洗注药等。

地址:新郑市人民医院人民路院区门诊楼四楼南呼吸内科病区
科室电话:0371-62598379