

小儿呼吸系统疾病：感冒、哮喘、肺炎等常见病的防治

□ 朱贵丽

在我们日常生活中,小儿呼吸系统疾病是非常常见的。感冒、哮喘、肺炎等是儿童中发病率较高的疾病。本文将为读者详细介绍这些疾病的防治方法,让家长们对小儿呼吸系统疾病有更深入的了解,以便及时发现和解决问题。

一、感冒

感冒是小儿最常见的疾病之一,多由病毒引起。症状包括发热、鼻塞、流涕、咳嗽等。治疗方法包括:

- 保持室内空气流通,避免空气过于干燥。
- 遵循医嘱,使用抗病毒药物如奥司他韦等。
- 对于发热,可采用物理降温或适当使

用退烧药。

4. 多喝水,补充营养,增强抵抗力。

预防感冒的方法包括:

- 定期开窗通风,保持室内空气新鲜。
- 及时增减衣物,避免孩子着凉。
- 避免接触病毒源,尽量避免带孩子去人群密集的地方。

二、哮喘

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,主要症状为咳嗽、喘息、胸闷等。哮喘的防治需要长期管理,包括:

- 避免过敏原,如尘螨、花粉等。
- 定期进行肺功能检查,评估病情。
- 遵循医嘱,使用抗炎药物如吸入性糖皮质激素等。

4. 加强锻炼,增强体质。

预防哮喘的方法包括:

- 遗传咨询,了解家族病史。
- 避免剧烈运动,选择适当的运动方式。
- 定期接种疫苗,预防呼吸道感染。

三、肺炎

肺炎是小儿常见的下呼吸道感染疾病,多由细菌或病毒感染引起。症状包括发热、咳嗽、气促等。治疗方法包括:

- 遵循医嘱,使用抗生素或抗病毒药物。
- 保持呼吸道通畅,给予吸氧或雾化治疗。
- 多喝水,补充营养,增强抵抗力。

预防肺炎的方法包括:

- 保持室内空气流通,避免空气污浊。
- 定期接种肺炎疫苗,增强对病毒的抵抗力。
- 避免接触传染源,减少感染机会。
- 注意孩子的饮食和作息习惯,保持身体健康。

总之,小儿呼吸系统疾病的防治需要家长的耐心和细心。在发现孩子有不适症状时,应及时就医,接受专业的治疗和指导。同时,家长要养成良好的生活习惯和作息规律,保证孩子的健康成长。以上就是关于小儿呼吸系统疾病的防治科普知识,希望能帮助到大家。

(作者单位:河北省魏县中医医院)

科普五种最常见的肛肠疾病

□ 邹复茹

每个人都希望拥有健康的身体,但肛肠疾病却是许多人不得不面对的一种困扰。肛肠疾病不仅会给患者带来身体上的不适,还会影响到他们的生活质量和心理健康。

近年来,肛肠疾病在全球范围内呈上升趋势,成为健康专家和患者关注的焦点。以下是五种最常见的肛肠疾病,它们分别是痔疮、肛裂、直肠脱垂、肛门瘙痒和肛门湿疹。

首先,让我们了解一下痔疮。痔疮是由于直肠下端齿线附近或肛门周围的血管发生异常扩张而导致的疾病。常见的症状包括肛门不适、疼痛、出血和肿胀。造成痔疮的原因有很多,如长时间久坐、

便秘、肠道压力增加等。针对轻度的痔疮,我们可以通过改善生活习惯、饮食调整和适当的药物治疗来缓解症状。

其次,肛裂是一种常见的肛门疾病,指的是肛门周围皮肤浅肌层的裂伤。这种疾病往往由于大便过硬、便秘或肛门暴力性拉伸引起。肛裂的典型症状包括剧烈的肛门疼痛、出血和排便困难。治疗肛裂的方法有很多,例如改善排便习惯、保持肛门清洁、应用局部药物和手术疗

法等。

第三种常见的肛肠疾病是直肠脱垂,也被称为肛管直肠脱垂症。这是指直肠黏膜从肛门脱出的一种疾病,常见于女性和老年人。直肠脱垂的症状包括直肠脱出感、肛门不适、便秘等。对于轻度的直肠脱垂,可以通过改变饮食结构、加强盆底肌肉锻炼来缓解症状。

肛门瘙痒是另一种常见的肛肠疾病,指的是肛门周围皮肤发生慢性瘙痒的症

一文科学认识耳聋和耳鸣

□ 马艳稳

二、耳鸣的原因

耳鸣的原因同样多种多样。生理性耳鸣通常在睡觉或安静时出现,一般会在几周内自行消失。这种情况可能与休息不足、压力、过度使用耳机等有关。病理性耳鸣通常由听力损失、中耳堵塞、头部外伤等引起,也可能是全身性疾病(如肾虚)的表现。值得注意的是,长期严重耳鸣可能是某些潜在健康问题的早期信号,因此应予以重视。

三、治疗方法

针对耳聋和耳鸣的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗。针对不同原因引起的耳聋和耳鸣,治疗方法也应有所不同。对于耳聋患者,佩戴助听器可能是一个可行的解决方案,而对于轻度至中度听力损失者,通过手术或药物改善听力状况也是一种选择。对于耳鸣患者,根据不同的原因,可以选择针对病因的治疗,如改善血液循环、缓解紧张的药物或针灸治疗等。

四、预防与保健

预防耳聋和耳鸣同样重要。对于遗传性耳聋患者,定期进行听力检查可以及时发现并处理听力问题。避免长时间处于高分贝噪音环境中,如迪厅、KTV等场所,以减少听力损伤的风险。同时,保持健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、减少压力等,也对预防耳聋和耳鸣具有积极意义。通过本文的介绍,我们对耳聋和耳鸣有了更科学的认识。这两种问题虽然可能对我们的生活造成困扰,但通过科学的预防和治疗,我们可以有效应对。了解这些知识,有助于我们更好地保护听力,享受美好生活。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

阑尾炎手术治疗与非手术治疗选择

□ 郑子瑞

阑尾炎是一种常见的外科疾病,通常表现为右下腹疼痛。当阑尾发生炎症时,可能需要采取手术治疗或非手术治疗来缓解症状。本文将介绍阑尾炎手术治疗与非手术治疗的选择,帮助您了解这两种方法的优缺点,以便做出明智的决策。

一、阑尾炎手术治疗

手术治疗是消除阑尾炎最直接的方法。通过手术切除阑尾,可以彻底解决炎症问题,避免复发。手术治疗通常采用腹腔镜手术,具有创伤小、恢复快的特点。对于急性阑尾炎患者,如果病情严重,如穿孔、脓肿形成等,手术治疗的紧迫性更

高。

手术治疗的优点:

- 彻底消除炎症,避免复发;
- 手术时间短,恢复快;
- 对于急性阑尾炎,可及时控制病情。

手术治疗的劣势:

- 手术存在一定风险,需要麻醉和切口缝合等操作;
- 手术费用较高,可能需要住院观察;
- 对于部分患者,如肥胖、有手术史等,手术难度可能增加。

二、阑尾炎非手术治疗

非手术治疗主要通过药物治疗和改变生活习惯来缓解阑尾炎症状。对于病情较轻的阑尾炎患者,非手术治疗可能是一个可行的选择。非手术治疗的方法包括抗生素治疗、补液和休息等。

非手术治疗的优点:

- 风险小,不需要麻醉和手术;
- 可门诊治疗,节省住院费用;
- 对于部分轻症患者,非手术治疗可能足够解决问题。

非手术治疗的劣势:

- 治疗效果可能不稳定,需要密切观察病情变化;
- 对于重症患者,非手术治疗可能

无法控制病情;

- 如有复发或并发症,可能需要及时手术。

综合考虑,阑尾炎的治疗选择应结合患者的病情、身体状况和医生的建议。一般来说,对于急性阑尾炎、穿孔、脓肿形成等严重情况,手术治疗是必要的。而对于病情较轻、身体状况较好的患者,非手术治疗可能是一个合理的选择。在选择治疗方法时,患者应咨询专业医生的意见,以便根据个人情况做出最佳决策。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

如何使雾化吸入在心衰患者中的应用更加科学有效

□ 赵青

心力衰竭是严重的临床公共卫生问题,近年来发病率与死亡率显著增加。患者临床出现呼吸困难咳嗽等症状,心衰特征是伴有心肌中ROS水平增加,清除过量活性氧可以减轻心肌损伤,由于药物在心脏的滞留时间不足目前大多数抗氧化治疗未达到预期效果。吸入给药具有操作简便依从性好等优点,雾化吸入治疗可以迅速稀释痰液改善通气等,采用抗氧化钠米药物为基础的无创雾化吸入递送系统可以通过肺循环到达心肌。需要运用正确的方法提升心衰患者雾化吸入治疗效果。

一、心衰患者雾化吸入治疗方法

心力衰竭是因心脏疾病导致心脏泵血功能下降的综合征,可引起心肌结构与功能变化,临床分型根据发展速度分为急性慢性,依据症状包括无症状与充血型心衰。我国成年

慢性心衰患病率为0.9%,慢性心衰患者短期内反复发作入院降低生活质量。雾化吸入治疗法是利用高速氧气气流使药液形成雾状由呼吸道吸入,主要用于治疗呼吸道感染,稀化痰液帮助祛痰,消除炎症和水肿。雾化吸入器采用特制玻璃器,在球形器内注入药液,用中指堵住4管口时气流即被迫从1管口冲出。常用药物包括抗生素,解痉药物等。雾化吸入治疗具有药物作用直接,全身副反应少等优点,心衰患者采用雾化吸入疗法具有独特优势。

二、雾化吸入在心衰患者中的有效应用

心衰是心血管病的主要死亡原因,近年来我国心衰患病率持续升高,目前我国35-74岁中老年人约有400万心衰患者。慢性心衰患者生理功能逐渐下降,心衰成为威胁人们生命健康的疾病。雾化吸入疗法是物

理与化学治疗结合的祛痰消炎方法,具有药物直达病灶、安全性好等优点。心衰患者治疗中的应用雾化吸入法优势明显,实际操作中要注意选择合适的药物,控制药物剂量与频率,观察不良反应等。

1.选择合适的药物

雾化吸入的药物选择需根据患者的具体病情确定。心衰患者常用的药物包括β2受体激动剂、抗胆碱能药物、激素类药物等。β2受体激动剂可以舒张支气管,缓解呼吸困难;抗胆碱能药物可以抑制腺体分泌、减轻咳嗽症状;激素类药物则具有强大的抗炎、抗过敏作用。医生应根据患者的具体情况,选择合适的药物进行雾化吸入。

2.正确的使用方法

雾化吸入器的使用方法直接影响治疗效果,患者应严格按照医生或药剂师的指示正确使

用雾化吸入器,确保药物能够充分、均匀地吸入呼吸道。患者应采用坐位或半卧位,将雾化吸入器贴近嘴部缓慢深吸气,吸气后屏气数秒钟使药物在呼吸道内充分分布。

3.注意药物剂量与频率

心衰患者在使用雾化吸入治疗时,应严格控制药物剂量与频率。起始剂量应较低,根据患者的反应逐渐增加剂量。雾化吸入的频率应根据患者的具体情况确定,通常每日2-4次,每次10-20分钟。

4.观察不良反应

雾化吸入治疗过程中可能会出现一些不良反应,如口腔感染、声音嘶哑、恶心等。患者在使用过程中应密切观察自己的身体状况,如出现不适症状,应及时就医。

(作者单位:江苏省南京市江宁中医院)