

# 支气管炎的预防措施和治疗方法

□ 乔利荣

呼吸道是人体呼吸的通道，它由鼻腔、口腔、咽喉、气管、支气管和肺组成。由于环境的刺激和身体的免疫反应，呼吸道容易受到感染和疾病的困扰，其中支气管炎是最常见的呼吸道疾病之一。为了呵护呼吸道，远离支气管炎的困扰，我们需要采取一些预防措施和治疗方法。

## 一、了解支气管炎

支气管炎是由多种因素引起的呼吸道炎症反应，主要表现为咳嗽、咳痰和气喘等。慢性支气管炎是最常见的支气管炎类型，通常病程较长，反复发作，影响患者的日常生活和工作。

## 二、如何预防支气管炎

1. 增强免疫力：保持良好的作息时间和饮食习惯，摄入足够的营养物质，加强锻炼，

提高免疫力，可以有效预防支气管炎的发生。

2. 避免感染：避免接触空气中的有害物质，如烟雾、粉尘、污染物等，以减少对呼吸道的刺激。同时，注意季节变化，适时增减衣物，预防感冒。

3. 保护呼吸道：佩戴口罩可以减少空气中粉尘和有害物质对呼吸道的伤害。对于长期在污染环境工作的人群，应加强呼吸道的保护措施。

4. 定期体检：定期进行呼吸道检查，及早发现并治疗潜在的疾病，有助于预防支气管炎的发生。

## 三、支气管炎的治疗方法

1. 药物治疗：根据医生建议，使用抗生

素、止咳药、化痰药等药物治疗支气管炎。同时，对于慢性支气管炎患者，应坚持长期服药，控制病情。

2. 物理治疗：通过吸氧、雾化吸入等方式，改善呼吸功能，缓解症状。

3. 饮食调理：适当调整饮食，多摄入清淡、易消化的食物，多喝水，有助于稀释痰液，促进排痰。

4. 休息环境：保持室内空气流通，提供舒适的休息环境，有助于缓解症状。

## 四、特殊情况处理

1. 急性发作：如遇到急性发作期支气管炎，应立即就医，遵从医生指导进行治疗。

2. 咳嗽严重：对于严重咳嗽患者，可适当

使用止咳药或通过食疗方法缓解，如川贝炖梨、姜糖水等。

3. 呼吸困难：如遇到呼吸困难等严重症状，应立即就医。

总之，呵护呼吸道，远离支气管炎的困扰，需要我们从多个方面入手。增强免疫力、避免感染、保护呼吸道、定期体检、合理用药、调整饮食、提供舒适环境以及遇到特殊情况的处理都是我们能够做到的。同时，我们也应该了解并尊重医生的建议和指导，遵循治疗计划，以达到最佳的治疗效果。只有这样，我们才能真正地呵护我们的呼吸道，远离支气管炎的困扰。

(作者单位：张家口第二医院)

# 如何预防胆囊疾病

□ 陶毅

随着生活水平的提高，我们的餐桌上的美食越来越丰富，然而这也带来了一些健康问题。其中，“将军肚”就是其中之一。实际上，保护我们的“将军肚”——即预防胆囊疾病，是我们日常生活中的一项重要任务。今天，我们就来谈谈胆囊的“绿色秘密”，以及如何保护我们的“将军肚”。

## 一、了解胆囊：它的作用与功能

胆囊是我们体内的一个小器官，主要负责储存和浓缩胆汁。当我们进食时，胆囊会释放胆汁，帮助消化食物中的脂肪。如果胆囊出现问题，就可能导致消化不良、脂肪泻等消化系统问题。

## 二、胆囊疾病的常见类型

1. 胆囊结石：这是最常见的胆囊疾病，通

常与饮食、代谢和遗传因素有关。

2. 胆囊炎：由于胆囊的炎症或阻塞，导致胆汁无法正常排出。

3. 胆囊癌：这是一种恶性肿瘤，但较为罕见。

## 三、如何保护我们的“将军肚”：预防胆囊疾病的绿色秘密

1. 健康饮食：避免过多的高脂肪、高胆固醇食物，增加蔬菜水果的摄入量，有助于保持胆汁的平衡。

2. 定期检查：定期体检以及早发现胆囊问题。对于有家族病史、肥胖等高危人群，应增加胆囊检查的频率。

3. 适量运动：运动有助于提高身体的新

陈代谢，促进胆汁的正常分泌和排出。

4. 保持良好生活习惯：避免过度劳累、熬夜、酗酒等不良生活习惯，有助于维护胆囊的健康。

5. 均衡营养：合理搭配食物，保证身体所需的营养素摄入，有助于预防胆囊疾病。

6. 避免过度刺激：过度刺激胆囊可能导致不适或疼痛，如长时间穿戴不合适的内衣或经常进行剧烈运动。

7. 建立良好的心态：保持乐观的心态有助于维护身体健康。研究表明，心理健康与消化系统健康密切相关。

8. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对胆囊健康产生负面影响。戒烟限酒有助于维护

胆囊的正常功能。

## 四、健康的生活方式与饮食习惯相结合

健康的生活方式和饮食习惯是预防胆囊疾病的关键。我们应该注重饮食平衡，适量运动，保持良好的作息习惯，并戒烟限酒。这些措施不仅有助于预防胆囊疾病，还能提高整体健康水平。

最后，让我们记住这个绿色的秘密：保护胆囊就是保护我们的健康。通过了解胆囊的作用和功能，以及如何预防胆囊疾病，我们可以更好地维护身体健康，预防“将军肚”的出现。让我们从现在开始，关注自己的健康，养成良好的生活习惯和饮食习惯，为我们的未来打下坚实的基础。

(作者单位：临邑县人民医院)

# 浅谈中医治疗小儿泄泻的临床效果

□ 李强军

在我们的日常生活中，泄泻是一种常见的儿科疾病。泄泻，简单来说，就是一种腹泻，常常是由于饮食不当、感染或脾胃虚弱等原因引起的。对于小儿泄泻，我们不仅需要关注其症状，还需要了解如何通过中医治疗来帮助孩子康复。

## 一、小儿泄泻的常见原因

小儿泄泻的原因多种多样，常见的有饮食不当、感染以及脾胃虚弱等。饮食不当可能是由于孩子吃太多生冷食物，或者过度食用油腻食物等；感染可能是由于细菌或病毒等微生物的入侵，如肠道细菌感染等；脾胃虚弱则可能由于孩子先天脾胃功能不全或后天调养不当所致。

## 二、中医治疗小儿泄泻的优势

中医治疗小儿泄泻有其独特的优势。首先，中医注重整体观念，认为人体是一个整体，泄泻不仅仅是一个简单的消化问题，还可能与五脏六腑的功能有关。其次，中医强调个体化治疗，根据每个孩子的具体情况，如年龄、体质、病情等，制定个性化的治疗方案。此外，中医治疗通常采用天然药物和针灸等非侵入性治疗方法，对孩子的身体损伤较小。

## 三、中医治疗小儿泄泻的方法

中医治疗小儿泄泻的方法有很多，其中包括中药治疗、推拿按摩、针灸以及食疗等。中药治疗是使用中药方剂根据孩子的具体情

况进行调理；推拿按摩则是通过对孩子身体的特定穴位进行按摩，达到调整脾胃功能、止泻的目的；针灸则是一种刺激人体穴位的治疗方法，对治疗小儿泄泻也有很好的效果；食疗则是通过调整孩子的饮食结构，如食用山药、薏苡仁、芡实等具有健脾止泻的食物来达到治疗目的。

## 四、临床效果

经过大量的临床实践，中医治疗小儿泄泻的效果显著。许多孩子在使用中医治疗后，病情得到明显改善，腹泻次数减少，食欲也逐渐恢复。而且，中医治疗不仅见效快，而且疗程短，大部分孩子可以在短时间内康复。此外，中医治疗的副作用小，对孩子的生长发育影响小。

## 五、注意事项

虽然中医治疗小儿泄泻有很多优点，但仍需注意一些事项。首先，中医治疗需要结合孩子的具体情况进行治疗，因此需要专业的医生进行诊断和治疗。其次，家长在给与孩子进行推拿按摩和针灸时，需注意力度和穴位的选择，以免对孩子造成不必要的伤害。最后，饮食调整是食疗中重要的一环，家长应确保孩子摄入营养均衡的食物。

总结，中医治疗小儿泄泻具有独特的优势和良好的临床效果。通过中药治疗、推拿按摩、针灸以及食疗等多种方法，我们可以帮助孩子有效缓解病情，促进康复。

(作者单位：新郑市龙湖镇祥和路社区卫生服务中心)

# 浅析硝苯地平、非洛地平、氨氯地平的差别

□ 廖小华

在医学领域，地平类药物是一类广泛用于治疗心血管疾病的药物，特别是高血压的治疗。硝苯地平、非洛地平和氨氯地平是地平类药物中的常见代表，尽管它们都属于同一类药物，但在化学结构、药理作用、半衰期、用药频率以及不良反应等方面均存在显著差异。本文旨在科普这三种药物的异同，帮助患者和公众更好地理解和正确使用这些药物。

## 一、药物概述

地平类药物，即钙通道阻滞剂，是一类通过阻断细胞膜上的钙离子通道降低细胞内钙离子浓度的药物。在心血管系统中，这类药物主要作用于血管平滑肌和心肌细胞，通过舒张血管、降低血压来改善心血管功能。硝苯地平、非洛地平和氨氯地平作为地平类药物的代表，各自具有独特的药物特点和适用场景。

## 二、药物特点与药理作用

### 1. 硝苯地平

硝苯地平是一种短效的二氢吡啶类钙通道阻滞剂，其常见剂型包括片剂、胶囊剂和滴丸剂。它通过促进血管平滑肌细胞内环鸟苷酸的合成和释放，降低血管平滑肌细胞内的

钙离子浓度，从而松弛血管平滑肌，扩张血管。硝苯地平还能阻断血管壁的钙离子通道，降低血液循环阻力，减慢心率，减轻心脏负担，从而有效降低血压。此外，硝苯地平还能舒张冠状动脉，增加冠脉血流量，改善心肌缺血、缺氧的症状，对心绞痛具有一定的预防和

### 2. 非洛地平

非洛地平同样属于二氢吡啶类钙通道阻滞剂，常用于治疗轻、中度原发性高血压和心力衰竭。它通过抑制血管平滑肌细胞内的钙离子流入来舒张血管、降低血压。非洛地平能够扩张小动脉和静脉，减少心脏负荷，改善血液循环。同时，它还能有效控制高血压患者的血压水平，减轻对心血管系统的压力。对于心力衰竭患者，非洛地平可以缓解充血性心力衰竭的症状，提高生活质量。

### 3. 氨氯地平

氨氯地平是长效的二氢吡啶类钙离子拮抗剂，其作用机制主要是抑制钙离子跨膜进入平滑肌和心肌细胞。氨氯地平对平滑肌的作用大于心肌，主要作用在外周血管，使外周血管舒张，血管阻力下降，从而产生降压作用。此外，氨氯地平对肾脏呈中性作用，即使

是肾功能不全的病人也可以使用。

## 三、半衰期与用药频率

药物的半衰期是药物从体内消除一半所需的时间，它决定了药物的持续时间和用药频率。硝苯地平的半衰期相对较短，约为2-5小时，因此可能需要分次给药，通常每日服用多次。非洛地平的半衰期略长，约为10-20小时，一般也需分次服用，但相较于硝苯地平，用药频率稍低。而氨氯地平具有较长的半衰期，约为30-50小时，因此其作用时间更持久，通常每天只需给药一次。

## 四、不良反应与耐受性

尽管硝苯地平、非洛地平和氨氯地平在药理作用和用药频率上存在差异，但它们的不良反应大致相似，常见的有头痛、脸部潮红、眩晕、心悸、恶心、便秘、踝部水肿等。踝部水肿是由于毛细血管前血管扩张而不是由于水钠潴留所致。地平类降压药，扩张动脉血管，降低血压，血压下降的速度比较快，会反射性地引起交感神经兴奋性的增强，使得心率加快，从而引起心悸、胸痛等不良反应。地平类药物会刺激牙龈细胞的增殖，导致牙龈增生，引起球形牙龈。这通常会在几个月后好转！如果没有好转，则建议改成其他类降压药。在使用

这些药物时，患者应严格按照医嘱用药，不可自行调整剂量或更改用药方式，以免发生不良反应或影响治疗效果。

## 五、药物相互作用

地平类药物与其他药物的相互作用也是患者和医生需要关注的重要问题。特别是肝药酶CYP3A4的诱导剂和抑制剂对地平类药物的影响较大。例如，氨氯地平可增加辛伐他汀的血药浓度，因此两药联用时需特别注意调整辛伐他汀的剂量。此外，食物对药物的吸收和代谢也有一定影响，如非洛地平的生物利用度受食物影响较大，高脂餐或碳水化合物饮食可增加其峰浓度。因此，在服用地平类药物时，患者应遵循医生的建议，注意药物与食物的相互作用。

通过对硝苯地平、非洛地平和氨氯地平的详细介绍和比较，我们可以看出，尽管它们同为地平类药物，但在实际应用中却有着各自的特点和优势。了解这些差异有助于我们更好地理解和正确使用这些药物，为患者提供更精准、更有效的治疗方案。同时，也提醒我们在使用这些药物时要遵循医嘱，注意药物之间的相互作用和不良反应，确保用药的安全和有效。

(作者单位：防城港市中医医院)