

16岁少年郊游突发哮喘 疑因花粉诱发 缓解期不放松 治哮喘应全程

本报记者 张琪

春分节气后,天气逐渐回暖,昼夜温差大,也进入了支气管哮喘病的高发期。3月30日,记者从聊城市退役军人医院了解到,最近一段时间该院呼吸内科哮喘病患者较往日明显增多。

16岁的李明浩(化名)周末随父母去踏青,刚在花丛中拍了张照片,不料突然呼吸急促、喘不过气来。此前李明浩从未出现过这种状况,着急的父母抓紧将其送入聊城市退役军人医院呼吸内科门诊,被诊断为哮喘。经过系统治疗,李明浩的病得到了缓解,呼吸平稳了,一家人才放心。呼吸内科副主任医师田建华判断,可能是李明浩剧烈运动后吸入冷空气或花粉,诱发了哮喘。

“呼吸系统就像一棵倒长的大树,树干就是我们的气管,树枝是支气管,树叶

是肺泡,树干和树枝是气体通过的管道,树叶是氧气和二氧化碳交换的地方,可逆性支气管痉挛导致气体不能通过,人体与外界的气体交换出了故障,就会出现呼吸困难。”田建华介绍,哮喘是指多种因素引发气道呈现高度反应状态,临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,随病程延长而导致一系列气道结构的改变,如气道狭窄等。

“很多患者把哮喘当感冒治疗,发作期的时候非常重视,一旦好转就放松治疗,还有一些患者听到药物含有激素,觉得副作用大,不愿意使用。”田建华说,哮喘是一种呼吸道的慢性炎症,既要重视发作期治疗,也要抓住缓解期的治疗机会。不少患者长期治疗哮喘,效果却不佳,主要是因为不能正确使用药物和做到全程管理。

田建华介绍

避免接触过敏原

外出时戴上口罩,遮住口鼻是避免与过敏原接触的简单而有效的方法

保持室内环境清洁

室内螨虫等微生物是引起哮喘的主要过敏原,定期开窗通风,保持室内空气流通,空调滤网应定期清洁,勤洗勤晒被褥,以减少螨虫、霉菌等微生物的滋生

预防呼吸道感染

春天昼夜温差大,时有冷空气刺激,容易使人患上呼吸道感染,而呼吸道感染与哮喘的发作密切相关,所以,及时增减衣物,避免受凉感冒

适量运动

适当的运动能够有效增强心肺功能,对控制病情大有帮助,哮喘病患者可以选择游泳,此项运动既可以增强对寒冷的耐受力,又可以调整呼吸

合理饮食

少吃辛辣油腻等易引起哮喘发作的食物

如何正确预防哮喘



制图 许云峰



赛一赛 提技能

3月25日,阳谷县人民医院举办护理技能操作比赛,比赛涉及静脉留置针技术、CVC护理技术等。比赛中,选手们认真细致,核对、评估、物品准备、穿刺、沟通、终末处理,每一个环节都严格按照流程进行,展示了医院护理人员扎实的基本功。

文/图 本报通讯员 贾友波

为何我们会春困?

本报记者 鞠圣娇

春天来临,很多人会感觉无精打采、犯困疲倦,为什么我们会感到春困?有没有办法预防?3月30日,记者采访了聊城市第四人民医院健康睡眠科主任张洪乐。

“春困,大部分情况下是正常现象。”张洪乐说,第一,春季气温回升,人体毛细血管开始舒张,体表血流量增加,流向大脑的血液减少,大脑会因为缺氧缺血感到疲劳。第二,因为白天时间逐渐变长,阳光照射下,人体内的褪黑素浓度持续增高,到了该静止、休息的时间,人们可能还忙着其他事情,自然就会感到劳累,产生昏昏欲睡的感觉。

然而,春困也可能是身体发出的警报。张洪乐说,像糖尿病、甲减、肝脏疾病、贫血都有可能导致疲倦,没有精神,这些疾病同时还会伴随有其他症状,比如糖尿病患者会出现饮食增多却体重下降,肝脏疾病患者可能会出现皮肤发黄、食欲不振等。还有的患者有睡眠性呼吸障碍,睡眠时会出现呼吸暂停,引起机体缺氧,睡眠质量就会受到影响。白天困倦乏力,但晚上还会鼾声如雷,让人误以为睡得香、睡得香,其实这种疾病需要尽快治疗。

普通人该如何抵抗春困?张洪乐建议,春季应保持健康睡眠习惯,不能因为白天的疲倦就随意延长午睡时间,这容易导致晚上失眠,影响白天工作效率,晚上可以提前睡,并创造适合睡眠的环境。白天也可以多晒太阳,促使生物钟跟上季节的变化,工作间隙可以活动一下身体,午饭后可以外出散步,让身体动起来,提高大脑供氧量。少吃一点、多喝水,吃过多的食物、缺水也会导致困倦感。“如果白天、晚上都睡不好,可以到门诊就诊,寻找睡不着的真正原因。”张洪乐提醒市民,长时间睡眠不足可引发其他健康问题,一定要重视。

宫颈环扎术守住胎宝宝的“家”

本报记者 鞠圣娇

“赵主任,这是我女儿,谢谢你圆了我做母亲的梦!”3月28日,市民李琪琪(化名)通过微信向东昌府区妇幼保健院(以下简称“东昌妇幼”)妇科主任医师赵彦侠表达感谢。李琪琪是一名宫颈机能不全患者,曾两次孕中期流产,赵彦侠为她实施了宫颈环扎术,让她顺利留住了这个宝宝。

怀孕十月,充满了幸福与风险。有时,因为孕妇宫颈机能的问题,胎宝宝无法在子宫内“安居”,导致孕妇在孕中期、孕晚期发生胎膜早破、流产、早产。“宫颈机能不全又想要宝宝的女性,可以进行宫颈环扎手术,即使用一种5—6mm宽的特殊绑带,修复并加强宫颈组织的牢固性,让胎儿维持到足月妊娠。”赵彦侠说,女性妊娠时子宫就像一个倒立的“口袋”,正常怀孕期间,随

着孕周增加、胎儿增大,口袋逐渐变大,但袋口即宫颈是处于闭合状态的。如果宫口松弛、机能不全将导致宫颈不能闭合,宫口在妊娠未足月前“松开”,就会发生流产、早产现象。宫颈环扎术就是基于此而诞生的一种治疗反复流产的措施,相当于给松动的“袋口”即宫颈加一层保险,具有创伤小、恢复快、住院时间短等优点。现行的宫颈环扎术多数是预防性的,还有部分紧急情况下的宫颈环扎术,目的都是帮助宫颈机能不全导致习惯性流产、早产的孕妇实现做母亲的梦。

与李琪琪不同,张菲(化名)是孕五月出现流产迹象时,接受了紧急宫颈环扎术。因为张菲的宫颈口已经开大,羊膜囊部分脱出到阴道中,赵彦侠谨慎操作,先将羊膜囊缓慢送回宫腔内,再实施紧急宫颈环扎术,避免了流产的发生。

最近,东昌妇幼又开展了腹腔镜下宫颈环扎术。患者7年前因宫颈癌前病变接受了宫颈锥切手术,因手术切除了较多的宫颈组织导致宫颈机能不全,无法进行常规的经阴道宫颈环扎术。一旦妊娠到中晚期会出现反复流产、早产,胎儿无法维持到足月。为满足患者生育需求,赵彦侠耐心地与患者沟通,选择了腹腔镜下高位宫颈环扎术,确保术后妊娠足月的成功率。

所有行宫颈环扎术的患者都应在孕36周,出现临产迹象时将宫颈环扎带子拆除,多数可以自然分娩。

赵彦侠表示,反复流产、引产、分娩创伤、宫颈锥切手术、子宫发育异常等都是导致宫颈机能不全的高危因素。单次流产可能是偶然事件,但如果出现两次以上孕三月后的流产,就应该到医院就诊,确定具体原因,以便有针对地治疗。