zhj9759@163.com
电话:88860470
责任编辑:
赵华佳

专家问诊

春季反复咳嗽或是“变异性哮喘”

此症误诊率较高,控制不住会致命,需规范预防治疗以避免严重并发症

吴立琴 温州医科大学附属第二医院呼吸内科副主任医师,浙江省医师协会呼吸医师分会青年委员,温州市肺功能联盟委员兼秘书,擅长慢性咳嗽,支气管哮喘,间质性肺疾病及慢阻肺等疾病诊治。第一作者发表SCI及中华类论著多篇,参著《肺功能检查在气道疾病中的临床应用》,目前主持浙江省自然科课题一项。

■记者王艳

近来,温州20多岁的周先生每晚咳嗽得厉害,他以为自己是感冒了,去药店买了许多感冒药、止咳药、化痰药,但都不见效。没想到停药一段时间后,他竟然出现了呼吸困难,幸亏家人发现及时,送到医院急诊。一番检查后,医师诊断周先生患的是咳嗽变异性哮喘。

三成以上慢性咳嗽是咳嗽变异性哮喘

温州医科大学附属第二医院呼吸内科吴立琴副主任医师介绍,咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘,咳嗽是其唯一或主要临床表现,无明显喘息、气促等症状或体征。

据统计,咳嗽变异性哮喘约占慢性咳嗽的三分之一左右。这类患者的咳嗽,持续发生且反复发作超过1个月以上,主要表现为反复发作的刺激性、顽固性干咳,多以清晨及夜间为重,通常没有发热,胸部影像学检查无明显异常,抗生素治疗无效,有时还伴有频繁的喷嚏、流清涕和鼻塞等过敏性鼻炎的症状。

咳嗽变异性哮喘易误诊

吴立琴分析,咳嗽变异性哮喘的病因较为复杂,以过敏性最为常见。很多患者同时有过敏性鼻炎、荨麻疹、慢性湿疹等病史,或者有哮喘家族史。有资料表明,哮喘病人中有60%左右的人患有过敏性鼻炎。

咳嗽变异性哮喘可以发生在任何年龄阶段,但更易发生在儿童和女性。咳嗽变异性哮喘与普通过敏性哮喘一样,多由过敏原、运动、冷空气或气候变化而诱发或加重,可四季反复发作,也可有季节性。

春天是咳嗽的多发季节,大多数人对过敏性疾病的认识不足,误以为哮喘的症状应该是喘息、呼吸困难,在只有咳嗽而没有喘息时,就认为自己不可能是哮喘。再加上部分基层医生对过敏性疾病的诊断和防治知识有限,咳嗽变异性哮喘误诊率较高,常被误诊为咽炎、上呼吸道感染和支气管炎。

哮喘控制不佳也会致命

咳嗽变异性哮喘是一种慢性反复发作的疾病,需长期治疗。部分患者在缓解期则不用任何药物,只在哮喘发作时才想起治疗,这样反复发作,常常对患者日常工作及生活都会发生影响,可导致误工、误学,导致活动、运动受限,使生活质量下降。

如果控制不佳,久而久之会对患者的肺功能造成不可逆的严重损害,变成典型的哮喘,救治不及时也可能致命。猝死也是咳嗽变异性哮喘的严重并发症,因其常常无明显先兆症状,一旦发生往往来不及抢救而导致死亡。

咳嗽变异性哮喘关键在规范治疗和预防

吴立琴提醒,目前临床上还没有彻底根治咳嗽变异性哮喘的方法,规范用药可以很好地控制症状。因此咳嗽变异性哮喘患者一定要到正规医院呼吸专科就诊,在医生的指导下制定长期的治疗方案。这样才可延长哮喘的缓解期,尽可能减少发作次数,即使有急性发作,也可使发作程度减轻。

另外,还需要科学预防。清明小长假即将到来,建议有过敏呼吸道疾病病史的患者,外出踏青郊游的同时,应根据天气变化增减自己的衣服;佩戴眼镜、口罩,以减少花粉吸入;减少日间或午后外出频率,避免过敏原的多次接触。

经常晾晒被褥、换洗床单,室内保持清洁,常通风换气,以避免螨虫孳生。不要在家里养猫、狗、花、鸟等。

清淡饮食,尽量避免冷食、冷饮。发作期尽量不吃辛辣及鱼腥海味等食品,特别应禁止食用已知的可诱发哮喘发作的食物。

积极治疗过敏性鼻炎或鼻窦炎,有效控制上、下呼吸道过敏性炎症。一旦出现流鼻涕、打喷嚏、鼻塞的症状,不要掉以轻心,应及时治疗。

保持心情舒畅,避免情绪紧张,家中常备并随身携带一些平喘急救药物。即使病情稳定也要定期1~3个月复诊,每3~6个月复查一次肺功能。

王来法与职工对话健康

怎样才能把胃下垂升上来

问:我是一名快递员,由于工作原因,以前有过胃病,最近总是感觉吃的东西在胃里没有下去,后到医院检查说是胃下垂。请问王医师,胃下垂该怎么治疗和调理?

答:胃下垂是指人在站立时,胃的位置偏低,胃的下缘垂坠于盆腔,胃小弯弧线的最低点降至髂嵴连线(约在肚脐水平线上)以下。胃下垂不会平白无故发生,引起胃下垂的原因可能是单一的,也可能是多方面原因共同作用的结果。中医认为胃下垂多因中气下陷与脾阳虚衰引起。

通常来说,引起胃下垂的原因有先天因素、后天因素以及生活不规律等。一线工人由于其工作的特殊性,生活不规律以及后天的一些疾病都可能造成胃下垂。胃下垂病人多发生于腹部不适、饱胀重坠感,每回饭后、站立或劳累后症状加重,伴有食欲不振、嗳气、恶心、消化不良、便秘等现象。胃下垂严重时,可同时伴有肝、肾、结肠等内脏下垂的现象。

治疗胃下垂,我们用中药主要是通过养脾胃达到治疗的目的。根据胃下垂患者的不同情况,中药治疗的药方有所不同,通过加强排空、将胃升提、排气酸收、增强平滑肌兴奋、升降相依,五法合用,胃体自然回升。一般来说,能够从根本上把胃下垂治好,但是需要治疗的时间较长。常见的治疗胃下垂的中药有升阳益胃汤、健脾升胃汤等。

胃下垂日常要注意哪些呢?首先要特别注意日常的生活养护,切勿暴饮暴食,宜少吃多餐。戒烟酒,禁肥甘、辛辣刺激之品,宜易消化、营养丰富的食品。不宜参加重体力劳动和剧烈活动,特别是进食后。饭后散步,有助本病的康复。保持乐观情绪,勿暴怒,勿郁闷。要耐心坚持治疗、食物调理和康复锻炼,要有战胜疾病的信心。

有些快递员为了外出送快递赶路程,出车时总是随便吃一点,到达终点才饱餐一顿,这样做很不好。有关资料表明,这种情况多半是不注意饮食、饥饱不均所导致的胃下垂。另外如果在高低不平的泥土路面上行车,人的全身抖动程度比平坦路面高10倍以上,这时如果高速行驶,久而久之腹腔肌肉松弛,就会引起胃下垂。对于那些业务员经常开车坐车,最好早晚坚持做3~5分钟腹部运动,以增强腹部肌肉的收缩功能,有利于防止胃下垂。

王来法 杭州江南胃胆病研究所所长,杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等,尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究和独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

特别提醒

四月是手足口病流行期

■记者王艳
通讯员江歆、许燕、任少凡

4月气温逐步回升,省疾控中心专家提醒,手足口病将进入第一流行高峰;整体流行强度将高于去年。此外,旅游踏青,不要随意采摘野菜和蘑菇,避免食物中毒,也不要挑逗流浪狗或猫,避免被咬伤或抓伤。

专家介绍,我省是手足口病发病水平较高的省份。近年来,手足口病报告发病呈上升趋势,重症和死亡呈下降趋势。据以往监测结果显示,每年有两个发病高峰,第一个高峰出现在4~7月,第二个高峰出现在10~12月左右,不同地区和不同年份可略有差异。今年3月份我省手足口病报告发病数,比2月上升了137%,目前手足口病疫情正处于上升阶段,并将进入第一个流行高峰。

结合手足口病隔年高发特征,预计今年手足口病整体流行强度将高于去年,不排除重症、死亡有所增加的可能。

专家提醒,手足口病是由多种肠道病毒引起,以婴幼儿发病为主。主要通过接触患者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便,以及接触被污染的玩具、餐饮等物品传播。大多数患者症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征,一周左右可自愈。少数患者可出现无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、呼吸道感染和心肌炎等,个别重症患儿病情进展快,可发生死亡。发病人群主要集中在5岁及以下儿童,死亡主要集中在3岁及以下儿童。

因此,预防手足口病,要做好重点场所防控。建议托幼机构、学校等重点场所,开展晨检、巡查、缺勤登记和报告制度,加强玩具、教室、宿舍等物品和场所的日常消毒;疫苗接种对于减少重症、死亡的发生具有积极意义。建议家长给6月龄至5岁儿童接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗。

另外,良好的个人和环境卫生是预防的重要手段。建议读者进食前、如厕后、处理呕吐物或更换尿布后要洗手;不要与他人共用毛巾或个人物品;经常清洁和消毒常接触的物品,如玩具等;避免与手足口病患者拥抱等密切接触;为防止将病毒传染给别人,患病儿童应居家隔离至康复后一周。

专家同时提醒,随着气温不断回升,又到了大家要吃些绿色山野菜的季节了,但每年都会发生误食野菜发生食物中毒的事件。因此,建议大家在享受美味的同时,不要随意采摘野菜和蘑菇,避免食物中毒。

4月份也是动物繁殖的生理躁动时期,更易袭击人。狂犬病是迄今人类唯一病死率高达100%的急性传染病。因此,外出时不要挑逗流浪狗或猫,不要和宠物犬、猫过于亲昵,谨防被抓伤或咬伤。一旦被猫、狗咬、抓伤,应立即进行受伤部位的彻底清洗和消毒处理,局部伤口处理越早越好。根据咬伤程度的不同,及时接种狂犬免疫球蛋白和狂犬疫苗,越早越好。

健康推荐

手肘遮掩是最佳“咳嗽礼仪”

■记者王艳

肺结核是一种由结核分枝杆菌感染而引起慢性呼吸道传染病,主要通过呼吸道传播。最主要的传播途径,来自打喷嚏或咳嗽的飞沫,因此打喷嚏或咳嗽时遮掩口鼻非常重要。

许多人以为用手遮住就可以了,省疾控专家表示,用手遮掩口鼻是错误的。因为当飞沫沾染手部,而手未能及时清洗时,当双手再次碰触他人或其他东西时,就会再次传播细菌及病毒。

专家建议,将打喷嚏用手捂住的习惯改为用手帕、纸巾遮挡。当身边没有手帕或纸巾一类物品时,我们的手肘是最佳工具。因为手肘部位接触其他地方的机会较少,较不易散播病菌。目前许多发达国家将打喷嚏或咳嗽用手肘遮掩,认为是最好的“咳嗽礼仪”。

健康警示

小心CT“正常”的肺部肿瘤

■记者王艳

今年71岁的老金,以前有长期吸烟史,近3个月来反复咳嗽,且有间断痰中带血。到当地医院就诊,胸片报告显示肺部正常,于是医生诊断他是“支气管炎”,给予止咳药、抗生素治疗。

用药后,老金的咳嗽症状没有明显改善。于是来到杭州市第一人民医院就诊。该院呼吸科副主任医师沈凌建议老金首先做个肺部CT平扫,CT报告也是“未发现异常”。但在进行认真体检后,沈凌发现在患者的右下肺可闻及局部的哮鸣音,于是强烈建议患者做支气管镜检查。在气管镜下,医生发现了患者右下肺开口有新生物,且可见右下肺开口处狭窄。对这个新生物进行活检后病理诊断为鳞癌。

无独有偶,74岁的老宋,也是因为咳嗽久治不愈前来就诊,他在外院做的CT报告也未见异常。沈凌仔细阅读患者带来的CT报告,发现纵隔窗里有一丝异样。于是建议患者做超声支气管镜,最终确认了隆突下方的淋巴结肿大。进行超声下经支气管镜淋巴结穿刺术,最后明确诊断为非小细胞肺癌。

沈凌介绍,对于大多数肺癌患者而言,采用肺部CT检查都能发现异常,通常可以表现为肺部肿块或者结节,纵隔窗下有气管旁、肺门和隆突附近淋巴结增大。但是在近年来的临床工作中,时常发现一些CT报告正常而导致漏诊的肺癌患者。

沈凌认为,要从临床症状和体征分析,减少这些影像不典型的肺癌的漏诊。例如慢性咳嗽大于2个月止咳治疗无效,或者原先慢性咳嗽出现程度加重或者性质改变;间断痰中带血或者咯血;短期内出现不能解释的声音嘶哑;肺部有局限性哮鸣音的患者等,都需特别当心,建议进一步检查。

胸部增强CT可以较清楚地显示淋巴结的大小和位置,有助于发现纵隔型肺癌;疑似肺癌患者均要做支气管镜检查,必要时做超声支气管镜;若经济条件允许,可以做正电子发射断层显像/X线计算机体层成像(PET/CT)检查,可以同时反映病灶的病理生理变化及形态结构变化,提高诊断的准确性。

打一针能美容也会毁容

注射整形要找“两证”医师

■记者王艳

“瘦脸针”、“溶脂针”、“美白针”,爱美的你有没有心动过?日前,未取得《医疗机构执业许可证》的刘某,在其美甲店内非法为王某鼻子部位注射玻尿酸,造成王某右眼失明。

浙江省整形美容行业协会副会长、浙江省人民医院整形外科主任、主任医师吴溯帆提醒,注射美容属于医疗美容,需要在医疗机构内由医生实施。选择有资质有经验、有水平有责任心的好医生,是治疗成功的关键。

他说,人体组织极其复杂的,从皮肤到骨骼有许多层组织,其中遍布粗细不等、深浅不一的血管。如果注射材料进入血管,就会引起血管栓塞,导致一系列灾难性的并发症,比如皮肤软组织坏死、眼动脉栓塞导致的视力障碍或失明、颅内动脉栓塞导致的昏迷、死亡等。

不少求美者是在非医疗机构接受违规的微整形,导致失败来医院返修的患者越来越多。门诊中,他几乎每个月都会遇到在非法整形机构或生活美容院,进行注射美容失败的患者。

而且,是药三分毒,肉毒毒素用于美容治疗时,是有限定用量的。不同部位的皱纹注射量都是不同的。肉毒毒素的浓度也不是越高越好,不同个体的不同部位,所用肉毒毒素的最佳浓度不同,所以要个性化用药。非正规产品、超量的肉毒毒素都可能导致受术者中毒。否则,仅需1微克,大概是1粒米的五十分之一重,即可致命。非法制剂中可能含有超量的肉毒毒素,很危险。

吴溯帆主任提醒,爱美人士在选择的时候要小心谨慎,拒绝低价诱惑,不要在非医院机构接受治疗,一定要到正规医疗机构,比如美容医院、门诊部、诊所或者大医院的整形外科、皮肤科等选择专业的医生。合法的操作人员必须要有两本证:中华人民共和国医师资格证书、中华人民共和国医师执业证书,还需要有美容主诊医师资质。通常,非法机构请不到专业医生,也买不到正规的制剂。

目前,在我国注射美容的项目主要有肉毒素注射、透明质酸注射、自体脂肪注射、自体血浆提取物注射等,而干细胞注射和生长因子注射都没有获得国家食品药品监督管理总局的批准。

健康资讯

金华市婺城区建首个临床微生物细菌实验室

■记者王艳

近日,坐落于金华市白龙桥镇的婺城区人民医院成立了婺城区首个微生物细菌实验室,并派医生到敬老院给老人体检,除了常规的项目外,他们还把痰带了回来做细菌培养。

加强细菌耐药监测和临床微生物实验室能力建设是世界卫生组织抵御细菌耐药性的6项重要政策之一,也是临床合理应用抗菌药物的核心内容。“做细菌培养,可以第一时间知道是哪种细菌感染了,然后给病人用上最合适的抗生素。”据悉,因为小医院没有细菌室,到大医院才有,该院以前病人看病,细菌标本要送到杭州检验,5天左右才能拿到结果。在该院主管检验师马凤莲的带动下,如今细菌实验室可以独立收集标本,3天就能出结果,极大地方便了婺城区的病人,缩短了病人用药的流程,更降低了患者的费用,也大大地提高了该院医生感染诊断的能力。

健康常识

儿童打呼噜或会影响智力

■记者王艳

孩子睡觉时打呼噜,很多家长认为这种孩子能吃能睡长得快。杭州市中医院耳鼻喉科主任、主任医师陈志凌表示,其实不然,儿童打呼噜不仅没睡好,害处还很大,有可能影响孩子身心健康和智力发育。

陈志凌介绍,鼾症是一种很常见的睡眠现象,已成为我国儿童的常见病、多发病。根据权威资料显示,约有10%的儿童有鼾症,肥胖儿的患病率高达20%。门诊中,他也经常遇到这样的小患者。

造成儿童打呼噜的常见原因包括腺样体肥大、扁桃体肥大及鼻炎导致的下鼻甲肥大等。因为长期用口呼吸,患儿的面部在气流的冲击下可能会畸形发育,出现上唇短厚翘起,下颌下垂,鼻唇沟消失,牙齿排列不整齐,鼻中隔偏曲;面部肌肉不易活动,还会变得面无表情,出现“腺样体面容”。

良好的睡眠是儿童生长发育的基本条件,必需的生长激素只有在深睡眠时才会达到高峰,而打鼾儿童的睡眠质量往往不佳,多伴有睡眠呼吸暂停。长期慢性缺氧会造成生长激素缺乏,影响生长发育,造成体格发育迟缓。

除此之外,睡觉打呼噜还会影响儿童智力发育,出现认知障碍,表现为易激惹、注意力不集中、心理发育障碍、记忆力差、语言机能障碍、感觉运动整合能力和感知能力下降。睡眠呼吸暂停如果发作频繁或持续时间过长还会影响心脏功能,成年后出现高血压、心脏病、中风等疾病的几率也大大增加。

陈志凌提醒读者,如发现您的孩子夜间睡觉时打呼噜,上课注意力不集中、嗜睡、记忆力下降、学习成绩差,首先要到耳鼻咽喉科检查。必要时进行扁桃体切除术,或结合腺样体切除术治疗。

衢州供电:密织清明山火“防护网”

“3171号塔的在线监测装置已经安装完毕,开关已打开,情况正常。”近日,衢州供电公司安排工作人员在±800千伏特高压直流宾金线铁塔上安装在线监测装置,继续加大线路廊道监控力度,提升应急处置突发事件的效率。

清明期间,架空输电线路、高压电缆及通道防火工作形势严峻。国网衢州供电公司严格贯彻落实山火防控要求,严密部署、严格落实,实施隐患排查、跟踪治理和现场管控办法,防范山火于未然。该公司在重要线路通道安装20套在线监测装置,加大山火隐患信息数据采集力度,运检人员可通过手机实时监测铁塔周围信息,对险情做到“早发现、早准备、早处理”。同时,根据线路片区的划分,对不同片区的护线员开展防山火专题培训,明确工作重点,加强线路通道内枯树杂草等的清障力度,在山火隐患点设立明显警示标志牌。另外,还强化了无人机的应用,对山火防控重点区域制定详细的无人机巡视计划,以“人巡+机巡”相结合的模式,织密织牢清明期间山火的“防护网”。

同时,衢州供电公司与衢州市森林消防指挥部已经联合开展了特高压宾金线山火隐患专项检查,充分发挥政企联动机制,加强沟通、协同配合,共同提升特高压线路山火的防范能力。 黄俊 金今

“意和四元”耕耘十载启新程

3月31日,“意和四元”在杭州智慧e谷举行十周年庆典活动暨香纳项目发布会,来自健康和研究领域的400多位专业人士参加了庆典。

据悉,“意和四元”是一家涵盖科研、生命科技、健康管理、健康教育及文化传播为一体的集团性企业,10年来成功研发出一系列和生命健康相关的科研产品,并获得国家发明专利。

这些产品中有提升人体身心和谐度的系列,如用于情绪管理的香纳平衡、用于压力管理的加芬(原艾考露)、用于睡眠管理的和眠以及用于空间场净化的系列车神香及香纳空间。“意和四元”还研发出了多项专业的技术方法,如香纳美体法、情绪能量疏泄法、香纳熏蒸及专业的情绪按摩手法等,均取得了多项知识产权。

在本次十周年庆典上,“意和四元”将面向社会推出全新的健康养护中心模式,同时还将全面开展生命健康教育,旨在培养更多的情绪能量调节师和减压师等专业型人才,为社会大众的情绪健康提供更专业的知识和更专业的服务。

杜志华

流动的风景线

日前,绍兴市越城区综合行政执法局组织人员对所辖区内的人力客运三轮车篷布进行更新。更新后的人力客运三轮车焕然一新,更加靓丽、整洁,成为城市一道流动的风景线。

徐建欢 胡鑫