

流感季节 区分不同病因导致的咳嗽

冬日渐寒,这是流行性感胃的好发季节。近几年新型冠状病毒感染反复流行,甲型、乙型流感病毒感染及支原体感染亦相继出现,门诊咳嗽患者急剧增加。那么,咳嗽是否仅仅因流感、支原体感染等导致?

导致咳嗽的原因

咳嗽有急性、慢性之分。急性咳嗽时长一般短于3周,慢性咳嗽时长超过8周,介于二者之间的称为亚急性咳嗽。

急性咳嗽常由感冒、急性气管支气管炎、哮喘等疾病导致。

亚急性咳嗽常由感染后咳嗽、咳嗽变异性哮喘、嗜酸粒细胞性支气管炎、上气道咳嗽综合征等引起。

慢性咳嗽常由咳嗽变异性哮喘、嗜酸粒细胞性支气管炎、上气道咳嗽综合征、变应性咳嗽和肺部肿瘤等引起。慢性咳嗽依据胸部X线检查分为两类:一类为X线胸片有明确病变者,如肺炎、肺结核、支气管肺癌等;另一类为X线胸片无明显异常,以咳嗽为主要或唯一症状者,即通常

所说的慢性咳嗽。

咳嗽病因的诊断

咳嗽可由多种原因导致,病因诊断可从以下方面入手。

询问病史:明确咳嗽的持续时间、时相、性质、音色,了解痰液量、颜色及性状,了解有无吸烟史、职业、生活和工作环境,以及是否服用血管紧张素转换酶抑制剂类降压药物等。

体格检查:检查双肺是否存在哮鸣音、湿啰音等,咽喉是否有黏膜充血、咽后壁滤泡增生,鼻黏膜是苍白水肿还是充血状态,以判断是否存在咽炎、鼻炎等基础疾病。

X线胸片:如发现明显病变,根据病变特征进一步选择相关检查;既往检查无法明确病因,或怀疑支气管扩张、肺癌或异物等病因的慢性咳嗽,可进行胸部CT检查。

肺通气功能检查及支气管激发试验:该项检查可作为慢性咳嗽诊治的首选检测项目,支气管激发试验阳性是诊断咳嗽变异性哮喘的重要标准。

咳嗽的病因诊断应重视病史,根据病史由简单到复杂选择

相关检查,再依据临床特征确定咳嗽病因。

如何进行病因治疗

急性咳嗽:感冒、急性气管支气管炎、哮喘等均可引起急性咳嗽。使用镇咳药物需谨慎,有痰且不易咳出者可使用祛痰药物。抗菌药物不能作为常规用药,当出现明确感染征象(如发热、咳黄脓痰、炎症指标升高)时,方可考虑口服抗菌药物。

亚急性咳嗽:感染后咳嗽常为自限性,多数能够自行缓解。少数细菌感染导致的亚急性咳嗽,可能需要使用抗菌药物治疗。

慢性咳嗽:需根据病因选择适合的治疗方案。治疗有效但未完全缓解者,应评估影响疗效的因素及是否存在其他慢性咳嗽病因。

咳嗽变异性哮喘:属于哮喘的一种特殊类型,咳嗽是唯一或主要的临床表现,治疗原则与哮喘相同。

上气道咳嗽综合征:由于鼻部疾病(如鼻炎、鼻窦炎等)引起分泌物倒流至鼻后和咽喉,刺激咽喉导致咳嗽。治疗应根据其基

础疾病而定。

嗜酸粒细胞性支气管炎:既往有接触面粉、异氰酸和氯氨等引起该病的报道,诊断应考虑职业因素。该病对口服或吸入激素治疗反应良好,但半数以上患者治疗缓解后会复发,尤其是合并鼻炎的患者。

变应性咳嗽:慢性咳嗽患者如支气管激发试验阴性、痰嗜酸粒细胞不高,应考虑变应性咳嗽可能,采用糖皮质激素或抗组胺药物治疗效果良好。

支气管肺癌:常引起慢性咳嗽,容易被忽视,需进行胸部CT检查。一旦确诊,应赴呼吸、肿瘤等专科进一步治疗。

许多咳嗽患者被误诊误治,造成抗菌药物滥用。正确区分咳嗽的致病因素,进行病因相关的诊疗,减少其对学习、工作、社会生活的影响,至关重要。

(作者:廖秀玉 福建医科大学附属第一医院滨海院区国家区域医疗中心 副主任医师)

腰突发作别硬扛 这些方法助您缓解

腰椎间盘突出症患者的痛苦往往难以言喻,从坐到站,甚至躺着都可能被剧烈疼痛困扰。症状严重时,日常行走可能变得非常困难,甚至影响正常生活作息。更值得关注的是,该疾病正呈现年轻化趋势,越来越多年轻人也受到腰椎间盘突出问题的侵扰。这类疾病无法单靠忍耐解决,错误的应对方式反而可能使情况恶化。以下介绍几种经过实践验证的调理方法,希望能帮助您有效缓解腰突带来的疼痛。

紧急缓解小妙招,安全又有效

先试试平躺

当腰突突然发作,疼到直不起腰时,不要硬撑着活动,也不要随意按摩,以免错误动作让髓核突出更严重、加重压迫。先平躺在床上,最好是硬板床。软板床会使腰椎塌陷,加重椎间盘压力。

在膝盖下放置一块毛巾或垫一个枕头,同时弯曲膝盖,使腰部能与床面贴住。保持这个姿

势5~10分钟,通过减少腰椎垂直压力,能感觉到腰部肌肉明显放松,疼痛也随之缓解。

平躺不行换姿势

如果患者平躺着仍感觉疼痛,还有一个方法能拉伸腰部后侧肌肉、有效放松腰椎间隙、缓解神经根紧张——将膝盖抱向胸口。先将一侧膝盖抱向胸口,另一条腿伸直,保持至少1分钟,再换另一侧,重复几次。动作一定要缓慢,不要用力过猛。

需注意:疼痛剧烈时不要久坐。需要坐时可在腰部放一个靠垫,背部挺直,不要驼背。

长期调理策略,这几点就够了

要练对核心肌肉

腰部的腰背肌和腹横肌强壮了,腰椎才会更稳定。可先尝试腹式呼吸:吸气时鼓起腹部,呼气时腹部下沉,保持5~10秒,重复几次,感觉肌肉有酸胀感即可。这有助于增加肺活量,同时激活腹横肌。

臀桥(五点支撑)也是锻炼腰部的好方法。通过强化核心

肌群力量,可有效改善腰椎稳定性。平躺在床上,头、手肘和双脚着地,臀部慢慢抬高,保持5秒后放下,重复几次。训练时需保持肩、髋、膝三点成直线,循序渐进,不过度追求次数与速度。

养成护腰的好习惯

上班族和学生党等需要久坐的人群需注意:久坐40分钟至1小时后应起身活动身体,伸个懒腰,做做拉伸,或走动一下。需要搬东西时,不要直接弯腰,应先蹲下再用腿部发力搬起。夜间休息时,除了睡硬板床,还可在腰部垫一个软枕头,让腰部在睡眠中也得到放松。

注意保护腰部

冬季要注意腰部保暖。腰部肌肉和椎间盘对寒冷敏感,受凉后肌肉会痉挛收缩,加重腰椎压力,引发疼痛。夏季不要让腰部直接对着空调或风扇吹凉风,以免引发疼痛。

最后提醒大家,上述方法能缓解腰突疼痛,但作为辅助调理

手段,不能从根源上根治腰椎间盘突出。如果疼痛持续超过1周,休息后仍未缓解;或严重到无法站立或行走,腿部伴随出现麻木无力甚至肌肉萎缩等症状,此时不能自行调理,需及时去医院骨科或康复科进行检查治疗,做到早发现、早预防、早治疗。医生会制定针对性治疗方案,如康复理疗、药物治疗以及手术治疗等。

疼痛的滋味不好受,需要找对方法。护腰不是短期之事,而是需要从今天开始坚持锻炼腰部肌肉,让腰部更好地成为身体的顶梁柱,从源头上摆脱腰椎间盘突出带来的痛苦。请记住,您的腰部值得被温柔以待,每一次正确的护腰动作,都是在为未来几十年的健康行走积攒底气。

(作者:黄燕华 福建中医药大学附属第二人民医院 主管护师)