

引起中风的常见原因

▲仪陇县中医医院 何爽

中风是一种常见疾病，我们经常听到一些老年人出现中风的现象。中风其实是一种脑血管疾病的类型，它往往具有急性发作的特点，且症状表现也十分明显。一旦出现中风，要及时、恰当地处理，如果处理不当的话就会导致患者出现一系列的并发症，这对患者的身体健康造成了很大的威胁。

引发中风的原因

心脏病 是出现中风的重要原因之一，在心脏病发作后，使患者心房发生颤动，进而对大脑血液的供给量造成影响，最终导致脑中风。

慢性支气管炎 此疾病会继发肺气肿，进而可能出现低血氧症或者血液流变的性质改变进而引发中风，患有此病的患者，比一般人的中风风险高有4倍。

过度肥胖 过度肥胖会导致体内存在过多脂肪，脂肪进入血管中后会导致血液出现粘稠，进而对血液流动性产生影响，导致大脑内部毛细血管的堵塞情况，出现脑中风。

高血压和糖尿病 此类患者发生脑中风概率比较高，此类疾病会造成大脑内微小的血管发生病变，进而出现中风。

颈椎病 此疾病会导致人体椎间孔出现狭窄，对脉受压推动而对椎基底的动脉血液供应产生影响，造成中风的发生。

长期吸烟和喝酒 若长期吸烟、喝酒，人体内血压会升高，且血液循环的速度也会减慢，对大脑的血流量造成减少，诱发脑中风。

年龄 随着年龄不断增长，人体的血管壁会出现退行性的变化，尤其是动脉的粥样硬化情况，是导致脑中风发生的潜在风险。

中风常见症状

突然面瘫和上下肢无力 该症状一般在身体的某一侧发生，对人体的行为控制造成很大的影响。

突发意识、语言或理解障碍 患者往往突然出现说话的不清晰，意识的模糊或者丧

失，这可能会对患者产生焦虑情绪。

突然头晕 患者往往会平衡的障碍、行走的困难等情况，甚至出现突然晕厥，具有很大的危险性。

突然失忆和视力下降 患者可能会出现什么都记不得，不知道身在何处，还会出现视力的下降，甚至出现失明的情况。

中风的预防

情绪管理 患者日常要做好自身情绪的管理，特别是心脏病的患者，一定要在日常保持好情绪，不要生气、着急、激动和紧张等。

养成良好生活习惯 为了避免肥胖引发疾病，患者要做好对自身体重的控制，同时患者还要戒烟、忌酒，避免中风发生率的增加。

做好血压和血糖控制 患者在日常生活汇总要对自身血压与血糖做好关注，定期定时监测，若发现二者出现过高情况，要及时进行调理。

重视早期信号 日常要做好对中风早期信

号的关注，若出现头痛、头晕、肢体的麻木、性格的反常和昏沉嗜睡等情况，要及时去医院检查。

注意饮食结构 在饮食中要保证结构合理，要以低脂肪和低胆固醇类食物为宜，多食豆类的制品、含镁食物、蔬菜、水果等，能够对脑细胞中矿物质平衡性实现维护，降低中风风险。

谨慎服药 用药存在一定副作用，一些人可能对其较为忽视，一些药物可能会对正常血管的紧张度、血液的流动粘稠度改变，如止痛药、镇静药和降压药的大量服用，因此要谨慎服药。

注意冬季保暖 中风高发季就是冬季，人体受寒后会导致交感神经的兴奋，且人体毛细血管出现痉挛性的收缩，造成血液外周的阻力增大，而血压会升高、血小板易凝集成血栓，所以中老年群体要做好冬季的保暖，防止外界环境不良的刺激造成中风风险的增加。

总之，为了实现对中风的有效控制与避免，在生活中要做好中风预防工作，一旦出现相似先兆，要及时就医检查，将风险控制最低状态。

慢阻肺的治疗方法

▲南充市高坪区人民医院 毛建

慢阻肺是一个慢性疾病，通常从发病开始到症状突出的时间就需要5~10年，在这个时间内，患者并没有出现任何明显症状，但只要症状变得明显，就说明疾病已经发展得较为严重了。

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺(COPD)，是一种破坏性的肺部疾病，其特征是不完全可逆的气流受限，气流受限通常呈进行性发展并与肺对有害颗粒或气体的异常炎症反应有关。COPD是一种可以预防和治疗的慢性气道炎症性疾病，COPD虽然是气道的疾病，但对全身的系统影响也不容忽视。该病是一种慢性气道炎症性疾病，在炎症作用下，患者的肺部、气道结构出现改变，最后引起不完全可逆性气流受限，俗称“透不过气”。

慢阻肺的典型症状

慢阻肺可分为两种典型疾病，一种是以慢性支气管炎为主的临床症状，另一种就是以肺气肿为主的临床症状，但是临床中绝大多数患者都是伴有慢性支气管炎、肺气肿的这两种类型的基本临床特点和肺功能特点。

咳嗽 在疾病早期，咳嗽只是偶然发生(呈间歇性)，但清晨时咳嗽症状较重，病情较轻者冬春季咳嗽症状较重，而夏秋季咳嗽症状减轻或消失；而病情严重者春夏秋冬四季均伴有咳嗽，且冬春两季咳嗽症状较夏秋两季症状较重。

咳痰 剧烈咳嗽后，常伴有黏液性痰，多数患者在清晨时咳痰症状较重；当伴有感染症状时，黏液性痰量会增加，且多为脓性痰。少数患者在咳嗽后并未出现咳痰症状。

气短或呼吸困难 气短或呼吸困难，是慢阻肺患者最为常见的症状。通常在疾病早期，患者只有在进行体力劳动后才会出现，并且随着病情发展和恶化，气短或呼吸困难加重，甚至病情严重的患者身体在静息状态时也会出现气短症状。

喘息和胸闷 部分患者还伴有不同程度的胸部紧迫感、喘息症状，一般在进行体力劳动时出现，病情十分严重者还能伴有

喘息症状。

其他症状 慢阻肺晚期，患者除了伴有体重下降等症状外，还会伴有不同程度的食欲减退、肌肉萎缩、精神抑郁或焦虑等症状，伴有感染的慢阻肺患者还会伴有咳血或咳血痰等症状。

常见治疗方法

药物治疗 支气管舒张剂。临床主要治疗措施，具有舒缓平滑肌、改善气流受限的效果。短期用药，可改善症状；长期用药能减轻或预防症状，但无法全部改善患者的FEV1。同口服治疗相比，选择吸入性支气管舒张剂副作用小，故该药物首选吸入治疗；磷酸二酯酶-4(PDE-4)抑制剂。作用机制：阻碍内环腺苷酸，以减轻炎症。罗氟司特为常用药，若与激素治疗联用能降低中重度急性加重发生；若与长效支气管舒张剂联用，能改善肺功能，但预后仍存在争议；其他药物。比如祛痰药、抗氧化剂、免疫调节剂、疫苗等。

氧疗 患者若能接受长期家庭氧疗，便可明显改善患者生存质量，对患者血流动力学指标、血液学特征等均有益效果。

无创通气支持 可用于稳定期患者，虽然利用无创通气治疗，能提高生存率，但无法改善生存质量。

其他手术 肺大疱切除术：该术式，对有手术指征者，能明显改善其肺功能，缓解呼吸困难症状。因此，于术前进行相关检查决定患者是否需行手术至关重要；肺减容术：部分肺组织被切除，能改善运动能力和健康状况，但无法延长寿命；肺移植术：适用于慢阻肺晚期患者，能够明显改善患者肺功能，提高患者生存质量，但因手术难度及治疗费用较高，故较难在临床开展。

总之，慢阻肺的预防主要是避免发病的高危因素，急性加重的诱发因素以及增强机体免疫力，戒烟是预防COPD的重要措施。对于有COPD高危因素的人群，应定期进行肺功能监测，以尽可能早期发现COPD并及时予以干预。

支气管炎的有效治疗和护理方法

▲珙县底洞中心卫生院 李义

临床上支气管炎十分常见，它影响着很多人的正常生活。掌握一点支气管炎的基本治疗和护理知识，可以更好的治疗疾病，便于疾病的快速康复。支气管炎为慢性非特异性炎症，从病发机制看，支气管炎分为两类，分别是慢性支气管炎和急性支气管炎。其中慢性支气管炎是指患者在除慢性咳嗽外的其他原因诱发出慢性咳嗽、咳痰等病症，并持续时间达2年以上，并不一定会伴有持续存在的气流受限情况。

急性支气管炎患者，其疾病早期大多存在鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状。一般来讲，急性支气管炎的病程具有一定时间限制，通常4~5天后全身症状便可消失，但是咳嗽症状可能长达数周。

支气管炎治疗方法

支气管炎是一种慢性疾病，患者通常会出现咳嗽症状，长期如此，患者就应接受祛痰、镇咳治疗。

控制感染 根据患者病情严重程度、主要致病菌类型以及抗原菌药敏试验结果，采取针对性的抗菌药物治疗。若患者痰液呈现脓性，则表示患者需根据自己病情严重程度，选择对应抗菌药物治疗。病情较轻者，可选择口服抗菌药物。病情较重者，可选择静滴或肌注抗菌药物。一般情况下，为控制支气管炎的感染症状，患者大多使用氨基甙类、红霉素、喹诺酮类或头孢菌素类抗菌药物等。

祛痰、镇咳 针对支气管炎急性发作期患者，在接受抗感染治疗的同时，还应接受祛痰、镇咳治疗。常见的祛痰、镇咳药物有氨溴索、溴己新、强力稀化粘素等。患者亦可选择具有镇咳效果的镇咳剂。对于痰液量多、无力咳痰的老年患者，可协助咳痰，维系呼吸道通畅。尽量不适宜使用镇咳剂，以免产生严重并发症或使呼吸道阻塞症状加重。

解痉、平喘 为提高患者解痉、平喘效果，应指导患者口服特布他林、氨茶碱等药物，亦可以吸入短效支气管舒张剂(沙丁胺醇)。若气流持续受限，需入院检查肺功能情况。若确定为慢阻肺患者，有必要时，需

予吸入长效支气管舒张剂，亦可在吸入长效支气管舒张剂内添加适量糖皮质激素。

雾化疗法 支气管炎患者接受雾化吸入治疗后，存在于气管内的分泌物可以被稀释，方便痰液的排除。痰液过于黏稠，咳出难度较大，而雾化吸入治疗，能够稀释过于黏稠的痰液。

支气管炎的护理措施

支气管炎疾病治疗中，护理对病症改善作用巨大。

饮食护理 对于有抽烟习惯的支气管炎患者，应多喝牛奶，这样能适当降低痰液的粘稠度；水可以稀释痰液，故患者应多喝水；蔬果汁能够补充适量维生素和矿物质，故患者应多喝新鲜的蔬果汁，对疾病康复是有益；多吃新鲜蔬菜、豆制品，多吃山药、百合等止咳平喘、健脾功效的食品。尽量少食或不食具有刺激性食品，如过于油腻、过于生冷、过咸、过辣类食品，确保患者病情不会加重。

家庭护理 患者家属一定要了解支气管炎治疗和护理方法。支气管炎患者因自身疾病影响，需要戒烟。但患者大多吸烟史较长，突然戒烟，可能无法坚持，仍会不自觉的吸烟。因此，作为患者家属需做好患者的戒烟监管工作。我们都知道，吸烟是支气管炎发生的直接原因。因此若成功戒烟，呼吸道功能会逐渐改善，有利于病情转归。

一般护理 维系患者日常生活环境的干净、清新，定时开窗通风。支气管发生具有明显季节性，特别是在冬天，温度低，容易诱发支气管炎或使病情加重。因此，患者需要根据天气变化，增减衣物，以免受凉感冒。总之，支气管炎患者需积极接受治疗，控制病情的发展。同时要监测慢性支气管炎的肺功能变化，以便及时选择有效的治疗方案，控制病情发展。

