

健康话题

# 咳嗽请勿盲目用药

■郭英华 杨翠平

冬春季节,流感、肺炎支原体感染等呼吸道疾病高发。不少呼吸道疾病患者会出现咳嗽症状。出现咳嗽症状后怎么办?应该使用哪些药物?笔者结合临床实践,总结了咳嗽的相关知识,分享给大家。

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。当异物、炎症、分泌物或过敏因素刺激呼吸道黏膜时,就容易引起咳嗽。根据病程长短,咳嗽可分为急性咳嗽(小于3周)、亚急性咳嗽(3~8周)和慢性咳嗽(大于8周)。根据性质,咳嗽可分为干咳(无痰)与湿咳(每天痰量大于10毫升)。

引起咳嗽的原因主要包括以下几方面:①呼吸道感染。呼吸道感染是咳嗽的常见病因。呼吸道感染的病原体包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌以及各种真菌、支原体和衣原体。②鼻后滴漏综合征。鼻后滴漏综合征也叫上气道咳嗽综合征。鼻炎、鼻窦炎患者的鼻腔炎性分泌物倒流,对咽喉部黏膜造成刺激,也会引起咳嗽。③过敏性鼻炎。过敏原刺激气道,引起气道高反应性,典型症状为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽。④药物副作用。某些降压药和治疗心律失常的药物,可能会诱发咳嗽。⑤食物过敏。对鱼、虾、蛋类、牛奶等食物过敏的人群,进食这些食物后,容易引起咳嗽发作。



姜晨绘

⑥胃食管反流。食物或胃酸反流到咽部后,经过声门,吸到气道里,也可以引起咳嗽。⑦患有气道病等疾病。如患有支气管结核、支气管扩张疾病,都会出现咳嗽症状。

如果发生急性咳嗽,不建议常规使用止咳药、祛痰药。咳嗽既是呼吸道疾病的常见症状,也是呼吸道的保护性反射,有助于清除气道分泌物或异物,从而保持气道通畅。当出现急性咳嗽症状时,可先观察,再根据个人实际情况决定是否用药。若存在咳

嗽、痰多、痰液阻塞的情况,可酌情使用止咳药和祛痰药。需要注意的是,药物治疗需要一定的时间,尽量不要频繁更换止咳药。

有的人对咳嗽存在错误认知,认为出现咳嗽症状就是有炎症,要赶紧吃消炎药。是否需要使用抗菌药物,需要看引起咳嗽的原因。抗菌药物主要用于治疗细菌感染引起的炎症,只能抵抗细菌,不能杀灭病毒。如果是细菌感染引起的咳嗽,可以使用抗菌药物。如果是病毒感染引起的咳嗽,

不建议使用抗菌药物。此外,哮喘、食物过敏、药物副作用等引起的咳嗽,也不需要使用抗菌药物。当战友们出现咳嗽症状时,应积极查明病因,并根据实际情况遵医嘱用药。

绝大部分咳嗽由呼吸道疾病引起,预防呼吸道疾病是预防咳嗽的关键。建议战友们在生活中注意以下几点:适当加强锻炼,提高机体抗病能力;注意防寒保暖,避免受凉感冒;少去人多拥挤的公共场所,尽量避免与咳嗽患者接触;多开窗通风;及时接种流感疫苗。我国各地每年流感高峰出现的时间和持续时间不同,建议接种者在流感流行季到来前1个月接种流感疫苗。若流感流行季到来前未完成接种,整个流行季都可以接种。

如果反复咳嗽,影响工作和生活,应尽快到医院检查,及时治疗。久咳患者可在医生指导下完善有关感染、病原学检测(如血常规、支原体、流感检测等),查找可能的病原体。同时,还可做胸部X线检查,看是否存在下呼吸道疾病。若胸部X线检查不能明确病因,或合并有咳嗽等其他特异体征,怀疑咳嗽是肺部疾病导致时,可进行胸部CT检查。胸部影像学正常的患者还可进行肺功能、支气管镜、鼻咽镜、过敏原检测等筛查,以明确咳嗽的病因。

3片生姜。需要注意的是,经常反酸的人群及风热感冒患者(如痰色黄、舌苔黄腻),不能使用醋泡生姜的方法,否则可能加重病情。

**陈皮泡水。**陈皮内含有多种活性成分,能够刺激呼吸道黏膜,促进痰液排出。咳嗽患者伴有咳痰症状时,可用陈皮泡水,以燥湿化痰。取3~5克陈皮,充分洗净,晾干后泡水。开水浸泡5~10分钟即可饮用。建议每天饮用1~2次,每次100~200毫升。需要注意的是,陈皮在中医理论里属于温性,口干舌燥、鼻腔干燥、干咳无痰的患者应慎用。

当出现咳嗽症状时,可根据自身实际情况采取上述方法。需要注意的是,引发咳嗽的原因有很多。如果咳嗽较为严重且持续时间较长,应及时去医院明确病因,并进行综合治疗。

## 小妙招缓解“咳咳咳”

■冯宇

水中加入一点点盐,能尝出咸味即可(此时盐浓度接近0.9%)。每日用盐水漱口3次,每次1分钟左右,咳嗽缓解后停止用盐水漱口。

**川贝母蒸梨。**冬季空气干燥,易使人出现燥咳,主要症状表现为干咳无痰、鼻腔干燥、口干舌燥等。川贝母蒸梨具有清热润肺止咳的作用,治疗燥咳的效果较为明显。取6克川贝母研成粉末,放入去核的雪梨或鸭梨内,蒸半小时后食用,建议每日1次。需

要注意的是,咳嗽痰多者禁止使用此方法。

**醋泡生姜。**冬季气温较低,如果不注意防护,人体易外感风寒,主要症状表现为咳嗽、鼻塞、流涕等。生姜性味辛温,可以发汗解表;醋中含有醋酸,具有一定的杀菌作用。醋泡生姜能有效治疗外感风寒引起的咳嗽。将干净的生姜去皮,切成薄片,然后放入食醋中,封闭后放入冰箱冷藏,一周后可食用。建议外感风寒人群每日口服

健康链接

冬季气温较低,空气干燥,呼吸系统受到冷空气刺激、病毒和细菌感染等因素的影响,容易出现咳嗽症状。如果久咳不止,或伴随咳嗽、胸闷、气喘等其他症状,会影响正常工作和生活。在此,为大家介绍一些简单实用的缓解咳嗽的中医方法。

**盐水漱口。**病毒、细菌等病原体侵入人体呼吸道后,可能会使呼吸道黏膜出现充血、水肿、炎性物质渗出等炎症改变,从而引起咳嗽。盐水可以起到杀菌消炎的作用,用盐水漱口能防止上呼吸道感染的病毒和细菌进一步扩散,进而减轻呼吸道黏膜炎症,缓解咳嗽症状。具体方法如下:在矿泉

# 冬季注意防范心脑血管疾病

■王玉红 李可

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,指心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病,一般由高血脂症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等病症引起。我们在接诊时发现,进入冬季后,心脑血管疾病的发生率略有升高。

冬季心脑血管疾病较为多发的原因主要包括以下几方面:①气温骤降。血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足。②天气干燥。冬季空气比较干燥,人体水分流失会使血液黏稠度增高。③饮食不当。天气寒冷时,人们会不自觉地摄入高热量食物。如果过量食用高油、高脂、高盐食物,可能会导致体内胆固醇和甘油三酯升高。④运动量减少。运动量减少可能会降低心脏功能,还可能使血脂、血压等指标出现异常。

冬季如何预防心脑血管疾病?建议大家做到以下几点,以降低罹患心脑血管疾病的风险。

**适当运动。**剧烈运动易引发心脑血管供血、供氧不足。尤其是晨起剧烈运动,心脑血管受寒冷刺激急剧收缩,会使血压升高,进而增加心脑血管疾病的发生风险。建议大家运动时把握好运动强度,以身体微微出汗、不感到疲劳为宜,每周坚持运动3~5天。

**防寒保暖。**心脑血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足,严重的甚至会诱发心肌梗死或脑梗死等意外疾病。建议大家冬季做好防寒保暖,当寒潮来袭或气温骤降时及时增添衣物。年龄较大或有心脑血管基础疾病的人群,勿用冷水洗脸、洗衣,以免因寒冷刺激导致血压升高。

**情绪平稳。**情绪激动时可能导致血压升高,加重心脏负担。建议患有冠心病、高血压病的人群,尽量保持平和、乐观的心态,避免精神紧张、情绪激动、失眠、焦虑等。

**定期体检。**定期体检可及早发现疾病或疾病的风险因素,并及时治疗。建议35岁以上的人群经常测量血压。若血压大于等于140/90mmHg,应通过调整生活方式或药物治疗进行干预。高血压患者要遵医嘱按时、按量坚持服药,不得擅自减药或停药。

**饮食做到“两多两少”。**高血压、高血脂是心脑血管疾病的主要病因。建议大家平时清淡饮食,做到“两多两少”,预防高血压和高血脂。多吃富含膳食纤维的食物。适当多吃粗粮、豆类、海带、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,有助于降低血清胆固醇浓度。多吃豆制品。大豆中富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素,适当多吃豆制品有助于预防心脑血管疾病发生。少摄入食盐。食盐摄入量过多易使血压升高。建议普通人群每日食盐摄入量不超过6克;50岁以上人群,高血压病、糖尿病、慢性肾病患者每日食盐摄入量不超过4克。少摄入脂肪和胆固醇。建议每日脂肪摄入量不超过总热量的25%;每日胆固醇摄入量控制在200~300毫克。此外,冬季切忌盲目进补,进餐时以七八分饱为宜,

勿暴饮暴食。

**起床不要过猛。**冬季是心脑血管急症的高发期,起床时更是高风险时段。起床过急或过猛,可能会使血压突然升高。尤其是患有心脑血管疾病的人群,若起床时过猛,更容易发生心脑血管意外。建议大家冬季起床时动作要缓慢,防止因起床过猛诱发心绞痛、中风等疾病。

**避免用力排便。**患有高血压、动脉硬化等疾病的患者,血管的弹性较差,不能承受太大压力。用力排便会使腹部压力增高,而增高的腹压会增加心脏排血阻力,导致血压升高、心肌耗氧量增加,进而引发心脑血管疾病。因此,建议大家排便时勿过度用力,便秘患者可在医生指导下进行药物治疗。

需要注意的是,心脑血管疾病发病前,大多会出现血压升高或波动、头痛头晕、手脚麻木无力、心慌、胸前区憋闷等先兆。一旦出现这些症状,要尽早就医,以免延误病情。

健康讲座

## 健康巡诊

近日,陆军第946医院野战医疗队开展健康巡诊活动,为高原驻训官兵送医送药,普及高原病防治知识。图为医生为战友检查口腔。

徐庆红摄

## 抽筋或是疾病预警信号

■王海平 吕雪莹

抽筋,也叫肌肉痉挛,指肌肉不自主强烈收缩引起疼痛的一种现象,多见于腓肠肌。有的战友觉得抽筋是小问题,不用在意。其实,经常反复发作的抽筋可能是疾病引起。

根据发病机理,抽筋可分为一过性(短暂性)抽筋和反复抽筋。一过性抽筋通常是过度疲劳、运动前热身不到位、过度使用某一部位肌肉、肢体长时间保持同一姿势所致。此外,环境温度骤变、精神过度紧张、服用某些药物等,也可引起一过性抽筋。如果突然出现反复抽筋的情况,可能是内脏功能异常、血管病变、代谢性疾病、肾功能障碍、甲状腺功能异常、深静脉血栓、长期血糖过高等病症的警示信号,要高度警惕。

发生抽筋是否需要就医,应根据具体情况而定。当发生一过性抽筋时,可自行处理。首先判断疼痛出现的部位和方向,然后往肌肉收缩的反方向拉伸,通过对抗肌肉强直收缩来缓解疼痛。拉伸时不要过度用力,防止造成肌肉损伤。发生抽筋情况时,还可热敷或轻柔按摩抽筋部位。热敷可以使肢体温暖,减少骨骼肌收缩,促进血液循环。按摩可以排出堆积的肌酸、乳酸等代谢产物。

若抽筋反复发作,要查清抽筋的原因,并及时采取有效的措施。若小腿常在夜间频发抽筋,可能存在缺钙情况,也

可能是癫痫、下肢静脉血栓、血栓闭塞性脉管炎等疾病所致。若上肢虎口部位、手指经常抽筋,建议排查颈椎病、腕管综合征、肌肉萎缩等病症。若腹部肌肉、内脏、平滑肌等部位反复发生抽筋或出现急性剧烈疼痛症状,可能与肠痉挛、胃痉挛、阑尾炎等疾病有关,应及时就医,并遵医嘱进行治疗。

抽筋虽不是严重的疾病,但也不可小觑。抽筋能造成人体局部疼痛及活动受限,严重的还可能引起肌肉断裂出血、韧带损伤、神经损伤,甚至在某些情况下会使人陷于险境。预防抽筋,建议注意以下几点。

**合理补充营养。**缺钙易引起腿抽筋。建议战友们平时适当多吃含钙量高的食物,如牛奶、海带、豆制品等。同时,适当多补充维生素E、维生素D等营养素,促进钙质吸收。平时还可多晒太阳,促使皮肤合成维生素D。

**进行科学锻炼。**平时加强锻炼,保持肌肉柔韧性,避免因肌肉僵硬发生抽筋。运动前要充分热身,也可适当按摩易抽筋的肌肉。

**注意驱寒保暖。**身体受凉也可引发抽筋。建议战友们冬季注意防寒保暖,避免局部肌肉受寒。

**适当推拿按摩。**局部推拿有利于舒缓筋脉。大家平时可顺着肌肉纹理方向进行按揉,也可自行按摩委中穴、委阳穴、阳陵泉穴、承山穴。

健康小贴士

冬季天气寒冷,官兵长时间在低温环境下训练或执勤时,较容易发生冷损伤。在适度寒冷环境下进行冷习服,有助于提高身体对寒冷环境的适应能力和对寒冷的耐受力,从而降低冷损伤的发生率。

冷习服指人体在生理耐受限度内,长时间反复接受冷刺激后产生的一种适应现象。冷习服训练方法,主要包括耐寒体能训练、冷水浸泡法、冷空气锻炼等。

**耐寒体能训练。**耐寒体能训练可采取户外长跑的方式,增强人体在寒冷环境下的有氧运动能力。建议跑步距离从3千米开始逐渐增加,持续4周左右,一般能达到良好习服水平。跑步时用鼻子吸气,嘴巴呼气,不要张口呼吸,

避免冷空气刺激咽喉引起咳嗽,或冷空气吸入胃肠道引发胃痉挛。

**冷水浸泡法。**冷水浸泡法即用冷水洗手、洗脸、泡脚。秋冬初开始用3℃~5℃的冷水浸泡手、足,每日早晚各1次,每次10分钟。坚持2~4周后,可明显提高手、脚等部位在寒冷条件下的作业能力。

**冷空气锻炼。**冷空气锻炼即通过增加户外活动,逐步提高身体对寒冷的耐受力。进行冷空气锻炼时,建议在室外活动时间超过6小时。锻炼过程采取动静结合的方式,避免发生冷损伤。

室外活动前,要进行10分钟以上的热身运动,激活身体肌肉和关节部位,避免因热身不足导致肌肉拉伤、抽筋和关节扭伤等运动损伤。

进行冷习服训练时,要遵循循序渐进的原则,环境温度逐渐由高至低、训练强度逐渐由弱至强、体力负荷逐渐由小至大,训练时间逐渐由短至长,并以不出汗为度。获得冷习服后,要继续坚持耐寒锻炼,以巩固冷习服效果。此外,进行冷习服训练时,要注意保护以下3个部位:腹部。腹部着凉容易致腹腹泻或腹痛。脚部。双脚距离

■对山 梁佳伟

## 做好冷习服 预防冷损伤



健康小贴士