

为什么秋冬季节咳嗽久治不好 如何预防治疗



阅读提示

进入冬季,天气转凉,许多人开始出现咳嗽的症状。咳嗽原因有很多,如急性发作的咳嗽多是由气管炎、支气管炎引起的,经止咳化痰药物治疗后,一般在1-2周内痊愈;有一部分患者的咳嗽是由非特异性炎症引起的,病程可达1-2个月甚至更长的时间。

秋冬季天气转凉,各种急性、慢性咳嗽开始“活跃”。大多数人出现的咳嗽主要病因是气管炎、支气管炎;还有一部分人是由已经患有多年的慢性气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘或支气管扩张等慢性呼吸系统疾病,在秋冬季节复发导致的症状。

咳嗽是呼吸系统疾病最多见的症状

咳嗽、咳痰,胸闷气短、呼吸困难、咯血等是大部分呼吸道疾病最常见的症状,但不同疾病之间症状也存在差异。出现黄痰,就可能意味着合并了呼吸道感染;慢性支气管炎或者慢阻肺的患者,痰量增多一般提示病情可能出现反复;支气管扩张或者病情比较重的肺炎患者可能会出现痰中带血的情况,病情更重可能会出现咯血。

为什么秋冬季节咳嗽久治不好?

咳嗽原因有很多,如急性发作的咳嗽多是由气管炎、支气管炎引起的,经止咳化痰药物治疗后,一

一般在1-2周内痊愈;

有一部分患者的咳嗽是由非特异性炎症引起的,病程可达1-2个月甚至更长的时间。导致慢性咳嗽的最常见病因是咳嗽变异性哮喘或嗜酸粒细胞性支气管炎,此外,呼吸道以外的疾病如胃食管反流病也可能导致慢性咳嗽迁延不愈。还有一部分患者是药物引起的咳嗽,如高血压患者服用的血管紧张素转化酶抑制剂类药物就会导致咳嗽的出现。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师林英翔提醒:如果咳嗽超过两个星期还未痊愈,且服用消炎药无效,要尽早到医院就诊,避免病情发展,发生其他病症。

抗生素并不是万能的

慢性咳嗽患者中有一部分是由于病毒或细菌感染引起的炎症,比如支气管炎,确定为细菌感染,需要使用抗生素或者相应的药物进行治疗。

但大部分患者属于非特异性炎症,抗生素治疗无效。还有一些患者可能是和过敏相关,需要服用抗过敏药物;如果是咳嗽变异性哮喘,需要使用吸入糖皮质激素或联合长效支扩剂等药物,或者使用孟鲁司特等药物来缓解病症。但治疗周期比较长,需要根据患者症状和实验室检查的结果来逐渐减少药物,最后才考虑停药。

秋冬季节如何预防呼吸疾病的复发?

首先要预防呼吸道疾病的急性发作和预防感冒等发生。专家建议,呼吸道疾病反复发作的人群和60岁以上的老年人如无过敏史建议接种流感疫苗;反复发生肺部感染的病人,建议接种肺炎疫苗;这两个疫苗对增强免疫功能是非常有好处的。

其次要保持呼吸道通畅,咳嗽咳痰的患者可适当多饮温开水,多吃水果蔬菜,这样可以很好的湿化痰液、湿化气道。

据人民网

新版医保目录1月起实施 70种药品降价6成

新版医保目录即将于2020年1月1日开始实施,很多药品价格大幅下降,这要得益于医保药品准入谈判带来的实惠。2019年国家医保药品目录谈判共有25名专家参加,组成5个专家组,他们用三天时间对150种药品进行了集中谈判,最终97种药品通过谈判方式进入医保目录,其中新增的70种药品,平均降幅达到60.7%。

在新增的70个药品名单中,三种治疗丙肝的药物首次被纳入新版《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录》,平均降价超过85%,覆盖到所有基因型患者。这将极大提高我国近千万丙肝患者的治疗效果,大幅降低经济负担。

新版目录一公布,12月20日,昆明第三人民医院就开始执行新的丙肝药物价格,治疗所有丙肝基因型患者的药品丙通沙,原价由7万降到了1万3000元,不到十天,医院里治疗丙肝的药物就快卖空了。

新版目录一公布,12月20日,昆明第三人民医院就开始执行新的丙肝药物价格,治疗所有丙肝基因型患者的药品丙通沙,原价由7万降到了1万3000元,不到十天,医院里治疗丙肝的药物就快卖空了。

此次纳入医保目录治疗丙肝的药物,是全球好药,只要每天服用1粒,连续用药12周,丙肝病毒治愈率达到98%以上。

调查显示,我国丙型肝炎患者近千万例,是全球丙肝患者数量最多的国家。世界卫生组织提出,2030年前完全消灭病毒性肝炎。药价的降低必将增加这些药物的可及性,大幅度减轻患者的用药负担,2030年我国消除丙肝目标将不再是梦想。

据央视网

化妆包里细菌多 九成化妆品遭污染

英国一项研究显示,化妆包里超过九成化妆品遭大肠杆菌、葡萄球菌等致病细菌污染,卫生状况堪忧。

阿斯顿大学生命与健康科学学院研究人员检测了467份化妆品样本得出上述结论。这些化妆品包括已使用过的唇膏、唇彩、眼线笔、睫毛膏和化妆

绵。结果显示,化妆海绵问题最严重,92%携带至少一种有害细菌,眼线笔和睫毛膏各有约80%携带有害细菌,75%的唇膏携带有害细菌。调查还显示,93%的化妆海绵从未被清洗过,64%曾掉在地上。

研究人员在最新一期《应用微生物学杂志》

上发表论文说,化妆包卫生问题不容小视。使用者在眼周、嘴唇等部位涂抹遭污染化妆品尤其皮肤有破口时,可能导致皮肤感染甚至败血症。研究牵头人阿姆琳·巴希尔说,消费者糟糕的卫生习惯令人担忧。

据《中国妇女报》

睡醒后手指头不灵活,并且伴有疼痛? 这可能是晨僵



市区的王女士今年35岁,半年前,晨起后发觉手指发紧、僵硬,握拳、梳头、刷牙等动作都受到了影响,活动一会儿才逐渐缓解过来。起初王女士以为是因为劳累,身体出现了暂时的不适,随后到诊所开了一些消炎止痛药服用,效果也不错。但是随着时间的推移,除了手指,王女士的腰背部也出现僵硬,且持续时间也越来越长,有时候长达1个小时以上。

丽水市第二人民医院疼痛病区主任吴小山解释说晨僵是各种关节炎的特征性表现。如果

晨僵的症状超过1个小时或者更长,患有类风湿关节炎的可能性就比较大,同时还会有肢端发凉、麻木等现象,严重时可有全身僵硬感;如果持续的时间较短,在30分钟内,有可能是骨关节炎或其他疾病。

当然,这种区分并不是绝对的,也不是所有的类风湿关节炎患者都有明显的晨僵症状,强直性脊柱炎、骨性关节炎、系统性红斑狼疮病人也会出现晨僵。因此,出现晨僵的症状,需要找专业的医生进行诊疗。

晨僵怎么治疗?

1. 发生晨僵的原因是关节内的“液体”积存,导致关节肿胀、疼痛,活动不便。通过药物的作用,能减少关节内的液体生成,或促进关节内的液体被吸收,从而缓解晨僵。
2. 日常生活中一些生活方式、生活习惯的改变,

也能一定程度上缓解晨僵。

睡觉时,不要压迫关节,可以用枕头或其他物件支撑关节。确保睡觉时,房间内的温度在20℃以上,寒冷的睡眠环境更容易诱发晨僵。

下床以前,可以做一些简单的肢体伸展动作。下床以后,可以先冲一个热水澡。

如果晨僵的表现很明显,可以等疼痛、僵硬稍微缓解后,再做一些肢体伸展活动。

放空大脑,不要让工作压力和焦虑的情绪影响睡眠,好的睡眠也会减轻晨僵症状。

晨僵传递了健康隐患的信号,提醒患者要尽快到医院做有关检查。由于类风湿性关节炎发病原因的多样性,导致各种致因与病变阶段疗法不同,适合他人的治疗方法并不一定适合你,类风湿治疗必须做到分期分型,量身定制。万不可病急乱投医,要理性就诊、多方考证,避免上当受骗。

通讯员 李浚豪