

掌握这些“姿势” 离呼吸道疾病远的

呼吸内科专家孙辉明做客《名医天团》直播间



“咳咳咳”“阿……阿嚏”最近你的身边是不是充斥着这样的声音?进入三九天,咳嗽、感冒、慢阻肺等呼吸道疾病开始活跃起来,不小心就中了招。1月12日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了《名医天团》的第七场直播,南京一民医院呼吸内科主任、主任医师孙辉明做客直播间,教大家认识呼吸道疾病,学会正确的防范“姿势”。

实习生 李寒清
现代快报+/ZAKER南京记者
梅书华



扫码关注,精彩直播不错过

问:感冒和流感该怎么区分?

孙辉明:首先从病原体的角度来区分,大多数流感和普通感冒都是由病毒引起的,但是流感主要是由流感病毒引起的,流感病毒主要分为甲型流感病毒和乙型流感病毒。而普通感冒的病毒,主要是呼吸道合胞病毒、腺病毒等一些呼吸道病毒引起。

第二,两者的临床表现也不一样。流感的临床症状主要表现在全身,头痛、肌肉酸痛、全身乏力这些症状都比较突出,还会出现高热,体温超过38.5摄氏度甚至到39摄氏度以上。基础病较多、免疫力较差的易感人群,被流感“偷袭”,可能会引起严重并发症,例如细菌性肺炎、病毒性心肌炎等。

而普通感冒的全身症状表现会比较轻,相对局限于呼吸道的症状,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽、喉咙痛等。它也会引起发热,但不会是高热,大概38摄氏度左右,超过38.5摄氏度的非常少。

问:频繁咳嗽是什么原因,输液真的好得快?

孙辉明:咳嗽一般分为慢性咳嗽和急性咳嗽。如果咳嗽的持续时间在两个月以内的,称之为急性咳嗽,绝大多数急性咳嗽都是能找到原因的。比如得了慢性支气管炎、鼻咽炎或者肺炎等,这些都是有因可寻的。但在临水上,也确实遇到过咳嗽很长时间,给生活带来很多困扰,但一时半会儿找不到原因,这种一般称之为慢性咳嗽。

目前临水上也总结了导致慢性咳嗽最常见的四大原因。第一,可能是咳嗽变异性哮喘。大家都知道,得了哮喘会喘,但是哮喘也有很多种类型,有以胸闷为主的哮喘,也有以咳嗽为主的哮喘,像咳嗽变异性哮喘就是典型代表;

第二,可能是嗜酸性粒细胞支气管炎。这种疾病,通过胸部CT、肺功能检查一般无法察觉,但是支气管中嗜酸性粒细胞异常增多会表现得很明显;

第三,主要是过敏性鼻炎、鼻后滴漏、鼻窦炎等一类,通常统称为鼻后滴漏综合征。鼻后分泌物沿着鼻后往下流刺激到气道可能会引起反复的咳嗽,像这种如果没找到病因,吃再多止咳药都没办法缓解及根治;

第四,可能是反流性食管炎,胃部反酸刺激气道导致的慢性咳嗽。最后

也要提醒高血压患者,像一些降压药也可能会引起咳嗽,有时候你不知道为什么会咳,可以把药带给医生看看。

此外,反复咳嗽选择直接去输液的方式是非常不恰当的,因为咳嗽需要输液的患者是非常少的,大部分都是通过口服药、调整生活方式、治疗原发病得以解决。

问:呼吸道疾病易感人群有哪些?

孙辉明:其实就和很多疾病一样,老弱病残人群和肥胖人群都是呼吸道疾病的易感人群。比如一个慢阻肺的患者和一个健康人员同时感冒,但造成的后果肯定不一样,健康人员可能休息两天就好了,而慢阻肺患者病情可能会急剧恶化,甚至是致命的。所以有“三高”等基础疾病的患者、孕妇、老人等人群不仅更容易感染呼吸道疾病,而且感染后,后果也比较严重,所以要多加防范。

问:如何预防呼吸道疾病?

孙辉明:首先,就是要保持社交礼仪,人和人之间的距离大于1米。身体比较弱或者有一些基础疾病的人群,一定要把口罩戴好。现在大家都养成了戴口罩的好习惯,但是还有一个容易忽视的习惯,就是勤洗手。因为很多病毒是黏附在我们周围的物品上,我们用手接触后,再不小心触摸口鼻等部位,就很容易感染病毒。最后一点,就是要提高自身的免疫力,要多锻炼,保持良好的生活习惯,饮食要合理、睡眠要充足。

问:慢阻肺为什么被称为“沉默的杀手”?

孙辉明:数据显示,慢阻肺已成为危害人们健康的一大杀手,目前我国患慢阻肺患者约有1亿人,但是临水上确诊的慢阻肺患者只占了不到20%,大部分人没有意识到自己有慢阻肺。在临水上,遇到过很多慢阻肺患者都是等到症状很明显了才来就诊,但一般这个时候,肺功能损伤已经很严重了。而且慢阻肺属于全身性症状疾病,会导致呼吸道反复感染、消瘦、全身乏力、甚至会影响心脏,发生脑萎缩等一系列症状,到最后就很容易危及生命。所以说慢阻肺被称为“沉默的杀手”。

建议60岁以上的人群可以去做一个肺功能检测。另外长期吸烟的人群,特别是烟龄超过20年的,不论年龄多大,都需要去做肺功能检测,判断一下自己有没有慢阻肺,不要等到有症状了再去,那就有点迟了。

肺功能损害是部分可逆,但更多是倾向不可逆,绝大多数患者肺功能的下降是很难改善的。慢阻肺每发作一次,肺功能就会急剧下降一次。

问:年纪大了,为什么会觉得“气短”“缺氧”?

孙辉明:随着年龄的增长,人的肺功能肯定会有一个生理性的减退,和其他器官是一样的,如果平时很注意保护自己的肺,那么肺部的功能维持完整的生命周期一般是没问题的。

人体有五个肺叶,绝大部分人正常用三个就够了。所以即使年纪大了,肺在健康的状况下,也可以提供正常的通气、换气功能。老年人也可以多做适合这个年龄段的运动,像散步、打太极

都可以。如果不放心可以去医院检查一下。

一般医院评估肺功能有两种方式,一种方法是胸部CT,还有一种方法是做一个肺功能的检测,慢阻肺的检测主要就是通过肺功能检测出来的。

如果已经患上了慢阻肺,至少一年做一次肺功能检测。如果病情比较严重,半年,甚至三个月检测一次都是很有必要的,一般都是会有医嘱的。

问:慢阻肺患者该怎样运动?

孙辉明:适当的运动是可以延缓肺功能的下降,也可以从一定程度改善慢阻肺患者的生活质量,所以正确的运动非常必要。

日常生活中,大家可以试一试专门改善呼吸肌肉的运动,就是缩唇呼吸和腹式呼吸。缩唇呼吸怎么做呢?第一步,用鼻子慢慢吸入空气,吸到最深处,然后把嘴唇半闭,类似吹口哨的嘴型,慢慢呼气,呼到底。这个方法可以改善肺部气体交换,改善通气功能。第二种方法是腹式呼吸,平躺时做,可以把手放在腹部感受,吸气的时候腹部隆起,呼气的时候腹部凹陷。这两个方法可以在休息的时候做,没有次数要求,多做对呼吸肌肉的锻炼有很大帮助。

另外还有一些其他的全身性运动,比如适当的跑跑步、游泳、跳广场舞,这些都是很好的锻炼方式。慢阻肺患者运动也需要量力而行,过犹不及,不能超过自身的负荷。

问:慢阻肺患者服药一段时间,感觉不喘了,可以停药吗?

孙辉明:慢阻肺患者一般在经过医生指导用药后,胸闷气喘的症状会有所改善,但是如果这时候自行停药,过段时间很容易复发。所以一定要根据医生的判断和指导来用药,医生可能会降低用药的强度,但绝对不能自行停药。这样很有可能导致症状多发,风险增加,而每一次发病对肺功能都是一次打击。就算是考虑经济因素,也要算好账,如果不按时用药,一次慢阻肺病情发作住院,花费肯定更多,而且对肺功能伤害也更大,得不偿失。

问:如何预防慢阻肺?

孙辉明:总的来说,慢阻肺的预防是一个很系统很规范过程。首先可以明确地告诉大家,慢阻肺是一个可防可治的疾病,要早预防早发现早治疗。

如何正确预防慢阻肺呢?第一,是要养成良好的心态,尽早识别自己的症状。如果反复咳嗽,咳痰,并且长期吸烟,就要尽早到医院去就诊,做一个肺功能检测,确定自己有没有慢阻肺。如果检查出来有慢阻肺,就要根据情况采取不同的治疗策略。

第二,要减少诱因。如果自己抽烟肯定要戒烟,不抽烟也要远离抽烟的人群,去除诱因比临水上什么药物都重要。

第三,如果肺功能已经有了明显的损害,临水上是有些吸入性药物可以帮助改善肺功能,减轻慢阻肺的一些症状。

第四,要加强自我管理,包括做一些积极的呼吸功能锻炼,像缩唇呼吸和腹式呼吸,还可以做一些在自己承受范围内的有氧运动,这些对身体都是有很大帮助的。