

## 支气管扩张健康宣教

濉溪县医院呼吸内科

1. 支气管扩张是由于支气管及其周围肺组织的慢性炎症损伤管壁，导致支气管管腔扩张和变形的慢性化脓性疾病。主要发病因素为支气管-肺组织感染和支气管阻塞，两者互为因果。临床上主要表现为慢性咳嗽、脓痰及反复咯血及肺部感染。反复咯血者经内科治疗无效者，则可行支气管动脉栓塞术（介入治疗）。行支气管动脉栓塞术的目的是止血，使咯血停止。
2. 常规治疗：①抗炎治疗头孢类、喹类酮、磺胺类、必要时加用甲硝唑。②止咳祛痰治疗：盐酸氨溴索、复方甘草合剂、痰液多时可做雾化吸入或体位引流。③止血治疗：氨甲环酸、垂体后叶素、立止血、安络血。④支气管动脉栓塞术（介入治疗）。⑤外科手术切除。
3. 疾病指导：咯血量的多少与病情不成比例。咯血时保持情绪稳定，取患侧卧位，避免紧张，尽量避免搬动病人。尽量将血咯出，不要憋气，保持呼吸道通畅。严禁用力咳嗽。咯血时应卧床休息，咯血量多时应取头高脚底位，头偏向一侧，并禁食。体位引流时，常与体位改变有关，尤其在晨间和晚间躺下时痰液较多。体位引流根据不同的病变部位选择不同的卧位。让病变位于高位，促进痰液引流至气管，间歇做深呼吸后用力咳嗽；同时由外向内，由下往上轻拍背部，以利引流，每日 2-4 次，每次 15-30 分钟。引流宜在饭前进行，以免进食而造成呕吐。引流时出现头晕、紫绀、疲劳等应及时告知医护人员。使用一次性痰杯，并及时倾倒痰液。
4. 饮食指导：支气管扩张由于长期反复大咯血、咳脓痰，身体消耗能量较大，饮食宜高蛋白、高热量、高维生素、富有营养的软质饮食，如鸡蛋、鱼肉、瘦肉、牛奶等，忌食刺激、粗糙、质硬饮食，少食多餐，多吃含有维生素 A、C 及钙质的食物：含维生素 A 的食物有润肺、保护气管的作用，如猪肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、韭菜、南瓜、杏等；含维生素 C 的食物有抗炎、防感冒的功效，如大枣、柚子、番茄、青椒等；含钙食物能增强气管抗过敏的能力，如猪骨、青菜、豆腐、芝麻等。大咯血时暂禁食。咯血量少或者咯血停止后可进食温凉的流质、半流质饮食（粥类、汤类），避免进食过热的和刺激性强的食物。
5. 生活指导：增加户外运动，增强机体免疫抗病能力。平时多做深呼吸，减少刺激性气体、粉尘的吸入。尽量避免感冒受凉，有急性呼吸道感染时应及时就诊，及时清除上呼吸道慢性病灶（扁桃体炎、鼻窦炎）。保持室内空气流通，每日通风 2 次。痰液粘稠时，保持充足的水分摄入，每日饮水 1500ml 以上，充足的水分可稀释痰液，有利于排痰。养成良好的生活习惯，保持大便通畅，防止便秘。每天保证 8 小时以上的睡眠，戒烟。保持口腔清洁，增加食欲。

---

**深冬寒意浓谨防溃疡病**

胃及十二指肠溃疡，统称溃疡病，是人们消化系统常见的疾病之一。据统计，人群中约 10—12%的人患过此病。随着寒意渐浓的冬季的到来，溃疡复发或合并消化道出血者明显增多，值得高度警惕～

冬季，由于寒冷的刺激，人体的植物神经功能发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律被扰乱；人体新陈代谢增强，耗热量增多，胃液及各种消化液分泌增多，食欲改善，食量增加，必然会加重胃肠功能负担，影响已有溃疡的修复；冬天外出，气温较低，且难免吞入一些冷空气，可以引起胃肠粘膜血管收缩，致使胃肠粘膜缺血缺氧，营养供应减少，破坏了胃肠粘膜的防御屏障，对溃疡的修复不利，还可导致新溃疡的出现；同时寒冷的季节里，大多数人喜欢热食，如吃火锅，喝热粥等，特别是有人常以烧酒御寒，更是火上浇油，增加对胃粘膜的刺激，可促使溃疡面扩大加深，使病情加重，如溃疡损伤血管就会引起消化道出血。

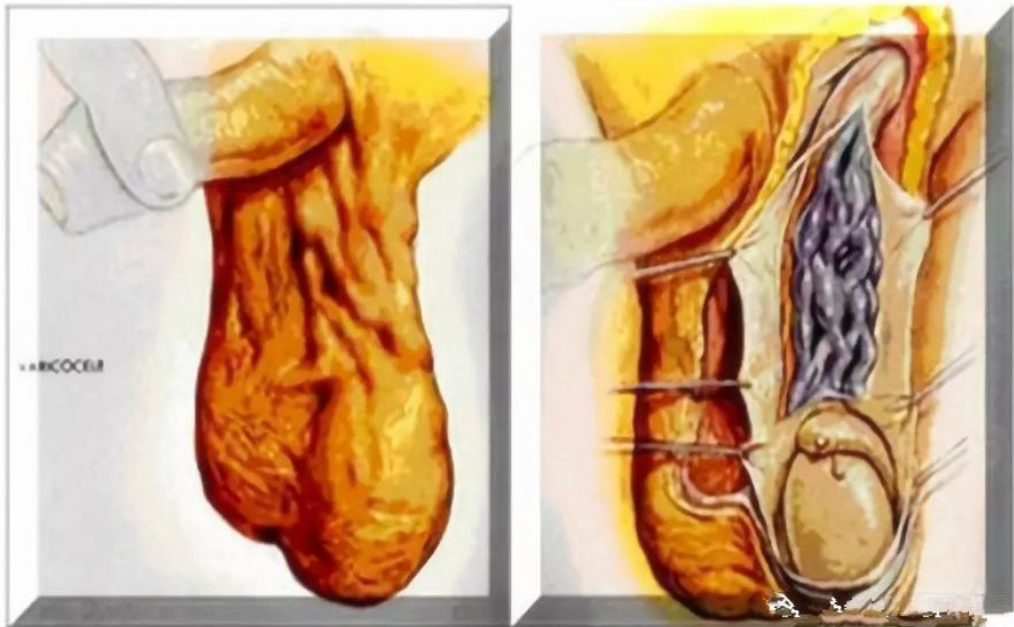
因此，溃疡病人在寒冷的冬天，要特别注意自我保养，增强自我保健意识。该病是一种容易复发的病，因而专家们主张对溃疡病进行维持治疗，尤其是既往有过多次数复发者，应作为维持治疗的重点对象。可于每晚睡前服雷尼替丁 150 毫克(1 粒)，时间最少一年，寒冷季节更应坚持。或在医生指导下进行。同时注意日常生活中的保养，保持情绪稳定，避免负性情绪；注意劳逸结合，避免过度劳累；适当进行体育锻炼，改善胃肠血液供应；注意防寒保暖，特别应注意腹部保暖；坚持定时定量进餐，食物冷暖适宜，切忌暴食和醉酒，同时要避免服用对胃肠粘膜刺激性大的食物和药物。

---

## “小蚯蚓”引出大问题

濉溪县医院泌尿外科

看到标题，人们会笑着说，一条小蚯蚓会引出什么问题，不过是松软土壤罢了。然而，对于大多数男性，它往往都会存在我们身体一个松软的部位，阴囊里。当然，它并不是现实生活中的蚯蚓，然而它却引出了大问题。



那么什么是小蚯蚓呢？

事实上它是一条条精索静脉，只不过它现在变粗了，而且走行比较迂曲，所以看着像蚯蚓，而这种情况有一种更加专业的称呼方法：精索静脉曲张。精索静脉曲张是精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲。是男性中常见疾病。多数患者在体检时发现

阴囊内无痛性蚯蚓状团块，平卧休息后减轻。一般来说，精索静脉曲张按照严重程度分为三个等级：III度曲张是最严重的情况，曲张一侧的阴囊明显比正常一侧饱满很多，血管像蚯蚓一样，摸起来也很明显。II度曲张在阴囊表面看不到凸起来的血管，但是用手能摸到。I度曲张看不到也摸不到，但屏住呼吸、增加腹压（鼓肚子）时就能摸到凸起的血管。

它有什么危害呢？

生活上：

常常走路过多，长时间站立，剧烈运动后，阴囊疼痛增加，甚至难以忍受！自觉有坠胀感，休息平躺后减轻。



生育：

静脉曲张越严重，淤血和代谢产生堆积后的有害废物就越多，温度也越高，对精子的影响就越大，所以理论来说，曲张越严重，不育的可能就越严重。

### **出现精索静脉曲张，生活方面应该怎么做呢？**

首先精索静脉曲张的程度常与症状不成比例。有些患者 III 度精索静脉曲张，却毫无不适感。对于这类没有不适感，生育也不受影响的患者可以保守观察。日常生活中保持一些良好习惯：

避免长时间久站。长久站立，增加腹压容易发生精索静脉曲张，因此患者应经常让腿做抬高、放下的运动。可能的话，最好能小走一番。

注意饮食，补充营养。不宜吃辛辣刺激的食物，烟酒最好杜绝。可以经常食用富含维生素 E 的食物，如玉米油、花生油、芝麻油，莴笋叶及柑橘皮，对预防和恢复精索静脉曲张肯定有一定效果。

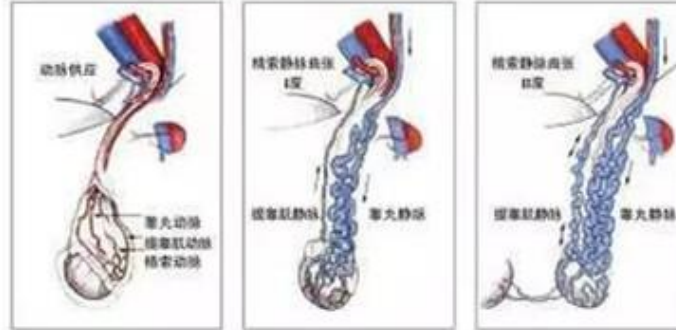
保持清洁，避免感染。注意会阴部清洁卫生，防止逆行感染；及时治疗泌尿生殖系统感染，减少炎症发生的机会，避免加重精索静脉曲张。

节制房事，多穿紧身内裤。精索静脉曲张患者性生活要规律，控制性冲动，另外，经常穿紧身内裤或用阴囊托以防阴囊下坠。

注重定期检查。定期进行检查，可以帮助男性及时发现男性疾病，使疾病能得到及时有效地治疗。

## 精索静脉曲张对生育的影响

精索静脉曲张是比较公认的引起男性不育症的主要原因。在男性中大约10—15%有精索静脉曲张。精索静脉曲张的患者中合并不育达30—40%，精索静脉曲张与不育有密切关系。



插图：精索静脉曲张示意图（引自：李镇成，2002年）

精索静脉曲张导致不育的机理：

1. 对内分泌的影响，睾丸的生精功能受影响。
2. 血管活性物质的毒性作用，引起精子发生障碍有关。
3. 睾丸血流的动力学改变。
4. 睾丸温度升高影响睾丸产生精子，导致无精、少精症。
5. 对附睾功能影射导致精子活力下降和受精能力降低。
6. 免疫屏障的破坏导致免疫性不育。

治疗：精索静脉曲张合并不育症的治疗目前仍以手术为主。

统计学显示：手术前精子 $>1$ 千万/ml者，术后精液改善达85%，妊娠率70%。术前精子数 $<1$ 千万/ml者手术后精液改善达55%，妊娠率达45%。

### 哪些情况需要手术治疗呢：

简单来说，对于成年临床型患者手术适应证推荐如下：同时具备以下3个条件：a. 存在不育；b. 睾丸生精功能下降；c. 女方生育能力正常，或虽然有不孕情况但可能治愈。虽暂无生育要求，但检查发现精液质量异常者。此外，精索静脉曲张所伴发的相关症状（如会阴部或睾丸的坠胀、疼痛等）较严重，明显影响了生活质量，经保守治疗改善不明显者，可考虑行手术治疗。

对于青少年型精索静脉曲张手术适应证：a. 精索静脉曲张引起患侧睾丸体积明显缩小（具体见睾丸功能评价部分）；b. II度或III度精索静脉曲张；c. 睾丸生精功能下降；d. 由精索静脉曲张引起较严重的相关症状者；

## 关于糖尿病饮食误区的几点新建议

濉溪县医院内分泌老年病科

许多糖友对糖尿病饮食的认识还存在误区，比如一些糖友认为吃多了加药就行。现在，每天吃什么已经不仅仅关系到生存问题，还是治疗糖尿病的基石。

### 误区一：吃多了加药就行

有些糖友试图通过增加降糖药物或胰岛素剂量来抵消多吃的食物对血糖的影响。实际上，过多的热量摄入会加重胰岛细胞的负担，久而久之，导致胰岛功能下降甚至衰竭，使降糖药物疗效丧失，即使胰岛素用量不断增加，血糖仍难以控制；此外，口服药物用量越大对肝肾功能的损害越大，胰岛素用量越大体重增加的风险越高。

因此，必需在饮食控制的基础上，必要时辅以适量的口服药物或胰岛素，糖尿病治疗才能取得良好的疗效。

### 误区二：“无糖”食品多吃无妨

所谓“无糖”食品，其实只不过是含蔗糖而已，但这些食品本身大多是淀粉做成的，与米饭、馒头一样，摄入过量同样会升高血糖。还有部分“无糖”食品是由荞麦、燕麦等粮食做成的，尽管这些食物升糖相对较慢，但其最终也会转换成葡萄糖，食用过多同样会使血糖升高。

### 误区三：只吃粗粮不吃细粮

粗粮含有较多的膳食纤维，可以延缓肠道对葡萄糖的吸收，与等量的细粮相比，对血糖的影响更小。但如果只吃粗粮不吃细粮，则可能增加胃肠道负担，影响蛋白质和一些微量元素的吸收，时间久了会造成

营养不良。

因此，一定要注重营养均衡、粗细搭配。

误区四：不能吃水果

许多糖友认为，水果很甜，是控制血糖的大敌。实际上，水果除含糖外，还含有大量对人体有益的维生素、矿物质和膳食纤维，彻底把水果拒之门外的做法是不科学的。糖友在选取水果种类时应注意，对于含糖较多的水果(如香蕉、葡萄等)，应减少摄入量，而对于含糖量相对较低的水果(如猕猴桃、柚子等)，可适当增加摄入量。总之，对于血糖控制较平稳的患者，各种水果都可以吃，只是要根据其含糖量决定进食多少。

胸痛的十三种情况

01

主动脉夹层

患有这种疾病的人 80%以上都患有高血压病，而且平时血压控制不佳，甚至从未服用过降压药，使血压一直处于较高水平。多数病人胸痛发生在剧烈活动时，胸痛开始就特别剧烈，可伴有大汗淋漓。如果夹层发生的部位离心脏很近，出现剧烈胸痛后，动脉很快破裂导致病人胸痛后立即死亡；如果夹层发生的部位离心脏较远，剧烈胸痛后转为胸闷，继而出现腹痛腹胀等症状，说明夹层继续向下延伸，非常危险。

02

冠心病



往往存在以下危险因素：高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、有冠心病家族史、年龄在 35 岁以上女性，30 岁以上男性。这些危险因素中除年龄外，具有 3 个以上，就很容易患冠心病。胸痛可分为心绞痛及心肌梗塞。由于胸痛呈发作性，很容易被病人忽视。多数为胸骨后痛，向左肩臂放散，一般发生在活动当时或晨起遇到冷空气时，心绞痛每次持续数分钟，经休息或消除诱因后缓解，胸痛缓解后无不适感。如果胸痛剧烈且持续时间超过 30 分钟，伴有大汗、胸闷甚至有窒息感，说明已经发展成了急性心肌梗塞。即使胸痛缓解，已经无不适感，也应尽快去医院，起码做心电图检查以确定是否为急性心肌梗塞。临床上我们遇到许多急性心肌梗塞的病人，本来应该立即住院，但病人感觉你在忽悠他，从而延误治疗时机。另外还有些病人活动过程中发作时感觉咽部像吃了辣椒面，或是像有人掐脖子的感觉，这些都是心绞痛的症状。

### 03

#### 肺栓塞

多数病人存在以下病因：下肢静脉血栓、长期卧床少动、慢性心肺疾病、手术后、创伤（包括软组织挫伤）、骨折、恶性肿瘤、肥胖症、妊娠及口服避孕药等，少数无明确诱因。胸痛症状不明显，有些病人胸痛于深吸气或咳嗽时出现，有些病人于活动时出现，多数病人活动时伴有胸闷、气短、干咳等症状。有的病人还会出现咯血甚至晕厥等症状。大多数病人会出现血压下降，以及呼吸、心率增快等体征。由于急性肺动脉主干栓塞会导致死亡，肺小动脉栓塞会转成慢性肺梗死。

04

### 自发性气胸

多见于瘦高的健康年轻人、患有慢性肺部疾病的病人，多发生于持重物、屏气、剧烈活动或咳嗽后，突然感觉胸闷、气短，呈持续性；一侧胸痛，不剧烈，多于活动时或咳嗽时出现，能忍受。可有咳嗽，但痰少。到医院拍胸片即能确诊。如果瘦高的年轻人出现上述情况应及时到医院就诊，以免延误病情。

05

### 肺癌

患者可出现胸痛，于呼吸、咳嗽时加重。除胸痛外，早期病人会出现刺激性咳嗽，胸闷气短，甚至咯血，并伴有逐渐消瘦，乏力以及食欲不振等症状。

06

### 肺炎胸膜炎

有上呼吸道感染的病史，胸痛以咳嗽或深吸气是为著，多伴有发热、咳嗽、咳痰，甚至胸闷气短。应用抗感染药物后上述症状可减轻。

07

### 急性心包炎

胸痛与发热同时出现，胸痛部位多位于心前区或胸骨后，可放射至颈部、左肩部、左臂部，轻重不一，严重者呈缩窄性或尖锐性痛，吸气

和咳嗽时疼痛加重，有时在变换体位或吞咽时出现或加重。心包渗液较多时会出现呼吸困难，此时胸痛可有所减轻。除了胸痛外，还会伴干咳等症状。

08

### 反流性食管炎

胸痛表现为位于胸骨后的烧灼样痛，多在饱餐后平卧位或弯腰时出现，可伴有反酸、烧心、反胃等症状，也可在熟睡时出现。

09

### 肋间神经痛

多存在精神紧张、情绪不稳及睡眠差等诱因，表现为胸部或背部针刺样痛，瞬间即逝，但反复发作，持续数秒或数分钟，可自行缓解，疼痛范围为局部一个点或无固定部位。消除诱因上述症状可消失。

10

### 化脓性肋软骨炎

疼痛部位多发生在胸骨旁第 2-4 肋软骨，以第 2 肋软骨最常见，单侧或双侧均可累及，受累的肋软骨局部可肿大隆起，疼痛为钝痛或锐痛，局部有明显触痛，皮肤无红肿改变，严重者可因上肢活动或咳嗽等动作使胸痛加重，胸痛持续时间较长，可达数小时。有时与前胸相对应的后背部也出现疼痛。经理疗或热敷以及服用活血化瘀药物后可使症状减轻。

11

## 带状疱疹

有受凉或上呼吸道感染病史，胸部或腰部皮肤感觉过敏或神经痛，呈针刺样，局部皮肤有明显触痛，继而出现集簇性粟粒大小红色丘疹群，迅速变为水泡。一般疼痛部位在一侧，如胸痛很少超过胸骨，背痛很少超过脊柱。

12

## 心脏神经症

胸痛部位常位于心尖区及左乳房下区，常为刺痛或隐痛，为时数秒或数小时，常伴有胸闷、气短、心悸、失眠等症状。胸痛多于紧张、激动后诱发，与体力活动无关，常在休息时出现，活动或转移注意力后减轻。多见于女性。

13

## 癔症

多于情绪剧烈波动时出现呼吸急促，继而出现剧烈胸痛、双手麻木、抽搐，伴有胸闷气短等症状。控制呼吸频率并做深吸气动作后胸痛可明显减轻。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。