

健康

提示

呼吸道感染后咳嗽怎么办

很多人在呼吸道感染后,虽然发热等症状逐渐好转,但仍会出现咳嗽不止的情况,其中的原因和处理方法也各不相同。下面,向大家解答呼吸道感染后咳嗽的常见问题。

问:呼吸道感染后咳嗽持续多久?

答:呼吸道感染后,约60%~80%患者出现咳嗽,1~2周内会自行缓解。如咳嗽持续超过2周以上,建议择期就医。

问:咳嗽有痰,可以用化痰药甚至抗生素吗?

答:呼吸道感染后容易出现气道黏液分泌增加,痰液一般为白色,如果不存在排痰困难,可不使用化痰药物;但如果痰液颜色浓稠,建议及时就医。

问:咳嗽时发现痰中带血,应如何处理?

答:需视痰血的情况进行分类,如果仅是痰中带血且量少,不用过分紧张,注意观察即可;如果量大且颜色鲜红,建议尽快就诊。

问:如何改善咳嗽不适症状?

答:大量饮水,不仅可以有效促进机体代谢,还可以加速巨噬细胞黏液

排出,同时也能保持呼吸道湿润。

问:儿童感染后咳嗽该怎么办?

答:咳嗽较轻且不影响正常生活者无需特殊治疗,不建议家长自行给孩子服用镇咳药,因为咳嗽是人体的保护性反射,有利于呼吸道分泌物的排出。当出现咳嗽伴有“空空”声(考虑合并急性喉炎)、咳嗽症状明显、合并喘息或咳嗽持续时间长等,建议及时就医。

问:反复咳嗽的高血压患者有无特殊注意事项?

答:患者需检查日常服用的降压药物中是否含有“普利”二字,如果有,则建议予以更换,因为此类药物在部分人群中特别容易引起持续性咳嗽。

问:哪些人群应避免用力咳嗽?

答:用嗓子用力咳的做法无助于清理呼吸道,相反容易引起咽痛或声音嘶哑。尤其有脑血管破裂、栓塞或血管瘤病史者,更应避免用力咳嗽。

止咳食疗小妙招

1. 白萝卜蜂蜜水——发汗散寒,止咳化痰。

食材:白萝卜1个、蜂蜜30克、白胡椒5粒。

制作方法:白萝卜洗净、切片,入锅,加白胡椒,加水煮沸后改小火煎煮15分钟,加入蜂蜜即可。

2. 杏梨饮——止咳利咽。

食材:杏仁10克、梨1个、冰糖适量。

制作方法:杏仁去皮、尖,除去杂质洗净;梨去皮、核,洗净切片;冰糖碾碎。将梨、杏仁、冰糖放入锅内,加清水适量,大火煮沸后转小火炖30分

问:如何进行有效咳嗽?

答:推荐以下三种有效咳嗽的方法。

1. 患者处于坐位放松姿势,身体前倾,颈部微曲,掌握腹式呼吸,强调深呼吸。

患者双手置于腹部,呼气时做3次哈气,感受腹肌的收缩;练习发“k”的声音,感受声带绷紧、声门关闭及腹肌收缩。当患者能将这些动作结合时,指导患者深而放松地吸气,接着做快速的双重咳嗽。

2. 仰卧位,治疗师将一只手掌置于患者剑突远端的上腹区,另一只手压在上方,双手手指张开或交叉,患者尽可能深吸气后,在其要咳嗽时给予手法帮助,向内、向上压迫腹部,将横膈往上推。

3. 患者坐在靠背椅上,治疗师站在患者身边,在其呼气时给予手法压迫。

钟即可。

如果咳嗽咳痰症状明显加重,咳嗽频繁且剧烈,并伴有气短、胸痛及呼吸困难,应及时就医。

上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科

周剑平 副主任医师

急救

小课堂

11月20日是“心梗救治日”。冠心病又称为缺血性心脏病,其中,急性心肌梗死是最严重的类型,是指冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死,也包括炎症、栓塞等导致的管腔狭窄或闭塞。

诱发因素

急性心肌梗死的发生,除了与性别、年龄、家族史等不可控因素有关之外,更与高血压、血脂异常、肥胖、糖尿病,不良生活方式如吸烟、不合理膳食、缺乏体力活动、过量饮酒,以及心理因素相关。

该病发作,经常与季节变化、情绪激动、体力活动增加、饱食、大量吸烟和饮酒等诱发因素有关。

发作症状

发作时,患者会感到胸部中央不适,有重压感、挤压感、胀满或疼痛感并持续30分钟以上,不适感也可能出现在上半身的其他部位,如后背、颈部、一侧或双侧手臂。同时,也会出现气促、冷汗、恶心或头晕目眩等症状。

有些患者不表现出胸痛症状,而是在身体其他部位呈现一些看似“不相干”的疼痛,如头痛、牙痛、咽喉痛、腹痛、腿痛、左腹股沟疼痛等,但身体的这些疼痛部位原本没有任何疾病。

急救措施

1. 呼救:尽快拨打“120”急救电话,紧急送至具备胸痛救治能力的医院进行治疗。时间就是生命,疏通堵塞的冠状动脉,让心脏重获血液供应,是降低死亡率的关键,开通血管的理想时间是发病后的90分钟内。

2. 休息:务必保持患者情绪平静稳定,同时限制活动并休息,减轻心肌耗氧量。

3. 吸氧:保持空气流通,松解患者的紧身衣物。若条件允许,可给予患者吸氧。

4. 口服药物:应小心谨慎服用心脏病发作治疗药物,不建议自行服用,某些药物可能因服用不当而加重病情。建议在医生指导下服用。

5. 心肺复苏:如果患者突然意识丧失,并且呼吸停止或呈濒死样呼吸,应立即对其实施心肺复苏。如果附近有自动体外除颤器(AED),应尽快获取并使用。

注意饮食安全 谨防“布鲁氏菌病”

布鲁氏菌病,又称“波状热”,是由布鲁氏菌引起的人兽共患性传染病,属于自然疫源性传染病,主要在牧区流行。

常见临床症状

1. 发热:较为典型的病例表现,特点为发热2~3周后,间歇数日至2周,发热再次且反复多次发生,常伴有寒战等症状。部分患者可表现为低热和不规则热型,且多发生在午后或夜间。

2. 多汗:出汗严重,体温下降时加重,甚至可湿透衣裤、被褥,让患者感到紧张和烦躁。

3. 肌肉关节疼痛:临床症状为全身肌肉和多发性大关节疼痛。部分患者还可出现脊柱(主要以腰椎为主)骨关节受累,表现为关节疼痛、畸形或功能障碍等。

4. 乏力:主要以疲劳为主。

该病潜伏期一般是1~3周,平均为

2周左右,也可至数月甚至1年以上。

主要传播途径

该病主要传染源为羊、牛、猪。布鲁氏菌感染的动物先在同种动物之间进行传播,造成带菌或发病,再波及人类。需注意,布鲁氏菌在不同物种的动物之间存在转移现象。因为羊、牛、猪是重要的经济动物,与人类接触较多,而且人对布鲁氏菌普遍易感,从而增加人类感染的机会。

如果在接触感染羊、牛、猪等动物或病畜排泄物以及再加工病畜肉、皮毛过程中没有做好防护,病菌可通过受损的皮肤或眼结膜造成感染。需要注意的是,间接接触病畜污染过的环境也可造成感染。

此外,食用带菌的生乳、乳制品或

未煮熟的病畜肉等,病菌也可通过消化道进入人体造成感染,但布鲁氏菌在人与人之间的传播极为罕见。

日常预防措施

对于从事畜牧业、皮毛以及肉制品、乳制品加工、兽医等高危接触人群,在工作过程中,应当采取个人防护,避免直接接触带布鲁氏菌的制品。工作后,建议使用消毒水或肥皂水进行消毒。

对于一般人群来说,应做到不吃生肉或来历不明、未经检验的肉类,不喝无卫生许可的牛奶。烹制肉类时,需要将厨具的生熟分开。此外,对于来自牧区的皮毛等,如果怀疑其携带布鲁氏菌,可放置4个月,达到自然灭菌的目的。

徐汇区疾病预防控制中心 童洪