

科学使用空调，守护夏日呼吸健康

唐凤婕 重庆市急救医疗中心(重庆市第四人民医院)

盛夏来临,重庆再次进入高温高湿的“桑拿天”。空调成为消暑必备,但使用不当却可能引发呼吸道问题,轻则咳嗽感冒,重则支气管炎、支气管哮喘发作,甚至肺部感染。

本文结合重庆气候特点,解析空调对呼吸健康的影响,并提供科学使用建议,帮助大家酷暑中清凉又安心。

一、“空调病”悄然来袭

“我最近总咳嗽,一吹空调就鼻塞头晕,是不是感冒了?”这类情况在门诊屡见不鲜。其实,这多是“空调病”,并非真正的感冒。

“空调病”不是医学诊断名词,而是在长期处于低温、封闭、空气干燥的环境中,因冷热交替、空气不洁等诱因,出现的一系列呼吸道不适症状,如咳嗽、咽干、鼻塞、乏力,严重者还会胸闷、气促或发热。

二、三类人群是“空调诱发性呼吸疾病”的高发人群

1.老年人和慢性病患者:老年人体温调节差、肺部防御力弱,尤其是患有慢阻肺、哮喘、心脏病等基础病的人,对冷空气和干燥环境格外敏感,空调冷风易诱发病情加重,甚至引起呼吸衰竭。

2.儿童和青少年:儿童呼吸道娇嫩、免疫力低,空调环境中的干燥空气、灰尘、细菌等刺激物,容易引发鼻炎、支气管炎或哮喘,过敏体质的孩子更为明显。

3.上班族与过敏人群:长期待在空调办公室的白领易患“空调性鼻炎”。老旧空调系统会滋生尘螨、霉菌,易诱发鼻炎、哮喘等过敏性疾病。

三、空调环境中隐藏的“呼吸杀手”

除了冷风刺激,还有哪些“隐性威胁”正在侵蚀我们的呼吸健康? 1.空调吹出的干燥空气:长时间处于空调房内,空气湿度明显下降,会导致鼻腔和呼吸道黏膜干燥、皲裂,降低局部免疫力,使

细菌、病毒更易入侵。

2.被忽视的污染源:空调滤网和内部若长期不清洁,易滋生细菌、霉菌、尘螨,随风循环吸入,诱发过敏、气道炎症,严重可导致“空调肺”或过敏性鼻炎。

3.温差刺激:重庆夏天的气温动辄35℃以上,而空调室温常设在22℃左右甚至更低,进出频繁或出汗后猛吹冷风,易导致气道痉挛,引发咳嗽、气喘、胸闷等不适。

四、科学使用空调,呼吸科医生的六点建议

面对酷暑难耐的夏季,空调不是不能吹,但一定要“科学地吹”。以下六点建议,希望对广大市民有所帮助:

1.空调温度不宜过低,建议设定在26℃左右:室内外温差控制在5℃至10℃以内最为合适,避免冷热交替刺激呼吸道。

2.每天定时通风,保持室内空气流通:即便开空调,也要每天开窗通风2到3次,每次半小时左右,减少二氧化碳与污染物积聚。

3.空调滤网定期清洁,每1—2月一次:最好在使用初期进行一次全面深度清洗,必要时请专业人员拆洗空调内部。

4.睡觉时勿让冷风直吹身体,尤其是头部和背部:可使用空调挡风板,或开启“睡眠模式”与定时关闭功能,减少过夜低温伤害。

5.室内可搭配加湿器,保持湿度在50%左右:湿润的空气有助于保护呼吸道黏膜,减少咽干、鼻干等不适。

6.出汗后切勿立即进入冷空气,先擦汗身体再进入:尤其是儿童和老人,避免因温差过大诱发呼吸不适或中暑感冒。

重庆的夏天热情似火,但我们的呼吸系统却异常“娇贵”。空调为我们带来清凉舒适的生活环境,也提醒我们,每一份清凉背后,都需要科学与自律来守护健康。作为呼吸科医生,我呼吁广大市民朋友:科学使用空调,从关注呼吸健康开始。

针灸治疗脑卒中患者如何预防并发症

陈大翠 重庆市梁平区中医院

嘿,亲爱的朋友们,今天咱们要聊一个既专业又温暖的话题——针灸帮助脑卒中康复!别一听“脑卒中”就觉得害怕,咱们用轻松明了的方式,一起了解这个神奇的中医疗法是怎么帮助大家重新站起来的!

1.脑卒中是什么,康复期又是什么?

脑卒中就是中风,简单说就是大脑里的血管出了问题——要么堵住了,要么破了。就像家里的水管坏了一样,会影响大脑正常工作。康复期就是治疗后的恢复时间,这个时候大脑需要重新学习怎么控制身体,就像小孩子学走路一样,需要耐心和练习。

2.针灸为什么能帮助康复?

针灸是我们祖先传下来的宝贝,已经用了几千年!它的作用很神奇:让血液流动更好:就像疏通下水道一样,针灸能让血液在身体里流动得更顺畅,给大脑送去更多营养。唤醒“睡着”的神经:中风后,有些神经就像睡着了一样不工作,针灸就像闹钟,能把它们叫醒,让它们重新工作。放松僵硬的肌肉:中风后肌肉经常会变得很紧很硬,针灸能让它们放松下来,动起来更容易。提高身体的整体状态:针灸还能让人睡得更好,心情更好,身体更有力气。

3.针灸治疗时要注意什么?

3.1 治疗前要检查身体:就像看病要先量体温一样,针灸前医生要检查:病人是否清醒,血压和心跳是否正常,对什么东西过敏,正在吃什么药物。3.2 找个舒服的姿势:针灸时要让病人躺得舒服。如果一边身体不好使,医生会用枕头垫好,让病人感觉安全舒适。3.3 治疗过程中要小心观察:医生和护士会像保镖一样守护病人,时刻观察:脸色有没有变白,会不会头晕恶心,有没有其他不舒服。如果发现任何问题,会立刻停止治疗,确保安全。

4.针灸配合其他治疗效果更好

4.1 针灸搭配康复训练:针灸完肌肉会变松软,这时候做康复训练最有效,就像给车轮上上润滑油,转动起来更轻松。康复训练要一步步来:第一步:在床上练习翻身与坐起来,第二步:练习坐稳不倒,第三步:学习站立和走路,第四步:重新学会穿衣与吃饭及刷牙。4.2 家人的帮助很重要:家人就像病人的“加油站”,给

予支持和鼓励。医护人员会家属:怎样正确扶病人,在家怎么做简单的康复训练,如何鼓励病人不要放弃,什么情况下需要找医生。

5.怎样预防康复期的问题?

5.1 预防感染:康复期的病人抵抗力比较弱,容易生病,所以要保持清洁:针灸用的针要绝对干净,一人一套,口腔护理:每天帮助刷牙,防止口腔细菌,环境清洁:房间要经常开窗通风,保持空气新鲜。5.2 预防血栓:长期躺在床上,血液流动慢,容易形成血块,很危险。预防方法:经常动腿,即使躺着也要经常动腿,让血液流动,穿弹力袜这种特殊的袜子能帮助血液回流,多喝水让血液不要太黏稠。5.3 预防摔倒:针灸后肌肉会暂时比较松,容易摔倒,要特别小心:床边装护栏,防止从床上掉下来,地面保持干燥,湿滑的地面很危险,慢慢起身不要着急,慢慢坐起来再站立,上厕所有人陪,最容易摔倒的地方就是厕所。5.4 康复需要耐心和信心:康复就像种花一样,需要时间才能看到效果。每一个小进步都值得庆祝:能动手指了,能自己坐起来了,能说出一个词了,能自己吃饭了。

这些看起来很小的事情,对康复的病人来说都是巨大的胜利!

6.给康复路上的朋友们话

记住几个重要的事情:要去正规医院,针灸一定要找有资格的医生,不能随便找人。听医生的话,医生和护士最专业,要相信他们的指导。积极配合训练,康复训练虽然累,但坚持才有效果。保持好心情,乐观的心态对康复很重要。

康复的路可能很长,有时候会觉得累,会想放弃。但请记住:医护人员是专业的“导航员”,指引正确的方向,家人是最温暖的“陪伴者”,给予爱和支持,病人自己是“主角”,要相信自己能够战胜困难。

针灸治疗配合精心护理,就像给康复装上了“双引擎”。虽然恢复需要时间,但只要不放弃,身体一定会一天比一天好。

每一天的小小进步,每一次成功的动作,每一个重新获得的能力,都是向健康迈进的一大步。相信科学的力量,相信自己的坚强,相信团队的专业,美好的明天就在前方!

产后修复黄金期的关键护理要点

周玉洁 重庆市渝北区中医院

产后修复黄金期是指产后六周至三个月之间的恢复期,这段时间是妈妈身体恢复的重要时机,护理得当能有效促进身体恢复与机能恢复。了解产后修复的关键护理要点,对于新妈妈来说至关重要。

1.身体恢复的关键护理

1.1 子宫恢复:产后,子宫经历了剧烈的变化,需要时间逐步恢复到产前的状态。分娩时,子宫通过收缩来排出胎盘和胎膜,而这种收缩反应也会帮助子宫逐渐恢复到孕前大小。产后头几天,子宫会经历一系列的轻微宫缩,这种感觉通常类似于经期腹痛,可能会随着哺乳而加剧。产妇需要尽量避免剧烈运动和过度劳累,给予身体充分的休息。在这段时间,保持充足的水分摄入至关重要,可以帮助身体代谢废物,并有助于子宫恢复的顺利进行。均衡饮食,特别是富含维生素C和铁的食物,可以促进子宫的恢复,减少产后贫血等问题的发生。

1.2 骨盆底肌肉修复:产后骨盆底肌肉的恢复直接影响到产妇的生活质量。长时间的分娩过程,尤其是顺产时,骨盆底肌肉会被极度拉伸,可能导致肌肉松弛和功能减弱,部分女性可能会出现尿失禁、性功能减退等问题。为了加速骨盆底肌肉的恢复,产妇可通过凯格尔运动来锻炼这一部位的肌肉。凯格尔运动通过收紧和放松骨盆底肌肉,能够有效增加其肌肉张力,增强骨盆的支撑力,预防未来的尿失禁问题。适当的休息和避免长时间站立或承重过大的动作,也有助于缓解骨盆底的压力,促进其恢复。

1.3 乳腺护理:产后乳腺的护理对于母乳喂养的成功至关重要。正确的哺乳姿势可以有效避免乳头破损、乳腺堵塞等问题。新妈妈在哺乳时应确保宝宝含住整个乳头及部分乳晕,这样可以促进乳汁的顺畅流动,减少患乳腺炎的风险。如果出现乳房胀痛或乳腺堵塞,轻轻按摩乳房,帮助乳汁排出,有助于缓解不适。在哺乳期间,保持乳房清洁并定时更换哺乳垫,可以预防细菌滋生,避免乳腺炎的发生。如果乳腺炎的症状严重,应该及时就医,并根据医生的建议进行治疗。合理的饮食和充足的水分摄入,有助

于维持乳汁的分泌,确保母乳喂养的顺利进行。

2.心理与情绪调整的关键护理

2.1 情绪管理:产后,女性体内激素水平经历剧烈波动,尤其是孕激素和雌激素的变化,可能引起情绪波动。这种波动可能导致产妇感到焦虑、易怒或出现情绪低落,严重时甚至发展为产后抑郁症。为了缓解这些情绪变化,产妇可以采取适当的情绪管理方法。建立规律的生活作息,避免过度疲劳;与家人、朋友保持开放的沟通,表达内心的感受,寻求他们的理解和支持;必要时,寻求专业心理辅导或治疗,帮助自己更好地调整情绪,顺利过渡到新的生活角色。

2.2 睡眠质量:产后,特别是刚出生的宝宝需要频繁哺乳和护理,这使得妈妈的睡眠质量受到很大影响。睡眠不足不仅会加剧身体的疲劳感,还会影响情绪和免疫系统的正常功能。妈妈可以采取一些有效的措施来提高睡眠质量。尝试分床睡觉,让自己在夜间有更多的休息时间,避免频繁的干扰。白天可以适时小睡,补充睡眠,避免长时间处于高压力的状态,确保身体得到充分恢复。良好的睡眠对产后康复至关重要。

2.3 社交支持:产后期,许多妈妈会感到孤独和压力,尤其是在面临照顾新生儿的重担时。家庭成员的支持至关重要,丈夫、父母或亲戚的帮助能够有效减轻产妇的负担,使她们有更多时间休息和恢复。参加妈妈群体活动也能提供情感支持,通过与其他妈妈的交流,分享育儿经验,缓解产后可能产生的焦虑和孤立感。社交支持不仅能增强产妇的自信心,还能帮助她们更好地适应母亲的新身份。

结语:产后修复黄金期是妈妈身体与心理恢复的关键阶段,科学的护理可以促进更好的康复。通过关注子宫、骨盆底、乳腺的修复,以及情绪管理、睡眠质量和社交支持等方面的调节,可以有效提高产后的生活质量,帮助她们顺利地过渡到母亲角色。此期间的细心护理不仅有助于产后身体的恢复,也为日后的健康奠定了基础。妈妈们应积极关注各方面的护理细节,确保身体和心理的全面修复。

女性为什么会得子宫肌瘤?

王贞 奉节县人民医院

子宫肌瘤是常见的良性肿瘤,多发生于30—50岁的女性群体。据有关数据统计,女性群体中有至少20%—30%的人会患上子宫肌瘤。但很多患者一听到肌瘤就会十分担忧,害怕恶变或手术治疗。但其实,子宫肌瘤属于良性肿瘤,其恶变几率小,且手术治疗也需要符合相应的适应症,通常可采用保守治疗的方法。因此,在患上子宫肌瘤后,不必过度担忧。下面将对子宫肌瘤的病因、治疗等进行介绍:

1.子宫肌瘤有哪些症状表现?

子宫肌瘤,是子宫平滑肌细胞增生而形成的良性肿瘤,大多呈实质性球形结节状,其质地较硬,与周围正常的子宫肌层组织有着清晰的界限,小可如米粒大小,而大则可如拳头大小,且还可能多个肌瘤同时存在。临床症状表现主要有以下几种:

(1)月经异常,比如月经周期缩短、经期延长、经量增多等症状;是因肌瘤使子宫内膜增加,且影响子宫收缩导致。如果长期月经过多,还可能引起面色苍白、头晕、乏力等贫血症状。(2)腹部肿块,肌瘤体积增大或者浆膜下808C瘤,能够明显摸到肿块。(3)压迫症状,压迫膀胱可引起尿频、尿急、排尿困难,压迫直肠可能引起便秘,压迫输卵管可能会导致不孕或宫外孕。(4)疼痛,患者可能会经历下腹部的剧烈疼痛,并可能伴随着恶心、呕吐和发热等相关症状。浆膜下肌瘤出现蒂扭转时,会引起急性腹痛。

2.子宫肌瘤的主要病因是什么?

子宫肌瘤的确切病因暂未有明确的定论,结合相关调查结果可总结其病因主要与以下几方面因素有关:

(1)激素水平。雌激素水平升高会刺激子宫肌瘤细胞增生肥大,因此生育年龄由于体内雌激素水平较高,子宫肌瘤的发生率也较高。在绝经后,雌激素水平下降,子宫肌瘤则会逐渐缩小或停止生长。孕激素会刺激子宫肌瘤的细胞核分裂,促进肌瘤生长,但也能够抑制子宫平滑肌细胞的生长。当孕激素分泌减少时,肌瘤数量可能会增多,导致病情加重。(2)遗传。临床发现部分患者显现出家族聚集的现象,尤其是直系亲属患有子宫肌瘤,其患病几率相对较高。基因突变或多态性可能会影响细胞增殖、凋亡等过程,而促使肌瘤形成。(3)生活习惯。长期不良的生活饮食习惯,比如缺乏运动、精神压力过大,或者食用过多摄入高脂高糖食物以及含有大量激素的食物。(4)生育情况。初潮年龄过早,会增加肌瘤形成的可能性,而生育次数少或未生育的女性,由于对激素反应更为敏感,子宫肌瘤的风险也相对较高。(5)子宫创伤。比如多次接受人工流产,或者是长期患子宫炎症疾病,也可能增加子宫肌瘤的发病风险。

3.子宫肌瘤在什么情况下需要手术?

临床子宫肌瘤多为良性肿瘤,虽然不会对生命安全造成威胁,但也存在一定的恶变风险,其概率为0.4%—0.8%,因此也不可忽视。子宫肌瘤有多种治疗手段,比如随访观察、药物治疗和手术等。在选择治疗方法时,需要综合考虑患者以及肌瘤的具体情况,以便为患者制定最佳的治疗方案。因此,并非患上子宫肌瘤就一定要接受手术治疗。

对于子宫肌瘤体积较小、没有明显症状且接近绝经年龄的患者,以随访观察为主,每3—6个月进行复查即可。对于子宫肌瘤大小不超过5cm、症状相对较轻、接近绝经年纪以及身体健康状况不适合进行手术的患者,主要治疗手段是药物疗法。手术治疗通常用于肌瘤体积超过5cm且有明显症状表现,比如贫血、肌瘤压迫膀胱和直肠等器官,或者肌瘤在子宫内壁、靠近输卵管影响受孕,以及生长速度过快、有恶变风险等情况。另外,黏膜下肌瘤以及宫颈肌瘤、阔韧带肌瘤直径超过3cm,可能引起严重出血、月经紊乱等症状,也建议手术治疗。除了以上治疗手段外,子宫肌瘤还可采用中医药治疗,以化腐消瘀的方法减少出血、缓解症状,也可获得较好的治疗效果。

总之,子宫肌瘤的治疗方法较多,具体需要结合患者病情、基础情况进行选择,而非所有患者都要接受手术治疗。

宫颈癌筛查你了解多少

成金莲 重庆市渝北区中医院

宫颈癌是一种常见的女性生殖系统恶性肿瘤,在世界范围内的发病率和死亡率较高。然而,随着医学技术的进步,宫颈癌是唯一可以通过筛查来提前发现并预防的癌症之一。宫颈癌筛查已被广泛应用于全球多个国家和地区,成为预防宫颈癌的有效手段。本文将详细介绍宫颈癌筛查的相关知识,帮助大家更好地理解筛查的重要性与实际操作,进而促进女性健康。

1.宫颈癌筛查的意义

1.1 提早发现宫颈癌:宫颈癌的发生通常是一个缓慢而渐进的过程,从宫颈细胞的微小病变到最终发展成癌症,通常需要10至20年的时间。这一过程中,癌前病变往往是不可见的,且没有明显的症状,但随着时间的推移,病变细胞可能逐渐积累并恶化。宫颈癌筛查通过定期检测宫颈细胞的变化,能够早期发现癌前病变(如宫颈上皮内瘤变),及时采取干预措施,有助于阻止病变进一步发展为癌症,有效降低患癌的风险。

1.2 降低死亡率:宫颈癌的早期阶段通常没有明显的症状,许多女性直到疾病发展到晚期,才进行诊断,这时候往往错过了最佳的治疗时机。然而,通过宫颈癌筛查,可以在癌症尚未发生之前,及早发现宫颈的癌前病变。通过及时干预,能够有效防止癌症的进展,并大大降低宫颈癌的死亡率。世界卫生组织(WHO)以及多个国际卫生机构已经明确指出,定期的宫颈癌筛查能够显著减少其发病率和死亡率,具有重要的公共卫生意义。

1.3 提高公众健康意识:宫颈癌筛查的普及不仅能够有效发现宫颈病变,及早干预,还在于它能够显著提高女性的健康意识。通过了解宫颈癌的预防知识和筛查流程,女性可以更加主动地关注自己的身体状况,形成定期体检的习惯,及时发现潜在的健康问题。随着筛查活动的广泛推广,越来越多的女性意识到癌症防控的重要性,进一步增强了社会大众对健康问题的关注,促使形成全民参与健康管理的社会氛围,推动整体健康水平的提升。

2.宫颈癌筛查的方法

2.1 宫颈涂片检查(PapSmear):宫颈涂片检查(也称Pap涂片或Pap检查)是一项传统的筛查方法,主要用于检测宫颈细胞是否发生了异常变化。此方法通过在宫颈处取少量细胞样本,并在显微镜下对其进行仔细观察,从而识别是否存在病变或癌前病变。宫颈涂片检查适用于20岁以上、有性生活的女性,通常建议每年或每两年进行一次。尽管该方法在早期发现宫颈癌前病变方面较为有效,但由于其敏感性和特异性较低,通常需要与HPV检测等其他检查结合使用,以提高筛查的准确性。

2.2 HPV检测:HPV(人类乳头瘤病毒)是引起宫颈癌的主要原因。HPV检测通过检测宫颈细胞是否感染了高风险类型的HPV病毒,从而判断是否存在癌前病变。HPV感染通常不会引起明显的症状,因此检测这种病毒对于早期发现宫颈癌非常重要。HPV检测可以单独使用,也可以与宫颈涂片检查相结合进行联合筛查,提高准确性。一般建议年龄在30岁及以上的女性进行HPV检测,因为年轻女性感染HPV病毒的几率较高,而多数感染会自行恢复。

2.3 联合筛查方法:单一的宫颈癌筛查方法可能无法全面覆盖所有的风险因素,结合宫颈涂片检查与HPV检测的联合筛查方式,可以显著提高筛查的准确性。联合筛查不仅能有效提高早期病变的检出率,还能减少漏诊和误诊的风险,尤其对于高危人群,如免疫力较弱的女性(如艾滋病患者、器官移植患者等),具有更强的监测效果。医生通常会根据女性的健康状况、筛查历史和风险评估,量身定制个性化的筛查计划,确保筛查效果达到最佳。

结语:宫颈癌筛查是一项至关重要的女性健康措施,它能够帮助我们早期发现宫颈癌前病变,及时采取干预措施,大大降低宫颈癌的发病率和死亡率。随着筛查技术的不断进步,女性朋友应积极参与定期筛查,做到早发现、早治疗。宫颈癌筛查的普及不仅提升了女性的健康意识,还促进了整个社会对健康管理的关注。通过增强健康教育和筛查普及,我们可以共同为预防宫颈癌,保护女性健康创造更加良好的环境。女性朋友应当珍惜这一预防癌症的机会,主动行动,为自己的健康负责,构建更加健康的生活方式。