



健康关注

# 中西医结合治疗慢性支气管炎

□ 李强

慢性支气管炎是一种气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症,主要症状包括长期咳嗽、咳痰,或伴有喘息。病情恶化或合并感染时,部分患者还可能出现呼吸困难、反复感染等症状。慢性支气管炎的中西医结合治疗方法,旨在更有效地缓解患者症状、改善肺功能,并减少疾病的复发。

## 病因分析

中医认为,慢性支气管炎的病因主要包括外感和内伤两个方面。

**外感因素** 外感六淫之邪,如风、寒、暑、湿、燥、火,以及烟尘、异味、气体等,是慢性支气管炎的重要病因。这些外邪通过口鼻或皮毛侵入人体,导致肺气失于宣降,从而引发咳嗽等症状。

**内伤因素** 1.肺脏虚弱:久咳伤肺导致肺气不足,肺的清肃功能失常,积液成痰后导致痰湿阻在肺内,使得咳嗽缠绵不愈。2.脾虚生痰:久病不愈导致耗伤脾气,脾阳不足就会使脾失健运、聚湿生痰,痰多以后会壅塞气道,导致咳嗽、痰多,迁延形成慢性支气管炎。3.肾气虚衰:肾气虚弱后吸入之气不能通过肺下纳于肾,就会导致肺气上逆,表现为咳嗽、喘促、活动后加重,久病不愈就发展为慢性支气管炎。4.肝火犯肺:郁怒伤肝,肝失调达、气机不畅,日久就会气郁化火,气火可以循经侵犯到肺,从而引起咳嗽、喘息或气促等慢性支气管炎的症状。

西医认为,慢性支气管炎的病因复杂多样,主要包括以下几个方面:



**吸烟** 长期吸烟会导致呼吸道黏膜受损,引发炎症,进而发展为慢性支气管炎。

**空气污染** 长期吸入有害气体或颗粒物,引发炎症。

**感染** 病毒、细菌等病原体通过呼吸道进入体内,引发炎症反应。

**职业暴露** 长期接触某些化学物质或粉尘,就会增加患慢性支气管炎的风险。

## 中医治疗方法

**中药治疗** 根据患者的具体病情和体质,中医会选择具有清热化痰、润肺止咳等功效的中药方剂进行治疗。

如桑菊饮(用于风热犯肺型)、沙参麦冬汤(用于肺阴亏耗型)等。

**针灸疗法** 通过针刺或艾灸特定穴位来调整气机、疏通经络,从而缓解慢性支气管炎的症状。

**推拿按摩** 通过按摩患者背部、胸部等部位,舒缓肌肉疲劳、促进气血流通,从而改善呼吸功能。

## 西医治疗方法

**药物治疗** 主要目的是缓解症状、预防急性发作以及改善肺功能。常用药物包括抗菌药、支气管舒张剂、皮质激素等。

**氧疗** 对于慢性低氧血症患

者,医生可能会建议进行长期家庭氧疗,以提高血氧饱和度,缓解呼吸困难症状。

**机械通气治疗** 对于严重慢性支气管炎患者,如果出现呼吸衰竭、呼吸肌疲劳等情况,医生可能会建议使用机械通气治疗,以辅助患者呼吸。

**手术治疗** 对于慢性支气管炎患者,如果存在严重的结构性肺病或反复感染等严重病情,且药物治疗效果不佳,医生可能会建议进行手术治疗。

## 中西医结合治疗的优势

**取长补短,优势互补** 在急性发作期,西医的抗菌药和支气管舒张剂能够迅速控制感染和缓解症状,而在慢性期,中医的中药调理和针灸疗法则能够扶正固本,提高免疫功能,防止疾病复发。

**预防与调理并重** 中医注重疾病的预防与调理,通过调整体质和生活习惯,提高机体的抵抗力和自愈能力,预防疾病的发生和复发。在慢性支气管炎的缓解期,消除和避免各种诱发因素的同时,应用中医药予以益气补肺、扶正固本等治疗,可以起到很好的巩固治疗作用。

慢性支气管炎的中西医结合治疗方法,患者能显著缓解症状,并逐渐减少复发次数。需要提醒的是,作为慢性病,慢性支气管炎患者应在医生的指导下,积极配合治疗,保持良好的生活习惯和饮食结构,提升自身的免疫力和自我康复能力。

## 不吃早餐胆囊很“受伤”

肝脏是制造胆汁的“工厂”,不吃饭时,胆囊负责储存胆汁,并将胆汁浓缩。

胆囊内胆汁经过一夜贮存,胆固醇的饱和度较高。如果不吃早餐,胆囊里贮存时间过久的浓缩胆汁排不出去,胆固醇过饱和进而引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

胆囊里的结石会刺激胆囊内壁。若不及时治疗,结石阻塞胆囊管,会引起胆囊肿大、胆囊血管受压等,同时还会增加细菌感染风险,一旦感染,就可能引发胆囊炎。

胆囊长期慢性炎症可能诱发胆囊黏膜增生肿瘤。85%以上的胆囊癌患者都会合并胆囊结石。

## 吃早餐的时间很重要

不吃早餐会伤胆囊,太晚吃早餐则会影响人们的血糖、血脂及胰岛素水平。

2023年《国际流行病学杂志》刊发的一项覆盖超10万人的研究成果显示,与习惯早晨8时前吃早餐的人相比,9时后吃早餐的人患上2型糖尿病的概率要高59%。葡萄糖耐量和胰岛素敏感性遵循昼夜节律,在早晨达到最大值。如果早餐吃得晚,可能会影响血糖和血脂控制。

## 什么样的早餐更健康

早餐怎么吃才有营养?早餐最好要包含谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、豆类或坚果这4类食物中的3类及以上。

我们可以对常见的3类早餐组合进行“升级”。

**中式早餐:粥+包子** 此类早餐虽然饱腹感强,但这样吃,优质蛋白质摄入不足,长此以往,容易出现免疫力下降、伤口愈合慢、肌肉含量下降等问题。

建议粥最好选择杂粮粥,例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦、红豆、豌豆等。包子馅最好荤素搭配。在此基础上再搭配一个芝士

什锦沙拉,再来个鸡蛋,营养均衡度可大大提升。

**西式早餐:咖啡+面包** 此类早餐营养单一,钙、维生素、膳食纤维不足,长期吃可能会带来骨质疏松、肠胃不适等问题。

建议咖啡选择不加糖的,可以加些牛奶变成奶咖;面包最好选择不加糖并且脂肪含量较低的,如大列巴、全麦面包等,而奶油面包、牛角包、肉松面包等花样面包最好不要选。除了面包,还可以再搭配一个鸡蛋、一份杏仁、一份青菜。

**大众之选:豆浆+油条** 这类早餐虽然饱腹感强,但油条油脂含量相对较多,需要控制量。

建议改为一杯豆浆加上半根油条,再来一份蔬菜沙拉和一个鸡蛋。沙拉里除了蔬菜,还可以加玉米粒、红腰豆等。包子馅最好荤素搭配。在此基础上再搭配一个芝士

# 早餐这样吃更健康

□ 王屹峰 阮丹浓 林友燕

家庭保健

## 寻医问药

# 如何预防血栓发生

□ 常林

血栓是一种在血管内形成的凝块,可能导致血液循环受阻,引发一系列严重的健康问题。了解血栓形成的过程,采取预防措施,对维护心血管健康至关重要。

## 血栓的形成

在心脏和血管的血液发生析出、聚集或凝固所形成的固体物,称为血栓。不论发生在动脉还是静脉的血栓,都是由血小板黏附在血管壁内膜开始的。血管损伤后,血小板会黏附在受损内膜表面,形成血小板小丘。这个过程反复进行,血小板小丘会不断增大、增多,形成多个血小板梁,这是血栓形成的第一步。这一过程不断进行,形成许多有分支的血小板梁,血小板梁间又会形成呈细网状的纤维素网,将白细胞和红细胞沉积其中,形成血栓体。当血栓体进一步增大,使血管腔阻塞,局部血流停止,血液迅速凝固,形成血栓。

## 预防血栓的方法

血栓的形成受到多种因素的影响,包括遗传因素、环境因素、生活方式等。以下是一些预防血栓形成的重要措施。

**积极控制危险因素** 高血压病、高脂血症、糖尿病和肥胖等都会增加血栓形成的风险。健康饮食、适度运动、戒烟限酒等方式,可以有效控制这些危险因素。

**适度运动** 定期进行适度的有氧运动,如散步、瑜伽和游泳等,有助于促进血液循环,减少血栓形成的风险。

**避免久坐或久站** 长时间坐姿或站立会导致血液循环减慢,从而增加血栓形成的风险。

**使用药物** 对于高风险人群,如长时间卧床、手术后或存在其他血栓形成风险的患者,医生可能会建议使用抗凝药物或抗血小板药物,以预防血栓的形成。

**穿着宽松的衣物** 避免穿着紧身衣物和高筒袜,尤其是对于下肢静脉血栓风险较高的人群。

在预防血栓形成的同时,及早发现和及时处理形成的血栓非常重要。如果出现下肢深静脉血栓症状,如肿胀、疼痛和发红等,应及时到医院进行诊断和治疗。

# 心律失常的病因

□ 洪晋

心律失常是一种常见的心脏病,表现为心脏跳动的频率或节律异常。心律失常可能表现为心动过速、过缓或不规则。患者口服药物、接受手术治疗、改善生活方式、定期复查,可以有效控制心律失常。

## 心律失常的类型

根据心律失常的发生部位不同,可以分为以下几种类型。

**窦性** 包括窦性心动过速、窦性心动过缓,还有窦性心律不齐;少见的包括窦房传导阻滞,严重的包括窦性停搏或病态窦房结综合征。

**房性** 包括房性早搏、房性心动过速、房扑、房颤,以及房内传导阻滞,还有房性逸搏。

**交界性** 包括交界性早搏或交界性心动过速。

**室性** 室性早搏或室性心动过速,严重者可为室扑或室颤。

## 心律失常的病因

**器质性因素** 器质性病变是引发心律失常的重要原因,这些病变直接影响心脏的结构和功能,包括冠心病、心肌

病、瓣膜病、心力衰竭、先天性心脏病等。

**功能性因素** 没有明显的心脏结构异常,但是某些外界因素或机体功能失调引发心律失常,包括神经调节异常、缺氧、感染等。

**药物作用** 抗心律失常药可能引发心律失常,利尿剂可能导致水、电解质紊乱,抗抑郁药、抗生素也可能影响心脏电活动。

**外部环境因素** 外界环境和不良生活习惯,也可能成为心律失常的诱因,如精神压力过大、生活作息紊乱、剧烈运动等。

此外,饮酒、吸烟,以及摄入过量咖啡因,也可能诱发早搏或心动过速。

## 心律失常的症状

心律失常的症状因人而异。有些患者无明显症状。部分患者可能出现以下症状。

**轻度症状** 心悸、胸闷、头晕、乏力等。

**重度症状** 晕厥或濒死感、呼吸困难、胸痛、突发心脏骤停等。

## 心律失常的诊断标准

心律失常的诊断,依据患者的病史、

体格检查、心电图检查等,以明确心律失常的类型及可能的病因。心电图检查是诊断心律失常的“金标准”。

**动态心电图检查**,适用于发作性或偶发性心律失常,可以记录患者24小时内心电活动,捕捉短暂、无症状或夜间发作的心律异常。

## 如何治疗和预防心律失常

治疗心律失常的方法包括药物治疗和手术治疗。**β受体阻滞剂**,可以控制心率;导管射频消融术,可以处理异常心脏电信号;心脏电复律,用于纠正房颤;植入心脏起搏器,可以治疗心动过缓。

心律失常虽然难以避免,但是以下措施可以显著降低风险。

患者应坚持合理饮食,保证营养均衡,摄入新鲜的蔬菜、水果,以及富含钾、镁的食物(如香蕉、坚果等);戒烟限酒,减少咖啡因的摄入量;加强健康管理,控制高血压病、糖尿病;定期体检,及时发现心脏异常,并且尽早治疗;保持良好的心态;坚持适度运动,可以选择散步、瑜伽等运动方式;遵照医嘱规范服用药物,避免自行停药。



寒冬的乐趣 张涛



冬至时节气温较之前更低 养生防病要更加注重温补和保暖

## 四季养生

# 延年益寿常做深呼吸

□ 曾庆勇

在快节奏的现代生活中,人们常常注重高效、便捷的锻炼方式,却往往忽略了那些看似简单却蕴含益处的日常习惯。其中,深呼吸便是一种有助延年益寿的动作。

## 深呼吸对身体的好处

深呼吸是一种有意识地加深、放慢呼吸节奏的过程,不仅能够增加肺活量,促进氧气与二氧化碳的有效交换,还能激活身体深处的能量,对身心健康产生深远影响。

**增强心肺功能** 深呼吸时,胸腔扩大,肺部能够吸入更多空气,心脏得以更充分地泵血,从而提高血液循环效率,增强心肺耐力,减少心血管疾病风险。

**缓解压力与焦虑** 深呼吸能够刺激副交感神经系统,降低体内应激激素(如皮质醇)水平,有助于缓解紧张情绪,减轻焦虑和抑郁症状,提升心理健康。

**促进消化与排毒** 深呼吸时,腹部肌肉的收缩与放松有助于肠胃蠕动,改善消化功能,同时加速体内废物和毒素的排出,维护身体内部环境的清洁。

**提升免疫力** 良好的呼吸习惯能增强淋巴系统的功能,促进免疫细胞的循环,从而提高身体抵抗疾病的能力。

**改善睡眠质量** 深呼吸有助于放松身心,减少入睡前的思绪纷扰,提高睡眠质量,对于治疗睡眠障碍具有积极作用。

## 如何正确进行深呼吸

深呼吸并不是简单地呼吸,需掌

握正确的技巧。**选择舒适姿势** 站立、坐姿或躺下均可,关键在于保持身体放松,脊柱挺直但不僵硬。

**用鼻呼吸** 通过鼻子缓慢吸气,这样不仅可以过滤空气中的杂质,还能温暖和湿润吸入的空气,减少对呼吸道的刺激。

**腹部主导** 吸气时,让腹部自然向外扩张,而不是胸部高耸;呼气时,腹部缓缓收缩,帮助肺部更彻底地排空。

**慢而深** 尽量延长吸气和呼气的过程,使呼吸变得深长而平缓。**规律练习** 每天固定时间进行深呼吸练习,刚开始每次5—10分钟,之后可逐渐增加到20分钟或更长,形成习惯。

## 什么时候做深呼吸效果好

**晨起唤醒** 早晨醒来后,在床上进行几分钟的深呼吸,可以帮助身体从睡眠状态平稳过渡到清醒状态,为新的一年注入活力。

**工作间隙** 长时间面对电脑或进行高强度脑力劳动时,每隔一小时起身做几次深呼吸,有助于缓解眼部疲劳、颈部僵硬和精神紧张。

**睡前放松** 睡前进行深呼吸练习,可以帮助身心放松,提高睡眠质量。

**户外活动时** 散步、跑步或进行其他户外运动时,结合深呼吸,不仅能增强运动效果,还能更好地享受大自然,促进身心健康。

**冥想与瑜伽** 将深呼吸融入冥想或瑜伽练习,可以进一步提高放松身心、提升自我觉察的效果。