

长期咳嗽不愈 当心慢性咳嗽偷袭

■刘威

每到秋冬,有些人就开始咳嗽不止;还有些人在一次呼吸道感染以后,就反复咳嗽;更有一些人,咳咳不休,却一直找不到原因……长期咳嗽不愈,当心慢性咳嗽偷袭。

盲目止咳可能掩盖病情

秋天是咳嗽的多发季节,很多人咳嗽了就赶紧去买各种止咳药来吃,想把咳嗽压下去。但医生提醒,咳嗽了不一定是感冒,也不是所有的咳嗽都适合吃止咳药。临床上,慢性咳嗽(病程8周以上)最为复杂,可能引发的病因有很多,易引发慢性咳嗽常见的疾病有咳嗽变异性哮喘、慢阻肺、胃食管返流性咳嗽、鼻后滴漏综合征等。另外,支气管结核、肺癌、心理因素也是造成慢性咳嗽的病因。发现咳嗽,如果不清楚病情而胡乱吃药,非但不能加快咳嗽的恢复过程,反而会掩盖某些疾病。咳嗽的特点可能各不相同,最好去医院就诊,对症治疗。

秋天这几种慢性咳嗽要当心

慢阻肺:咳嗽胸闷,走路气喘

慢阻肺患者一般有三大典型症状:咳、痰、喘。即不停咳嗽、有痰,走路或做家务容易出现气喘、上气不接下气。慢性支气管炎、肺气肿、肺心病是慢阻肺病发展的“三部曲”。通常,肺功能轻度下降可能无明显症状,但随着肺功能下降逐渐加重会出现气促、喘息、咳嗽等症状。

对于慢阻肺的高危人群,如40岁以上长期吸烟的男性、长期处于粉尘等不良环境中的人、有慢阻肺家族史者,如果连续两年都有反复咳嗽、气促尤其是活动后气促的表现,建议进行肺功能检测。对于已确诊的慢阻肺患者,要坚持长期、规范治疗,减少病情加重。

咳嗽变异性哮喘:咳嗽超过2个月

对于有过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏体质人群来说,如果咳嗽超过两个月,以夜间咳嗽最为明显,或清晨起床

时加重,也可能在运动、吸入冷空气、感冒后咳嗽发作,则应考虑咳嗽变异性哮喘的可能。咳嗽变异性哮喘是一种非典型哮喘,往往以咳嗽为首发症状。一般认为,患者存在气道高反应性,一旦遇到某种因素刺激,反射性地诱发刺激性咳嗽。对这类咳嗽,使用抗生素及镇咳药通常无效。诊断咳嗽变异性哮喘可做肺功能测定、支气管舒张试验、一氧化氮测试等。

心脏功能异常:平躺后呼吸不畅、呛咳

许多老年人平时常有咳嗽,多数人认为是由呼吸系统疾病引发的,其实不一定。有时,反复的刺激性咳嗽可能是心脏功能异常的表现,特别是夜间突然发作的剧烈呛咳,更应重视。比如心衰患者,常会出现肺淤血、肺水肿的状态,尤其夜间平卧位时,回心血量增多,导致气道阻力增加,会出现夜间阵发性的呼吸困难、咳嗽等症状。

肿瘤:反复咳嗽伴消瘦发热

肺癌早期可无明显症状,当病情发展到一定程度时,常出现慢性咳嗽、血痰、咯血、胸痛、气短、喘息、不明原因的发热等症状。值得注意的是,在没有刻意减肥的情况下,若短时间内体重快速下降,明显消瘦,也可能提示有肿瘤。国际上推崇低剂量螺旋CT进

行筛查肺癌。建议以下高危人群要定期查:1.长期咳嗽、咳血丝痰者。2.有肺癌家族史、长期吸烟人群。3.已经发现肺部小结节的。4.年龄大于40岁、以前有过肺病史,比如结核病、慢阻肺、哮喘等人群。

胃食管反流:饭后咳嗽还泛酸

如果咳嗽、咽痒等在饭后、平躺、弯腰时加重,伴随胀气、泛酸等症状时,有可能是胃食管反流。这是因为,胃内容物反流至食管,部分患者反流物可到达咽喉部及口腔,引起症状和并发症,从而出现咳嗽、咳痰、喉部发紧、喘息、反流性咽喉炎、鼻炎等食管外表现。轻度的胃食管反流,可通过调整生活方式来改善,如高枕卧位、少食多餐、避免过饱

和睡前进食等。

中医认为,生姜味辛,性微温,入脾、胃、肺经,有发汗解表、温肺止咳、解毒的作用。但不同人群食用生姜有一些注意事项:口干、便秘的人要少吃,以免加重症状;姜辛热,有风热感冒、痔疮发作、长疥疮等热证的人忌食;患泌尿系统炎症的人慎食。生姜素成分可刺激膀胱等泌尿系统黏膜,加



脾胃不好的人 吃姜记得去皮

■罗杰坤

重炎症反应;生姜不宜在晚上大量食用,其辛温发散作用会影响睡眠,且晚上进食会产生内热,出现上火症状。

从中医角度讲,生姜皮性凉,而生姜肉性温,脾胃不好的人可以考虑去皮,否则容易引发肠胃不适。如感冒时做生姜红糖水或姜丝可乐,这种情况去皮比较好,不然效果会打折扣。但日常调味食用,比如菜肴中的生姜片和姜末,最好不要去皮,这样能保持生姜药性。

有些人群喝酸奶要谨慎

■于康

常喝酸奶,对人体的健康益处非常大,但是有一些人群喝酸奶要谨慎。

《中国居民膳食指南2016》中谈到:酸奶的蛋白质和矿物质含量远高于母乳,增加婴幼儿的肾脏负担,故不宜喂给7-12月龄婴儿。13-24月龄的幼儿可以将酸奶作为食物多样化的一部分而逐渐尝试,但建议少量进食为宜,不能以此完全替代母乳或配方奶;酸奶容易刺激胃酸分泌,胃肠

敏感人群或其他肠道疾病患者,肠道损伤时最好别喝酸奶;糖尿病患者、动脉粥样硬化患者、胆囊炎和胰腺炎患者,不要喝含糖的全脂酸奶,以免加重病情;全脂酸奶所含的脂肪会阻碍肾脏对尿酸的排泄,且酸奶中的脂肪和糖也不利于痛风患者控制体重,而肥胖是痛风的一个高风险因素,因此痛风患者尽量选脱脂或低脂且含糖量低的产品。



糖尿病患者需及时补充维生素

■陈波

为了维持正常生理功能,维生素是机体必须从食物中获取的微量有机物,但糖尿病患者却是不少维生素的“贫困户”。《中国糖尿病医学营养治疗指南(2013)》中提出,2型糖尿病患者以B族维生素、β胡萝卜素、维生素C、D、E缺乏较为常见。糖尿病消耗、饮食控制不合理、长期服用某些降糖药等,常是这些维生素缺乏的诱因。

缺B族维生素,冠心病发病率增加。作为关键酶的辅酶,B族维生素在糖代谢中也有重要作用,可减少糖尿病性神经病变,降低同型半胱氨酸水平以及冠心病发病率。糖尿病患者可通过适当进食富含维生素B1的食物进行补充,包括酵母、全谷类食物、牛奶以及蔬果等。

缺β胡萝卜素,核性白内障

风险增加。β胡萝卜素有较强的抗氧化自由基能力,可减少糖尿病微血管病变的发生发展。如果缺乏β胡萝卜素,维生素A的合成也会减少,可引发1型糖尿病和胰岛细胞凋亡,增加糖尿病患者发生核性白内障的风险。补充β胡萝卜素可适当多吃红薯、小米、黄玉米、柑橘以及芒果等。

缺维生素C,不利于糖尿病控制。维生素C,又称抗坏血酸,是水溶性抗氧化剂,可降低血浆脂质过氧化产物,降低总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平。一般推荐糖尿病患者每日摄入100-500毫克维生素C,糖尿病患者可适当多吃菠菜、芥菜等深绿色蔬菜以及猕猴桃等富含维生素C的水果。

缺维生素D,胰岛素分泌减少。除

了促进钙磷的吸收利用,维生素D也可抑制胰岛β细胞的自身免疫反应,减少胰岛素抵抗,缺乏时则易引起胰岛素分泌减少。糖尿病患者常合并骨质疏松,建议每日维生素D摄入量升至800国际单位。生活中,可适当多吃海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉以及坚果等,尽量增加户外运动。

缺维生素E,加重糖代谢紊乱。维生素E是天然的脂溶性抗氧化剂,缺乏时糖代谢紊乱会加重,促使或加重糖尿病血管并发症的发生发展。建议糖尿病患者每日摄入100-200毫克维生素E,麦胚油、大豆油、花生油及芝麻油中均含有丰富的维生素E。

需要提醒的是,虽然维生素均可在食物中获得,但必要时可在医生指导下服用补剂。

