

是疲劳、感冒产生的症状，所以有时会被忽略。当疼痛感消失后，多数人不再坚持检查或治疗，结果导致病情恶化。所以患者一定要每天详细的掌握自身的血压状况，有条件的患者可以在家里定期进行测量，早发现、早诊断。特别是当头晕、呕吐现象频繁发生时，一定要引起特别注意，立即去医院进行诊治。若随意因工作忙或自己判断，老是推脱等以后再说，就可能使病情耽误，加重病情。

(2) 身体器官受到危险。高血压时，会增加心脏排血的阻力，增加心脏工作的负荷量，心脏就需要更大的压力把血液输送到人体的各个器官。长期下来会使左心室变得肥厚，导致心脏不堪负重而衰竭，当血压波动大时可能会发生猝死。高血压还会对动脉产生伤害，血管的伤害是最关键的。当血压升高时，增加血管壁的压力，使血管弹性降低，从而导致动脉硬化，这时大量的血小板需要到血管壁进行修补，大量的脂质会附着到血管壁上，就容易形成血栓。血液不流通就会造成缺血性疾病，如心绞痛、冠心病、脑梗死、心肌梗死等。人体脑血管相当脆弱，当血压升高时在高压下极易导致血管破裂造成脑出血，对大脑造成伤害。脑卒中就是老年痴呆、偏瘫的重要原因，而引起脑卒中的危险因素之一就是高血压。

(3) 耳鸣。中耳炎、美尼尔氏综合症等会直接引起耳鸣，神经衰弱或劳累的人、以及高血压病也会引起耳鸣，当应激性血压升高时，血液从脑内毛细血管向外渗出，产生的脑血压升高会使人意识不清，出现耳鸣的现象。若高血压病长期持续的话，可能会引起心、脑、肾的损害，所以患者一定要尽早接受治疗。

(4) 患者可能会出现手足迟钝、刺痛、麻木的现象。麻木是由于神经系统和循环系统的障碍而引起的，麻痹是由于神经系统疾病引起的运动障碍，两者有很大的不同。一般在 40 岁左右的患者常出现麻木症状，主要表现为：手足活动迟钝、手颤、突然无力，持物坠落、触摸肌肤没什么感觉、谈吐不清发音混乱。

其实，生活中很多小的事情对预防高血压有一定的作用，比如可以在使用电脑半小时后休息几分钟，站起来走走，做一下深呼吸等；可以每天适当喝茶，茶叶中含有抗氧化剂，可以预防心脑血管疾病；每天运动三次，可以缓解压力，自我调节。这些都有利于预防高血压。总之，人们一定要随时留意自己的身体状况，若有异常情况应立即去医院进行诊治，接受治疗。

## 浅谈支气管炎的防护

曾本鑫

宜宾市第三人民医院呼吸内科 644000

【中图分类号】R562.2

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 08-071-01

支气管炎是临床治疗中一种常见的呼吸道疾病，在寒冷或是气候温差较大的季节多发，并且患者时常伴有咳嗽、咳痰等症状。为了防止慢性支气管炎的形成或是病情加重，在日常生活中做好支气管炎的防护工作是十分必要的。今天，我们就来看一下支气管炎防护的小知识。

### 1 药物应用及防护治疗

(1) 雾化吸入治疗：对痰液较多、咳嗽较为激烈的小儿或是老年支气管炎患者，可通过雾化吸入治疗有效缓解症状。

(2) 当支气管炎患者感到患者痰量过多时，可在医护人员的有效指导及家属帮助下通过体位引流的方式进行咳痰症状的有效缓解。每日可引流 2~3 次，每次坚持 10~15 分钟。(3) 通过服用青霉素 G 等抗菌类药物有效防止患者感染，并合理应用祛痰、镇咳类药物有效缓解病情。

### 2 养成良好的生活习惯

(1) 饮食习惯：支气管炎患者应以较为清淡、富含高蛋白以及维生素的食物为主，避免食用辛辣、刺激类食物。在日常生活中确保每日 1500ml 左右的充足水分摄入，以此促进痰液的稀释及排除。此外，避免抽烟、酗酒等情况的发生。

(2) 作息习惯：支气管炎患者需要在规律的作息下确保高质量的充足睡眠，避免工作过于劳累。在支气管炎急性期适当增加卧床休息时间，待气急、咳嗽、咳痰症状有所缓解后起床稍作活动。(3) 运动习惯：确保日常生活中一定的运动量，通过适当运动提高自身免疫力及身体素质。例如，在空气质量较好的时候，做一些散步、慢跑、打太极或是练气功等户外运动。通过运动增加自身肺活量有效防止支气管炎的频繁发

作，与此同时增强支气管患者上呼吸道对外部空气的适应力，有效避免患者在冬季因气候较为寒冷而造成的病情复发。

### 3 做好日常护理事项

(1) 保持房间内的清洁及通风：首先，通过勤打扫、消毒等确保房间内的清洁。床单、被套或是个人衣物等，也需要通过勤换洗确保其卫生清洁。饲养宠物的家庭也需要避免因大量猫毛、狗毛堆积而造成的患者异物吸入情况发生。其次，通过定时开窗通风等确保房间内的空气清新，不过需要注意避免空气中含有粉尘、烟雾、或是刺激性气体对支气管炎患者造成的呼吸道影响。例如，坚决避免在房间里吸烟等等。最后，通过有效措施确保居住环境适宜。在天气较为寒冷时通过取暖设备将室内温度控制在 18℃~22℃，通过加湿器等设备将房间湿度控制在 50%~60% 之间，有效预防患者感冒或是支气管炎发作。(2) 据临床资料显示，很多支气管炎患者会因受凉或是感冒等导致急性支气管炎的发作。为此，在气候温差较大或是较为寒冷的秋冬季节做好支气管炎患者的防寒保暖工作也能够起到有效防护作用。例如，选择向南朝向的房间居住，以此确保房间内充足的阳光照射；在出门时添加衣物或是带好手套、帽子、围巾等保暖物品。

综上，支气管炎患者需要通过有效防护避免病情加重或反复发作情况的发生。为此，可通过相关的药物服用或治疗措施缓解症状，并通过在日常生活中养成良好的饮食、作息、居住、运动等生活习惯有效降低支气管炎的发生概率。此外，支气管炎患者尤其需要做好寒冷季节的防寒保暖工作。最后，小编也祝愿各位支气管炎者早日恢复健康。