

为啥一换季就容易咳嗽

一到换季降温的时候,身边总有几个咳嗽不停的人,白天咳、晚上咳、说话多了咳。更闹心的是,有时一咳起来,折腾一个月还不见好。为啥一换季就容易咳嗽咳?咳嗽“扛一扛”行吗?长期咳嗽如何缓解?

换季容易咳嗽的原因

干冷空气刺激。入秋后,昼夜温差大、气候干燥,气道更加敏感,易对咽喉、气管支气管黏膜产生刺激,进而导致咳嗽。空气干燥还会使气道里的纤毛运动变慢,肺的净化能力下降,空气中的粉尘、尘螨等更容易附着在黏膜上,引发咳嗽。

过敏原增多。季节变化之时,空气中植物过敏原浓度升高,过敏体质者接触后,可能会引发过敏性咳嗽。

呼吸道感染。气候的骤然变化会降低人体免疫力,导致病毒和细菌更容易乘虚而入,进而出现呼吸道细菌或病毒感染,引发咳嗽。而且,呼吸道感染易诱发咳嗽变异性哮喘。



(视觉中国)

一直咳会咳出肺炎吗

咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状,不是一种疾病,可以由各种原因引起。咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒、细菌等病原体仅累及上呼吸道,还未累及下呼吸道时,通常会出现咳嗽症状。而当炎症累及下呼吸道时,可能发展成为肺炎。咳嗽本身也是肺炎常见的临床表现之一。

咳嗽是否该用药“压”

不建议盲目使用止咳药来“压制”咳嗽。咳嗽是一种身体的保护性反射,帮助清除呼吸道中的异物和分泌物。过度抑制咳嗽会造成病原体清除困难,不利于炎症控制。

痰液黏稠不易咳出者,应优先使用祛痰药,促进痰液排出,避免痰液滞留引发感染。严重干咳影响工作生活时,可在医生建议下适量使用止咳药。慢性咳嗽(持续超过8周)者应及时就医查明病因,并接受针对性治疗。

那么,孩子咳嗽能服用止咳药吗?

6岁以下的儿童不建议随意使用止咳药,因为他们的呼吸系统发育尚未完全,盲目服用止咳药可能掩盖病情或引起副作用。物理治疗(如温水吸入、蜂蜜润喉)通常是较安全的选择。若以上方法效果不理想,建议在医生指导下用药。

目前也有适合儿童患者的祛痰药,如盐酸氨溴索、氨溴特罗等。

一般情况下,呼吸道感染造成的咳嗽,持续时间为1—2周。若出现以下症状时,建议尽快就医:1.咳嗽持续超过三周;2.咳嗽伴有高烧、胸痛、呼吸急促;3.咳出血痰或大量脓性痰;4.出现明显的体重下降或极度疲劳。

长期咳嗽如何缓解

一般来讲,应对咳嗽的方式取决于其病因,对因施治方能从根本上解决问题。但病因不明或治疗效果不理想的时候,也可以通过以下方式缓解咳嗽:

保持空气湿润。干燥和寒冷都可能对呼吸道产生刺激,进而使咳嗽更频繁。因此,建议使用加湿器或进行蒸汽吸入,能减少呼吸道刺激、缓解咳嗽。外出的话可以将口罩戴上,避免室外寒冷干燥的空气直接进入鼻子。

多喝温水。多喝温水有助于稀释痰液,缓解咽喉不适。此外,充足的水分摄入也有助于防止免疫系统释放过多的组胺,从而减少呼吸道肿胀和黏液的产生。

服用蜂蜜。天然的蜂蜜具有润喉和轻微镇咳的作用。

调整睡姿。在睡觉时可以垫高枕头,使呼吸道保持倾斜状态,避免黏液在呼吸道积聚。

(叶琳琳 苏远 彭锦弦)

高龄女性做试管婴儿有五道坎

不少高龄女性(超过35岁)由于自然生育能力的下降,会选择做试管婴儿圆做母亲的心愿。但随着年龄增长,试管婴儿技术的成功率呈断崖式下降趋势。

参考美国疾病控制与预防中心公布的数据,单次移植成功率:35岁以下,成功率在50%左右;35—37岁,成功率会有所下降,通常在30%—40%;38—40岁,这一年龄段的成功率大约在20%—30%;41—42岁,成功率显著降低,通常在10%—15%;43岁及以上,成功率低于10%。

第一道坎:卵子数量下降

女性一生的卵子数量在出生时就已经确定,通常在35岁后,卵子的数量会迅速减少。到了40岁,卵巢中的卵子数量非常有限,而且消耗速度也加快。由于现代社会压力和生活方式的改变,越来越多女性出现卵巢早衰的现象,甚至在25—30岁卵子储备就开始枯竭。卵巢功能的衰退使得促排卵时难以取得足够数量的卵子,甚至可能没有可用的卵子,最终限制了胚胎的数量。

第二道坎:胚胎质量下降

好不容易越过了“取卵难”这一难关,却又面临“卵子质量差”的挑战。随着年龄的增长,卵子退化、多精受精等问题发生率大幅增加;与精子结合后,形成的胚胎发生染色体异常的概率也会增加,从而导致反复不着床、反复流产等。想要行三代试管,却因没有可用胚胎来进行胚胎植入前的遗传学检测,最终陷入了无计可施的困境。

第三道坎:身体机能下降

高龄女性的子宫内膜往往不像年轻时那么“肥沃”了。这就像种花,土壤不肥沃,种子再好也难以发芽。随着年龄增长,子宫肌瘤、内膜异位症等问题也更容易发生,这些都可能影响受精卵的着床和胚胎的发育。血脂异常、糖尿病等健康问题影响助孕治疗的药物选择,限制可用的治疗方案。

第四道坎:心理压力

高龄助孕过程中,心理压力往往比生理压力更难应对。尤其是当一次次尝试未果时,焦虑、抑郁甚至自我怀疑可能接踵而至。家人朋友的催促甚至关爱都如同紧箍咒,让高龄女性如临大敌。

第五道坎:高危妊娠风险

2017年国家卫生健康委员会颁布的“妊娠风险评估管理”中,将年龄>35岁纳入黄色高危管理,年龄>40岁纳入橙色高危管理。妊娠年龄增长与母儿不良结局风险增加呈正相关。与35岁以下孕妇相比,35岁以上孕妇发生妊娠期糖尿病、子痫前期、胎盘植入性疾病、早产、胎儿畸形和胎儿生长受限风险增加,而且上述风险在高龄初产妇中增加尤其显著。(傅文燕 蔡任飞)

出现咳嗽、咳痰2周以上 应当及时检查是否得了肺结核



每年秋天是咳嗽的高发季节,换季时冷热交替明显,部分人群咳嗽症状加剧。《公民健康素养66条》指出,出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带

血,应当及时检查是否得了肺结核。此外,肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。

核心知识

- (1)肺结核病是由结核分枝杆菌(结核菌)引起的呼吸道传染病。
- (2)痰涂片阳性的结核病病人是主要的传染源,具有传染性的患者通过咳嗽、打喷嚏、大声说话产生的飞

沫核(微小颗粒)传播结核菌。

- (3)连续2周以上咳嗽、咳痰,或痰中带血是肺结核的常见症状。

健康行为

- (1)有肺结核可疑症状者要及时到结核病定点医院就诊。
- (2)早期诊断和及时治疗可以提高治愈率,减少传染他人的可能性。(郑巧伟/整理)

如何应对老年人不良情绪

随着机体的日益衰老,免疫力、全身调节机能逐渐减退,老年人易出现情绪改变,进而焦虑、抑郁。此时,该如何应对不良情绪?

给予老年人充分的关心与陪伴。对于老年人来说,家人的关心和陪伴是他们最需要的。子女要多和

老人沟通交流,营造良好的家庭氛围,适当让他们做一些力所能及的事情,能有效缓解不良情绪。

保持作息规律、营养均衡。睡眠不足、缺乏营养都可能导致情绪波动。因此,老年人要保持良好的生活习惯,作息规律、营养均衡,才能有效

克服不良情绪。

培养兴趣爱好。老年人社交相对狭窄,生活单调,容易感觉孤单。可以鼓励老年人积极参加娱乐活动和集体活动,比如下棋、书法、旅游、广场舞,以转移注意力,有效驱逐不良情绪。(陈世娟)