

本期为濉溪县医院健康宣传材料第 23 期，特此说明。

支气管哮喘的预防

濉溪县医院呼吸内科

1998 年 12 月 11 日，是在西班牙巴塞罗那举行的第二届世界哮喘会的开幕日，全球哮喘病防治倡议委员会（GINA）与欧洲呼吸学会（ERS）代表世界卫生组织（WHO）提出了组织世界哮喘日活动的建议，并将该日作为第一个世界哮喘日。自 2000 年起，每年 5 月第二周的星期二都举行宣传活动。

世界哮喘日的宗旨是：使人们意识到哮喘是一个全球性的健康问题；宣传已经取得的科技进步；并促使公众和有关部门参与实施有效的管理方法。

哮喘有家族史，大部分哮喘患者都存在过敏现象或有过敏性鼻炎，一旦接触过敏物质就可能出现打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、流泪等症状。

● 引起支气管哮喘的常见原因

环境污染：吸烟排出的烟雾、工业废气、二氧化硫、霉菌、灰尘、虫螨、蟑螂，以及强烈的气味等都会对呼吸道产生刺激作用，进而引发哮喘；

气象条件：哮喘的发作与季节有关，这主要是某些气象条件会诱发或加重哮喘，如干冷的冬天和春天是哮喘的多发季节；

物质过敏：过敏型体质者在接触到某些致敏源后有可能引发哮喘，常见的引起过敏的因素主要有食物（牛奶、蛋、花生、虾等）、药物、宠物、花粉、羽毛等；

情绪：不良的情绪会引起哮喘。

● 支气管哮喘的预防措施：

1. 保持环境卫生清洁，不随地吐痰，办公室、教室和宿舍要每天开窗通风，空气流通，呼吸新鲜空气，保证适宜的温度和湿度。

2. 饮食上应该注意清淡饮食，食品多样化、不偏食、多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果，多喝水，不抽烟、喝酒，避免吃腐烂、变质、引起过敏的食物。

3. 避免接触容易引起哮喘的过敏原：比如细菌、病毒、霉菌、灰尘、螨虫、花粉、刺激性气体、液体、动物皮毛比如：羊毛内衣、鸭绒背心、毛毯、动物毛皮衣物及化学纤维衣料，容易引起过敏和荨麻疹，并导致哮喘发作。因此，有过敏现象的哮喘患者应尽量选择纯棉织品的衣料。

4. 避免服用导致哮喘加重药物：比如心得安、心得宁、阿司匹林、安乃近、氨基比林、安痛定、索米痛、非那西汀、扑热息痛、保泰松、消炎痛、布洛芬、甲灭酸、双氯灭酸、炎痛喜康以及含此类成分的抗感冒药等会导致哮喘加重。

5. 实验室和生产车间要做好废物、废气排放，防止有害废气物污染环境。

6. 哮喘患者平时还应注意运动和耐寒锻炼，并保持愉悦的心情。哮喘发作期间，应少吃豆类、马铃薯、地瓜等，因为这些食物难以消化，容易引起胀气，导致腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。

7. 间歇期应进行适度体育锻炼，比如做广播体操、唱歌、跳健身舞、跑步、游泳、打球等，以提高机体对外界环境变化的适应能力。注意气候变化，衣着要适宜。发病季节前可用些抗过敏药物，如色甘酸钠、酮替芬、顺尔宁等，这些药可降低机体过敏状态，在预防和减少哮喘发作上取得较好疗效。

8. 在专业呼吸科医师指导下，做过敏原皮试确定过敏原，脱敏治疗。

9. 保持个人清洁卫生，每天漱口清洁口腔，常换床单、枕头，衣服和被子要常拿到太阳底下晒一晒。

目前各地成人及儿科的呼吸及哮喘医务人员，正在为哮喘患者的康复努力艰苦地工作，病人只要通过及时正确的诊断，进行以吸入糖皮质激素为主的长期规范化治疗和管理，哮喘是完全可以控制的，哮喘患者完全可以拥有一个健康和丰富多彩的生活。

● 温馨提示：如出现呼吸困难、气喘、胸闷、夜间睡觉憋醒，应

立即拨打 120，去医院呼吸科，在医师指导下用药物治疗。

濉溪县医院泌尿外科之女性压力性尿失禁篇

濉溪县医院泌尿外科

压力性尿失禁是指喷嚏、咳嗽、大笑或运动等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道口漏出。这是很多中老年女性不为人知的秘密。据国内报道：中国女性的发病率目前大致在 29%。压力性尿失禁对女性患者的生活带来极大的不便，也被称为“社交癌”。



压力性尿失禁虽然发病率高，是一种全球性疾病，但在日常生活中好像并不太受重视。很多人认为随着年龄的增长，控制不住小便，漏点尿也算正常，是小毛病，没必要看医生。有 2/3 的女性觉得尿失禁让人难以启齿，不好意思向医生诉说，宁愿勤换裤子也不去看医生。然而，只有不到 10% 的患者到医院看病，而真正找到泌尿外科医生的只有 0.7%。其实，压力性尿失禁不是小毛病。在生理方面可能会引起湿疹、褥疮、皮肤及泌尿系统感染；在心理方面，日常生活会受到许多限制，由于外表及臭味引起不安、焦虑、丧失自信心，与朋友和家属的社交活动及性生活也可能受到限制及终止。



如果不幸患有压力性尿失禁，怎么办？

通过一系列的问诊及相关检查，根据您的尿失禁的程度和年龄，医生会提出一个最适合您的方法：

一、非手术治疗

非手术治疗常用于手术前后的辅助治疗：

- 1、生活方式干预：包括减轻身体重量，尤其是体重指数（BMI） >30 kg/m^2 者；戒烟，减少饮用含咖啡因的饮料，避免或减少大笑、运动等腹压增加的活动。
2. 治疗咳嗽、便秘等慢性腹压增高的疾病。
3. 盆底肌训练：盆底肌训练（缩肛运动）应达到相当的训练量，才可能有效。即持续盆底肌（提肛运动）2-6 秒，松弛休息 2-6 秒，如此反复 10-15 次一组。每天训练 3-8 组，持续 8 周以上或更长。
4. 药物治疗：药物治疗可减少患者的漏尿次数，改善生活质量。但因药物不良反应较大，不建议长期使用。

二、手术治疗

而手术对于大多数压力性尿失禁，患者具有长期、确定的疗效。但提起手术不少人多少有点抗拒的，那么其实尿失禁的手术都有哪些方法？效果怎么样？

经闭孔无张力尿道吊带术被公认为是治疗压力性尿失禁的最佳选择，方法主要有 TVT-0 和 TOT。因为疗效确切，又伴随着技术和材料的发展，经闭孔无张力尿道吊带术是微创手术，技术成熟，切口小且隐蔽，住院时间很短（2-3 天左右），治疗效果立竿见影，术后恢复也很快，而且对绝大多数病人来说，压力性尿失禁手术患者术后可达到非常理想的结果。

一旦出现压力性尿失禁，要正确对待，保持健康的心理，保持个人清洁卫生，如果您正遭受尿失禁之苦，即使症状轻微，但影响到日常生活，您就应当积极寻求治疗，并应及时到泌尿外科就诊。

8 种常见腹痛的特点

濉溪县医院普外一科

1. 一阵一阵的绞痛

推测病因：肠梗阻

严重后果：肠穿孔、肠坏死、休克

肠梗阻引起的肚子疼主要是一阵儿一阵儿的绞痛，整个肚子还会打了气儿一样的胀，有的患者还会呕吐，不放“噗噗”、也不“嗯嗯”，整个肠子就像被堵住了一样。如果变成了持续性的绞痛，并且一波比一波疼，就有可能转成了更严重的绞窄性肠梗阻。造成肠梗阻的病因比较多，常见的有便秘、炎症、机械性的梗阻（肠外压迫、肠套叠、肠扭转、粪块异物梗阻）、还有肠道肿瘤等。如果不及时治疗，会造成肠道穿孔、肠坏死、感染性休克，甚至死亡。

2. 右边小肚子疼，还乱窜

推测病因：阑尾炎

严重后果：阑尾穿孔、脓肿

阑尾炎，一般疼着疼着还会换地方。最典型的是从肚子上边开始疼，逐渐往下挪到了肚脐周围，最后转移到右边小肚子，也就是右下腹，并且在这儿安营扎寨使劲疼。它的特点是，疼痛一旦转移到右下腹，之前那些疼过的部位就不疼了。而且多数患者都会发低烧，即使是化脓性阑尾炎也不会超过 38℃，如果是高热，很有可能是发生了阑尾炎穿孔，甚至是腹膜炎。

阑尾炎如果不及时治疗会造成穿孔、阑尾周围脓肿等并发症。

3. 大吃大喝后肚子疼

推测病因：胰腺炎

严重后果：脓肿，感染，死亡

胰腺炎引起的肚子疼常常出现在吃过大量油腻腻的食物后，或者大量饮酒后，疼痛一般位于肚子的中上部，有时候会向腰部、背部嗖嗖放射着疼。疼痛程度因人而异，病情轻的就是钝痛，病情重的就会有持续性的绞痛。轻症的胰腺炎没有什么并发症，重症的胰腺炎会造成胰腺脓肿，还可能造成腹腔的感染、多器官的衰竭。需要注意的是，重症胰腺炎的死亡率很高，如果不早期控制住，死亡率甚至可以达到 40% ——50%。

4. 肚子右边刀割样的绞痛

推测病因：胆囊炎

严重后果：穿孔

急性胆囊炎引起的疼痛，位置是在肚子右边，患者会感觉像刀割一样绞着疼（想象一把尖刀在肚子里旋转跳跃…），一阵一阵发作，发作时也没有预兆，剧烈的疼痛经常打得患者措手不及，可能还会伴随着恶心呕吐和发热，一般热度在 38.5 度以下，有的患者还会有右肩膀的放射疼。胆囊炎不及时治疗可能会造成胆囊穿孔和胆囊周围脓肿，肝脓肿，但这种严重的后果比较少见。

5. 育龄女性整个肚子都疼

推测病因：宫外孕

严重后果：大出血

宫外孕引起的疼痛是整个肚子都在疼，宫外孕破裂出血前，患者会感觉特别疼，破裂出血后，疼痛反而会感觉轻了一点。宫外孕最常见的并发症是腹腔内的出血。随着医疗条件的改善，宫外孕的死亡率已经没有那么高了，但是一旦发作，病情通常比较凶险。

6. 腰腹部疼，下体也疼

推测病因：泌尿结石

严重后果：休克

泌尿系统结石最典型的症状就是肾绞痛和血尿。如果一边腰腹部突然超级疼，还沿着输尿管嗖嗖的向下半身（睾丸、阴囊、大阴唇）放射着疼，就非常可能是肾绞痛。肾绞痛主要是由于肾脏内的结石掉进了输尿管，并且顺着输尿管向下蠕动排出时引起的。它疼起来特别突然，特别剧烈，这种绞痛可以持续几分钟到几十分钟，有的人还会疼几个小时。疼痛发作时，患者还可能会恶心呕吐、大汗淋漓、面色苍白、辗转不安，严重的还会休克。

7. 肚子上有个包，剧痛

推测病因：嵌顿疝

严重后果：肠壁缺血坏死

疝气就是人体内某个零件离开自己的位置，钻到了别的地方。发生疝气的部位，通常会鼓个包，所以很容易发现。疝气本来不疼，有时会有往下坠、酸胀的感觉，但如果发生了嵌顿，患者就会剧烈疼痛。所谓嵌顿疝，就是它钻到别人的地盘结果被卡住，回不去了，这种疼痛刚开始是一阵一阵的，随后就会疼得停不下来。除了剧烈的疼痛，患者还会出现呕吐，停止排气、停止排便等肠梗阻的症状。如果发生嵌顿的是肠管，它被持续卡着，肠子就会因为没有血液供应而坏死，后果是很严重的。

8. 心脑血管病人突然肚子绞痛

严重后果：肠坏死

肠系膜血管栓塞引起的腹痛，是非常剧烈的持续性的疼痛，疼痛部位常在上腹部，肚脐周围或者右上腹，患者常常还会恶心、呕吐、腹泻。一般情况下是毫无预兆，突然就疼起来了，解痉类药物很难缓解这种疼痛。这个病如果不及时处理，会引起大面积的肠坏死，所以还是很凶险的。有心脑血管病的患者一定要多加小心。

上面是一些腹痛基本特点的总结，但是临床上不能生搬硬套，需要根据患者临床表现和相关辅助检查综合判别。

骨质疏松患者应如何合理补钙？

濉溪县医院风湿免疫科

骨质疏松患者光靠喝大骨汤补钙只会适得其反。那么，如何合理补钙才能有效促进骨质的生长呢？

钙对人体至关重要，不但关系到骨骼健康，而且可能与高血压、经前期紧张综合征等有关。人体内 99%的钙沉积于骨骼中，补钙是预防和治疗骨质疏松最基本的措施。

我国营养学会制定每日元素钙摄入推荐量为成人 800 毫克，绝经后妇女和老年人 1000 毫克，然而，我国老年人平均每日从饮食中获取的元素钙仅为 400 毫克左右，因此，需要进行额外补钙。然而，当人们面对众多补钙品时，常感到难以选择。有的自称含钙量高，有的说吸收好，真让人不知如何是好。

骨质疏松患者如何合理补钙应从以下几方面考虑：

1、补钙前应做哪些工作？

首先，补钙前应先进行检查，以了解机体的血钙与尿钙水平，如，化验血钙、尿钙/肌酐比值、骨代谢相关激素、肾脏超声检查等，这对决定补哪种钙以及补多少钙非常重要。因此，补钙前应先去医院的专科门诊检查，并咨询专科医生以获取如何合理补钙的信息。

补钙前应去医院专科门诊检查，切不可盲目服用市场上兜售的补钙保健品。

2、可以通过食疗补钙吗？

最安全、最经济的补钙品还是来自于食物，其中，含钙量高、吸收性也好的食物首推乳类，如牛乳每 100 毫升含 120 毫克元素钙，每天能喝 250 毫升牛奶就能获得 300 毫克元素钙，牛奶中还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素，促进钙的消化和吸收。而且牛奶中的钙质人体更易吸取，因此，牛奶应该作为日常补钙的主要食品。

牛奶中的钙质更易为人体吸收，此外还含有多种对人体有利的营养成分。

其他奶类制品如酸奶、奶酪、奶片，都是良好的钙来源；其次是蛋类、尤其是蛋黄中钙含量高，其他像大豆类制品、硬果类食物（如花生仁、核桃仁），海产品如虾皮、虾米、海带、紫菜，带刺骨制成的鱼松、肉松，蔬菜中的金针菜、萝卜、香菇、木耳等钙含量都比较高。

动物骨骼如猪骨、鸡骨等钙含量很高，但难溶解于水，除非在熬骨头汤时适量加些醋，可使骨头中的钙有少量溶解到骨头汤里，才有些补钙的作用。一般的粮食如米、面、玉米中钙含量都较少，不作为钙的主要来源。

动物骨骼的钙质难溶于水，在熬制骨头汤时适量加入米醋才能使少量钙质溶于汤中。

3、[如何选择合适的钙剂？](#)

钙剂的选择是否“液体钙”或“胶囊钙”更好？其实，选择钙剂更应该关注元素钙含量，不同的钙盐其含有的元素钙是不同的，常用的钙补充剂中，磷酸氢钙含有 23% 的元素钙，葡萄糖酸钙含有 9% 的元素钙，碳酸钙的元素钙含量相对高一些，可达 40%，是目前使用最广泛而且性价比较高的钙补充剂。

选择钙剂应关注元素钙的含量，目前使用最为广泛、性价较高的是碳酸钙制剂。

钙的吸收与人体需钙量和补钙量有很大关系，一般来说，人体钙吸收率在 10%~30%，婴幼儿、孕妇和乳母需钙量较大，对钙的吸收较高，一般人每日摄入钙低于 800 毫克时，钙的吸收率随含量增加而升高，但如果补钙量大于 800 毫克，吸收率反而下降，这与机体内部的调节机制有关。但人体摄入总钙量不能超过每日 2000 毫克，否则很可能带来副作用，如肾结石、软组织钙化等。

4、何时服用效果最佳？

钙剂最好是在两餐之间服用，一般植物性食物含有较多的脂酸和草酸，而脂酸和草酸可以和钙离子结合成不溶性的钙盐，不能够被人体利用而排出体外。动物性的食物含有大量的脂肪，而过多的脂肪酸可以与钙离子结合，也影响人体对钙的利用。

在两餐之间服用钙剂才能让钙更好的吸收。

由于以上两种原因，在进餐时服用钙剂就会使人体对钙的吸收率下降而造成浪费，所以只有在两餐之间服用钙制剂才可以保证钙被更好地利用。但对于胃酸缺乏的人在服用某些钙制剂时会感到胃部不适，这时可以选择饭后服用以减少对胃的刺激。

5、钙在体内是怎么被吸收的？

钙的吸收需要维生素 D 的参与，维生素 D 是钙的忠实伴侣，可以促进肠道钙吸收。如果没有维生素 D 参与，人体对膳食中钙的吸收还达不到 10%。另外，维生素 D 还具有促进肾脏对钙的重吸收和调节血钙水平等功能。

人体内维生素 D 的来源一是从膳食中摄取，二是通过阳光的紫外线照射皮肤合成，维生素 D 再经肝脏和肾脏中酶的活化，成为具有活性的维生素 D。冬天人们很少到户外活动，皮肤合成维生素 D 的数量减少，所以应当适量补充以使人体能够最大限度地吸收钙质，这一点对老年人尤为重要。

沐浴阳光可以促进维生素 D 的活化，让钙最大程度地被吸收。

补钙过程中还需注意到医院的专科门诊随访，监测血钙、尿钙水平以及与骨代谢相关激素的变化，调整补钙方案。一般主张每 3~6 个月去医院检查一次，根据检查结果调整补钙方案。

总之，骨质疏松患者在补钙前应先进行合理检查，制定合理的补钙方案，并进行有规律的专科随访，从而达到安全补钙的目的。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。