

慢性支气管炎反复发作怎么办

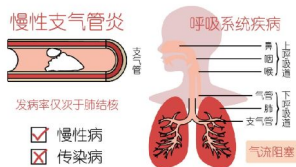
史卫平

(上海市浦东新区公利医院急诊科 上海浦东 200135)

一、什么是慢性支气管炎

慢性支气管炎往往是由于感染或者是非感染因素所引发的气管、支气管的黏膜及其周围的组织发生慢性的、非特异性的炎症。病因至今尚未完全搞清楚,可能跟机体自身因素以及自然环境等因素有一定的关系。比较常见的因素主要包括:吸烟、职业粉尘以及接触化学物质、感染、空气污染等。长期吸烟的群体、长期吸入粉尘的群体或者是其他长期接触化学物质的群体,或者是以前有过肺部感染病史的群体,都是比较容易罹患慢性支气管炎的。

慢性支气管炎根据病程的进展可能会并发肺源性心脏病、阻塞性肺气肿等,严重影响了患者的劳动力与身心健康。慢性支气管炎根据症状又可以分为两种类型,其一,单纯型慢性支气管炎,这类患者的主要表现为咳嗽、咳痰;其二,喘息型慢性支气管炎,这类患者除了咳嗽、咳痰之外,还会伴有喘息症状,有可能会发出哮喘音。



慢性支气管炎的病理特征主要包括:黏液分泌增多以及支气管腺体增生等。其早期症状比较轻微,大多在冬季的时候发作,在春暖花开之后有所缓解;其晚期的炎症会有所加重,症状通常长年存在,不区分季节。症状主要有咳嗽、咳痰,可能会伴有喘息,慢性支气管炎经过治疗之后,可能依然会迁延不愈或者是反复发作,并且预后效果较差。

二、慢性支气管炎的病因

您了解慢性支气管炎的发病病因吗?



(一) 西医病因

第一,理化刺激。大量资料显示,吸烟和慢性支气管炎之间有一定的关系。因为吸烟能够使得支气管上的皮纤毛变短,形状不规则,纤毛的运动发生障碍,从而降低局部的抵抗能力,削弱肺泡中吞噬细胞的灭菌、吞噬作用,还可能会引发支气管痉挛,从而增加气道的阻力。二氧化硫等化学气体与本病关系更加密切。另外,大气当中的化学毒物,比如粉尘以及刺激性的烟雾等也有可能诱发慢性支气管炎。

第二,内在因素。免疫功能低下和呼吸道的局部防御以及植物神经部分功能的失调,尤其是老年人群体的呼吸道组织发生退行性变,以及免疫功能低下的时候,更加容易受到病原微生物感染,从而发生慢性支气管炎。

第三,感染因素。其中,呼吸道感染是导致慢性支气管炎爆发与加剧的另一个非常重要的因素。有研究显示,慢性支气管炎患者的痰中最为常见的细菌主要包括:奈瑟球菌、草绿色链球菌、流感嗜血杆菌以及肺炎双球菌四种。其中,流感嗜血杆菌与肺炎双球菌被认为是慢性支气管炎最为主要的病原菌。

第四,过敏因素。经过对过敏因素的初步观察发现,细菌感染产生的代谢产物,部分吸入物(比如:杀虫药、霉菌孢子、化学气体等)、气压、气温等都有可能引发慢性支气管炎的速发型与迟发型变态反应。慢性支气管炎,尤其是哮喘型,患者的痰液当中的嗜酸粒细胞数通常都会比较高;另外一些患者的血清当中的类风湿

因子可能会高于正常组,并且会发现重症的慢性支气管炎患者的肺组织内的 IgG 含量会有所增加,提示跟 III 型的变态反应有一定关系。绝大部分的慢性支气管炎患者在寒冬更加容易发病,特别是老年群体,在受冷之后,容易立即发病。因为寒冷的空气有可能会引起粘液分泌地增加,支气管纤毛的运动能力减弱。对于呼吸功能调节障碍以及寒冷的过敏反应也是一个非常重要的原因。

(二) 中医病因

慢性支气管炎的发生和发展通常跟外邪反复侵袭,导致肺脏、脾脏、肾脏功能失调有着密切的关系。在慢性支气管炎的急性发作期,绝大多数患者会因为肺气虚弱,外邪入侵,导致咳嗽反复发作;也有可能因为久咳不已,而反复发作;也有可能因为年老体虚,导致肺脾肾虚,痰饮内停,水津不布,阻遏于肺,从而引起长期咳嗽;也有可能因为长期吸烟、喝酒等不良生活习惯,伤及肺部,从而诱发慢性支气管炎。慢性支气管炎经久不愈,就会损及脾脏,甚至肾脏,所以,慢性支气管炎病情严重的患者,常年伴有气喘,不能够平卧,动的话,特别是肾脏不纳气之候。

三、慢性支气管炎反复发作该怎么办?

慢性支气管炎往往容易反复发作,那么,我们该怎么办呢?首先,需要通过使用缓解气喘的相关药物来进行对症治疗,比如说:沙丁胺醇、氨茶碱等一些药物,同时还可以采用具有止咳化痰作用的药物,来改善多痰的症状,部分患者可能还需要进行雾化吸入治疗。当然,也是可以通过使用抗生素等药物来抑制炎症,比如说头孢类抗生素等。需要明白的是,慢性支气管炎是没有办法进行彻底治愈的,有可能会反反复复地发作,因此,慢性支气管炎患者在日常生活当中,也是需要科学进行体育锻炼的,平时可以进行积极的运动,比如说跑步、跳绳、踢毽子、练习八段锦等等,能够增强体质,但是,需要注意避免过度运动。增强自身体质,提高免疫力才是王道。另外,慢性支气管炎患者也是需要做好一定的保暖工作,防止受凉,从而引起感冒等问题,从而诱发慢性支气管炎反复发作。

为了减少慢性支气管炎反复发作,还应该做好平时的病情监测工作。首先要监测自身的相关症状,比如说,关注咳嗽、咳痰以及喘息的症状有无再次出现,如果再次出现的话,那么有可能是慢性支气管炎又急性发作了,需要及时就医诊治,不可马虎。

另外,在平时的平常饮食也应该多加注意,饮食要规律,并且尽可能定时定量进食,切勿暴饮暴食。饮食应该主要偏向于清淡软烂、纤维素含量尽可能低一些、营养要均衡,比如说,可以食用一些鸡蛋、汤面、热牛奶等。不要食用一些辛辣刺激性的食物,比如说辣椒、胡椒、芥末等,同时应该注意尽量做到戒烟戒酒。可以适当补充一些维生素,比如说多吃一些牛油、胡萝卜、茄子、芹菜、菠菜、西兰花、西红柿、西柚、草莓等等。可以适当多喝一些温开水。

除此之外,还应该保持健康的心理,不要过于担心病情,要适当放松心情,维持良好的心情,会更加有利于疾病的康复。

四、慢性支气管炎的预防

为了防止慢性支气管炎的反复发作,最好的办法是从根本上解决,即预防慢性支气管炎的发作。那么,对于普通人群,该怎样进行慢性支气管炎的预防呢?首先,对于一般人群来说,可以通过戒烟来进行预防,同时,也要尽可能避免吸收二手烟。另外,需要加强体育锻炼,提高身体素质,增加自身抵抗力;对于一些高危群体来说,可以分别采取适当的方式来进行预防。比如说,对于吸烟群体来说,需要进行戒烟。对于长期接触粉尘与化学物质相接触的群体,需要尽可能减少与粉尘和化学物质的接触,避免不了的时候,可以在接触粉尘或者是化学物质的时候,做好必要的防护。对于周围空气有污染的群体,应该尽可能减少外出,在外出时要戴好口罩。

作者简介:史卫平(1983.12~),男,汉族,江西丰城人,本科,主治医师,从事呼吸内科常见病的诊断和治疗。