

针对反复咳嗽 有哪些居家护理建议 呼吸道疾病恢复期仍咳嗽不止 是否应该继续用药

针对反复咳嗽,有哪些居家护理建议?

咳嗽是很多疾病的常见症状,如果出现反复咳嗽,建议大家先去医院进行诊治。因为咳嗽可能是由多种原因造成的,可能是呼吸道原因,也可能是非呼吸道原因。

我们把咳嗽分成三大类:第一类是急性咳嗽,咳嗽持续时间在三周以内的咳嗽,急性的呼吸道感染性疾病是急性咳嗽最主要的原因。第二类是亚急性咳嗽,持续时间在三周到八周,主要是急性期发热、咽痛、流鼻涕、打喷嚏等症状消失,只遗留咳嗽。第三类是慢性咳嗽,咳嗽持续时间大于八周。慢性咳嗽可以由多种原因引起,可以是呼吸系统疾病,如哮喘、慢阻肺,也可以是其他系统疾

病,如反流性食管炎。此外,一些药物也可以引起咳嗽。

在冬季日常护理方面,第一,注意天气变化,特别是注意外出时适当增减衣物。第二,冬季一般室内比较干燥,大家要保持室内的湿度。第三,外出的时候,咳嗽患者建议佩戴口罩,减少冷空气对气道的刺激。第四,咳嗽期间不建议患者食用辛辣、油腻的食物。

呼吸道疾病恢复期仍咳嗽不止,是否应该继续用药?

咳嗽是一个生理反应,是我们气道一个非常重要的保护性反应,能够促进呼吸道分泌物的排出。另外,也可以减少异物和病原

微生物的侵入。呼吸道感染以后,恢复期造成咳嗽的持续,我们叫做感染后咳嗽,也是导致亚急性咳嗽非常重要的一个原因。由于病原微生物对气道上皮的损伤,造成黏膜下的感觉神经暴露,引起了气道高反应,引发咳嗽。这种气道高反应会在我们接触冷空气、刺激性气味、烟雾等情况下诱发,咳嗽以干咳为主,有的患者会有少量的痰液,持续时间一般在三周到八周。感染的恢复期没有必要继续服用抗病毒药物或抗菌药物治疗,要以对症治疗为主,并继续观察咳嗽变化。特别是一些老年人,以及患有基础心肺疾病的人群,如果咳嗽持续加重,甚至出现了再次发烧或者呼吸困难,需要及时就医。



·健康你我他·

绛县疾控中心宣

◆ 龙年龘龘

国家级非物质文化遗产——绛县飞龙的高光时刻

在第十一届亚运会开幕式表演过,在香港回归庆典上表演过,应邀参加过数不清的文化节及运动会的开幕闭幕表演,在日本、马来西亚、澳大利亚、越南等国家巡演过……在山西的社火节目中,绛县飞龙的受欢迎程度以及知名度算得上首屈一指。

据《绛县志》记载:“龙舞也叫耍龙灯,汉代龙舞就非常盛行,以后代代相传,不断革新”。清中叶,民间艺人对龙舞造型和表演进行较大创新,其“二龙戏珠”、“幡座观空”、“缠柱探空”、“仰天喷火”等特技令人叫绝。绛县龙舞分地龙和天龙两种,地龙一人持龙头,其余人持龙身,还有一个持龙珠或绣球引龙捕捉,称作“戏龙珠”。巨龙回翔腾挪,蜿蜒波动,引人入胜。飞龙有24节,长8丈,龙头高1丈,制作精美,以轻纱衬托,给人一种飘渺、神秘的感觉。在热烈的锣鼓声中,巨龙左右翻卷,起落腾飞,表演技巧有卧龙、盘龙、团龙、滚龙、九曲金鳞、走之字等,巨龙腾空后,弯曲自如,栩栩如生,俗有“绛县飞龙甲天下”之美誉。

