

世界哮喘日：自我防护很重要

□本报记者 朱红
见习记者 党梦琦

每年5月的第一个周二是世界哮喘日，今年哮喘日的主题是：重视气道疾病防治：从现在开始。5月1日上午，记者就哮喘相关知识采访了市三院呼吸内二科主任、主任医师谷旭红。

正确认识哮喘病

谷医生告诉记者，近期温度持续上升，每逢这个季节都会有很多因花粉、柳絮等过敏而诱发哮喘的病人前来就诊。4月29日，21岁的张畅和朋友一起去沙澧河公园游玩，玩得真尽兴时，张畅突然感觉呼吸困难，被朋友紧急送至市三院，诊断为过敏性哮喘。

谷医生说：“张畅就是因为是在公园游玩时，接触花粉后引起的过敏性哮喘。生活中很多因素会诱发哮喘，有过敏性诱发因素像花粉、动物毛皮屑、尘螨、食物等，还有运动、空气污染、烟雾、阿司匹林等药物之类非过敏性诱发因素。”谷医生说，有哮喘家族史、过

敏性鼻炎病史、过敏性皮肤病史人群，更可能得哮喘，部分患者会季节性发作或加重。

谷医生提醒，支气管哮喘是一种呼吸道的慢性炎症疾病，严重急性发作可能会导致猝死。临床上主要表现为反复发作的喘息、咳嗽、胸闷、呼吸困难等症状，尤其是在夜间、清晨发作或加剧，大多数患者都可以经药物治疗得到控制。

“现在全球污染日益严重，食品、生活日用品的化学制剂越来越多，小孩子抵抗力较低，应该多加注意。”谷医生告诉记者。

生活中做好自我防护

“哮喘治疗不仅仅要靠药物，也要谨遵医嘱，不能擅自停药，日常生活中也要做好预防。”谷医生说。

那么应该如何预防哮喘发作呢？谷医生给出以下建议：哮喘病患者应避免食用海鱼、虾、蟹、牛奶等容易诱发哮喘的东西，饮食尽量清淡易消化。此外有些食品添加剂、着色剂等也有可能诱

发哮喘，吃的时候一定要注意；慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物，如阿司匹林及含有阿司匹林的复方制剂、布洛芬、芬必得等药物服用要当心。

在穿衣方面要注意保暖，避免受凉感冒诱发哮喘。衣服的材质不要选择羊绒、动物毛皮衣物及化纤衣料，以防哮喘发作。

改善室内环境对预防哮喘发作十分重要。哮喘病人要避免吸入动物的皮屑、毛发等，定期清除杂物，尤其是易发霉或已发霉的物品。床上用品要经常烫洗，减少尘螨及霉菌滋生。减少各种刺激性气体的吸入，“马上就要夏天了，蚊香使用也要注意。”谷医生说。

在花粉浓度较高、空气污染严重、天气寒冷或气温多变时，尽量减少或限制外出活动，外出时要做好防护措施，比如戴口罩、围巾等。

哮喘病人可以适当做些游泳、慢跑、骑自行车等有氧活动，提高身体抵抗力。“运动时要随身携带急救药物，身体不适时应立即停止一切活动，并及时就医。”谷医生提醒。



假期总是那么短暂，今天是“五一”小长假后上班第一天。上班第一天的天气以晴好为主，最高气温在25℃，应该还是比较舒适的。明天气温将再一次冲高，预计可达29℃。夏天的脚步越来越近了。

暮春时节，过敏性鼻炎成为很多人的困扰。鼻炎发作期间，不能吃易上火的东西，比如巧克力、炸薯条、芒果、杏、韭菜、辣椒等；刺激性的食物，比如咖啡、酒、肉汁等也应该避免。此外，炒饭、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米类制品，各式甜点、油炸的食物及冰品类食物，常会导致患者的不适，应留意选择。

今明后三天天气

5月2日
多云到晴
18℃~25℃

5月3日
晴间多云
12℃~29℃

5月4日
多云到阴，局部有短时阵雨
15℃~28℃

感谢胡燕平提供信息

微帮办

漯河晚报

新闻 0395-3139148

热线：17703950670

微信：wb17703950670

QQ号：212631401

有困难 找晚报

帮办记者 吴艳敏

随后，经协商，该影楼把698元退给了赵女士。赵女士表示，对该次调解满意。

和女儿拍写真 影楼把照片弄丢了

经协商：影楼已退还698元

市民求助：“我和女儿一起拍了一套写真，结果影楼一直拖着不给挑选照片，到最后说是把照片给弄丢了。但是，影楼一直迟迟不解决。”近日，家住市区交通路附近的赵女士拨打本报热线3139148称，希望记者帮忙解决。

记者调查：“我女儿3月7日过两岁的生日，我想着和女儿拍一套母女写真。3月2日，我在交通路一家影楼预订了一套价值698元的写真套餐，根据影楼的要求，我全额支付费用了。”赵女士告诉记者，影楼开了一个收据条，约定第三天拍照。

“拍完后，影楼工作人员说让一周后来选照片。过了一周后，我到影楼，工作人员说拍的照片很多，还没有导出来。随后我又去了几次，直到4月8日，工作人员说照片丢了。”赵女士说。

“照片丢了为什么不及早答复，非

得一拖再拖。如果再拍，大人也无所谓，孩子肯定不会配合。”赵女士称，现在一个月已经过去了，还未解决。她希望影楼给予相应的赔偿，并且退还押金。

调解结果：4月30日，记者跟随赵女士来到该影楼，相关负责人表示，赵女士和她女儿的照片是在3月5日拍摄的。当时拍摄婚纱照和写真的人比较多。摄影师拍完后，把照片给了后期制作的工作人员。后期制作的工作人员没有在电脑上保存照片，不知道谁使用这台电脑。误以为赵女士的照片已经不用了，就把赵女士和她女儿的照片删了。

该负责人告诉记者，考虑服务行业的特殊性，为了让该顾客满意，他们也做出免费重拍的补偿，但是赵女士不同意。“这个事情我们有错在先，既然发生了，我们愿意商量解决。”该负责人说。

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦8楼十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(91721) 男，51岁，1.76米，无婚史，事业单位上班，懂得照顾人，觅温柔体贴的女士。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：(33032) 女，28岁，1.69米，无婚史，本科学历，教育系统，文静优雅，觅有责任心的男孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：(91767) 男，41岁，1.78米，离异，本科学历，个体商户，性格稳重，觅懂生活的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：(33012) 女，28岁，1.63米末无婚史，大专学历，私企，性格开朗，觅有上进心的男孩。电话：15939597782 微信：15939597782

别再喝骨头汤了 补钙第一名是芝麻酱

揭秘最常见的补钙误区

误区一：小孩老人才需要补钙吗？错。30岁前补钙是吸收率最高的时期，35岁后身体钙的“支出”大于“收入”，会不会缺钙就看你年轻时库存足不足了。

误区二：吃蔬菜与补钙无关？错。绿叶蔬菜是被忽略多年的补钙大户，每天吃200g的绿叶菜就能补充一天钙需求的20%左右。

误区三：多喝骨头汤补钙效果好？错。骨头里的钙是以磷酸盐形式存在，不容易溶解到汤里。喝50碗骨头汤，才能顶1杯牛奶的含钙量。

误区四：每天喝牛奶就不会缺钙？错。牛奶确实是钙的好来源，但光靠牛奶补钙的话，每天至少要喝4大杯才够。

补钙第一名你绝对想不到

第五名：芥菜

芥菜除了钙含量很高，还含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C和维生素D。

第四名：奶酪

奶制品是食物补钙的优质选择，奶酪正是含钙较多的奶制品，而且这些钙很容易吸收。

第三名：牛奶

牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。

第二名：虾皮

虾皮的含钙量很丰富，仅次于芝麻酱。

第一名：芝麻酱

在日常食物中含钙量最丰富的是芝麻酱，万万没想到吧！

晚综

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 1378107655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息

创世纪情缘婚介
(漯河店)
CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男，无婚史，28岁，1.8米，企业职工，成熟稳重，有爱心暖男。觅年龄相仿、有共同语言、能持家的女孩为伴，其他随缘。电话：5761314 微信：1426269009

女，无婚史，35岁，硕士，1.6米，事业单位上班，温柔善良，懂事有爱心。觅年龄相仿、有责任心、有稳定收入或经商男士为伴。电话：5561314 微信：15639533949

男，61岁，丧偶，1.76米，事业单位退休，有房有车，帅气稳重，有孝心、有责任心。觅年龄相当、大方有涵养的会持家的女士为伴。电话：5761314 微信：14269009

女，丧偶，51岁，1.6米，退休，漂亮显年轻。觅60岁以内、有素质、有修养、无不良嗜好、有稳定收入或经商男士为伴。电话：5561314 微信：15639533949

地址：人民路昌建广场写字楼1701室
电话：18939531265 3380177 5761314
微信号：csjqy5761314

QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯