

支气管哮喘的防治

支气管哮喘是一种气道慢性炎症性疾病,以反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等为主要临床症状。常在夜间或清晨发作、加剧,多数患者可自行缓解或经治疗缓解。市民在生活中应该如何预防和治疗,市六院呼吸内科主任孟玉红对此进行解答。

支气管哮喘常见病因包括遗传和环境两个方面:

遗传因素。哮喘与多基因遗传有关,绝大多数哮喘患者的亲属中,都可以追溯到有哮喘或过敏性鼻炎病史,亲缘关系越近,患病率越高。

环境因素。大多数哮喘患者属于过敏体质,本身伴有过敏性鼻炎,对常见的经空气传播的变应原如螨虫、灰尘、花粉、宠物皮毛、霉菌等,某些食物如坚果、牛奶、花生、海鲜类等过敏。通常因为空气污染、吸烟、呼吸道感染、妊娠以及剧烈运动、气候变化、吸入冷空气等因素诱发哮喘。

预防支气管哮喘是生活中必不可少的措施,然而当哮喘发作之后,若不及时治疗,或治疗不当,导致病情反复发作,产生肺气肿、肺心病等严重并发症,甚至会因急性发作而危及生命,给患者的身心健康和整个家庭带来重大影响。所以患者要做好预防措施,减少哮喘发作,尽早到正规医院规范治疗,避免病情加重。预防措施有以下几个方面:

1.戒烟限酒。香烟中的化学品及烟雾会刺激呼吸道,所以患者应戒烟。另外,要尽量避免被动吸烟,少喝酒。

2.避免接触致敏原。吸入烟、尘和汽油或油漆等气味以及冷空气,可刺激支气管黏膜下的感觉神经末梢,反射性地引起迷走神经兴奋和咳嗽,在气道高反应的基础上导致支气管平滑肌痉挛,造成哮喘发作,因此患者要远离这些过敏原。

3.预防呼吸道感染。天气较冷时,吸入寒冷和干燥的空气会诱发哮喘,在哮喘发作时应尽量避免外出。要多喝温水,做好保暖,外出时可戴围巾或口罩护住嘴和鼻子,避免使呼吸道直接暴露在寒冷空气中,尽量吸入温暖的空气。

气。对流感疫苗不过敏者,可注射流感疫苗。

4.保持室内空气流通及清洁。空气中的尘螨和细菌是引致哮喘病发的主要致敏原,应勤打扫,减少空气中的尘埃。

5.适量运动。适当的运动能够有效增强心肺功能,对控制病情大有帮助。

6.哮喘患者的床品和衣服要勤洗勤换,保持干净,最好以纯棉织品为宜。多吃水果及新鲜蔬菜,不吃辛辣、刺激性食物,适当补充蛋白质类食物,增强身体抵抗力。 市六院提供



答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市中心血管病医院)
(漯)医广【2020】第05-08-004号

地址:市区八一路东段83号 电话:0395-5966002



孟玉红,市六院呼吸内科主任,副主任医师。市医学会呼吸与危重症专业分会副主任委员、市重症分会常委、市老年病分会委员,省医学会呼吸与危重症学会精准医学分会常委、省中西医结合睡眠呼吸障碍分会常委。熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机等诊疗技术和睡眠呼吸监测技术及肺功能测定技术,擅长慢阻肺、哮喘、肺心病、肺癌等呼吸系统疾病和高血压、糖尿病等老年疾病的综合诊治。

健康提醒

常见危险食物有哪些

奥运冠军吴敏霞的老公在吃了3斤小龙虾后,住进重症监护室;一家9口聚餐,9人死亡,原因是吃了一种发酵面食酸汤子……最近,食物中毒事件时常发生,不少都涉及生活中的一些常见食物。

那么,哪些食物天然有毒?哪些食物多吃伤身?

虾蟹一次别吃太多

前不久,吴敏霞在社交平台讲述自己第一次签病危通知书的经历。她的老公张效诚在吃了3斤小龙虾后,住进了医院的重症监护室。张效诚透露,自己喜欢吃虾头里的虾黄,吃完第二天身体出现乏力 and 发烧症状。

专家提醒,虾、蟹等一次不能吃太多,比如小龙虾每次吃七八只即可。此外,小龙虾的虾头富集重金属,最好不要吃。尤其要注意的是,高度

酒、芥末等调味料不能有效杀死寄生虫,虾、蟹等一定要做熟吃。此外,菱角、荸荠、茭白、水芹等水生植物也容易被寄生虫污染,因此最好不要生食。

自制食物风险多

不久前,黑龙江省鸡西市的王某及其亲属等9人在家中聚餐,共同食用了自制酸汤子(用玉米水磨发酵后做的一种粗面条样的主食)后,9人死亡。经医院化验检测,初步判定为米酵菌酸中毒。专家提醒,自制食品若操作不当,容易惹“毒”上身。

自榨油 榨油原料花生、大豆等很容易被黄曲霉菌污染。工业榨油时大部分的黄曲霉毒素会在精炼的高温过程中被消除,而自榨油没有这一过程。

自制葡萄酒 通常人们在8~10月开始酿制葡萄酒,此时气温高,工业上有专门的温度控制装置来限制甲醇的产生,而家庭自酿时很难控制温度,加大了甲醇超标的风险。

自制泡菜 泡菜腌制中产生的亚硝酸盐对人体健康会造成威胁,一般而言,泡菜中的亚硝酸盐通常在20天后含量较少,所以自制泡菜最好腌制一个月后再食用。

食物发霉最好扔掉

老年人的节俭习惯,也可能给毒物留下可乘之机。

专家提醒,发霉食物不论大小,都可能含有多种真菌毒素,最好整个全部扔掉,因为有些看起来完好的部分,其实也有可能已被霉菌污染。 晚综

相关链接

7种常见食物藏有毒素

四季豆 四季豆如果没有煮熟煮透,人吃后轻者头痛头昏,重者恶心、呕吐、腹痛。

鲜黄花菜 含有秋水仙碱,会强烈刺激胃肠和呼吸系统,引发食物中毒。

发绿的土豆 人吃了这种土豆,轻者恶心、腹痛,重者会出现呼吸困难等。

生黄豆 含有胰蛋白酶抑制物,会妨碍蛋白质的吸收,并对胃肠有刺激作用。

鱼胆 有毒成分会导致人体出现恶心、腹痛等症状。

红心甘蔗 本质属于霉变,会产生神经毒素。新鲜甘蔗去皮后果肉应是白中带黄。

苦味瓜子 其中可能含有黄曲霉毒素。 晚综

健康知识

药片为什么大多是白色的

药物品种很多,有片剂、胶囊、冲剂……多数片剂是白色的。其中到底是何缘故?

药片主要由两部分组成,即药品有效成分和药用辅料。一般药片里的有效成分只有几毫克,主要都是辅料,其有效成分和辅料之间的比例差不多可以达到1:100。由于药片大多呈现出来的是辅料的颜色,而辅料多数是淀粉,因此药片很多都是白色的,并且白色给人的感觉是干净、安全。

至于为什么药品的辅料要用淀粉,主要在于淀粉可以帮助药物有效成分黏在一起。吃过玉米糊糊的都知道,淀粉有黏性,因此药片中加入淀粉,可以让其有效成分黏合在一起形成一粒药片,而不是一堆药粉。这也是为什么吃药片要配水。因为如果不润湿喉咙,富



含淀粉的药片可能会黏在你的上颚或喉咙处。此外,淀粉也可以帮助药片发挥疗效。药物吃进嘴里后,需要被瓦解、粉碎,而恰好淀粉吸水会不断膨胀,最终使整个药片变得支离破碎,便于吸收。

至于为什么不直接吃药粉,主要是因为容易被呛到,而且剂量也不够精确。当然,药品的辅料还有很多种,但大多数辅料跟淀粉一样,都是白色的。 据《科技日报》

健康宝典

按摩可缓解玩手机后遗症

“手机控”白天玩微信聊天,晚上熬夜追剧,部分人因此出现了眼干目涩、手指酸痛等后遗症。

专家建议,出现手指、手腕疼痛、麻木等不适的人,日常不妨多按揉手上的鱼际穴(位于大拇指根到手掌根中间点,肉最丰厚的部位)、列缺穴(将左右两手虎口交叉,一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方,食指指尖处的凹陷处即是)和合谷穴(位于拇指和食指合拢后,隆起肌肉最高处)。此外,还应适时放下手机,给手指做做按摩。如舒展手指(吸气用力握拳,用力吐气时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指)、揉捏指头(用一只手的食指和拇指揉捏另一手手指)等。

眼睛出现酸痛、干涩等不适时,可适当做做按摩。如按压眼球(用中指指腹轻压眼球3次,每次20秒,以有酸胀感为度)、推眼睑(中指放在上眼睑,无名指放在下眼睑,轻



轻地由内向外推)等。

老看手机的人,平时还可喝点枸杞海螺汤。取枸杞15克,耳环石斛10克,胡萝卜1根,铁棍山药1根,红枣3枚,生姜3片,海螺肉干、猪排骨各250克。将海螺肉干用温水浸泡4小时;猪排骨洗净切小段,放进沸水中稍焯;耳环石斛用温水泡开;铁棍山药、胡萝卜削皮洗净切厚块;红枣劈开去核;生姜洗净切片。把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入清水2.5升、白酒少许,煮沸后改用小火熬1.5小时,放盐调味即可。

据《羊城晚报》

教你一招

心烦失眠试试百合食疗

百合味甘、性微寒,归肺、心、胃经。秋季有心烦、心悸、口苦、失眠、小便黄的人,将百合与莲子同煮,可以起到养阴清心、宁心安神的效

果。白天无精打采、夜晚辗转难眠的人,可以用百合和莲藕熬粥。风寒感冒引起的咳嗽以及脾胃虚寒、腹泻、便秘的人不适宜用百合。 据《大河健康报》





LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

2690120

(漯)医广【2020】第05-07-003号

地址:市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)