



冬季哮喘易复发 提前预防有方法

哮喘病是比较常见的疾病,像这种慢性疾病,需要在日常生活中好好护理和保养。不仅要注意锻炼身体,还要注意饮食的调整,什么能吃,什么不能吃,也是有讲究的。冬季是哮喘易复发的季节,那么今天来说说说哮喘病人应该如何预防。



哮喘急性发作 或有生命危险

哮喘,全称支气管哮喘,是一种常见的慢性疾病,表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间及凌晨发作或加重。

哮喘急性发作时可能造成生命危险。常与哮喘长期控制不佳、最后一次发作时治疗不及时有关。但是经过长期规范化治疗和哮喘患者的良好自我管理,80%以上的患者可以达到提高疗效、减少复发可能性的效果,实现哮喘的临床控制。

诱发哮喘的因素很多。首先是吸入物,像尘螨、花粉、吸烟气体、动物毛屑均可能引起哮喘发作;其次是呼吸道感染,比如细菌、病毒、寄生虫等;再次是食物,尤其是蛋白质类食物,像鱼、虾、蟹、牛奶、蛋类等。因此,避免哮喘复发,生活中请谨慎接触并牢记;另外还有遗传因素以及肥胖、剧烈运动、妊娠等其他因素。

五大招数预防哮喘发作

■ 清淡饮食

提供清淡、易消化、足够热量的饮食,避免辛辣、硬、过咸、油煎食物,忌食海腥、油腻食物,不宜食用鱼类、虾类、大闸蟹、猪头肉等;了解忌口。通过过敏检验确定患者的过敏原,牢记心中,尽量避免这些食物。

比较适宜的食材有:梨、橘子、核桃、山药、花生、白萝卜。这些具有营养丰富、消食化痰、润肺清热等益肺优点,对哮喘有一定的抑制作用,增强免疫力。

■ 减少尘螨

放置加湿器,缓解室内空气干燥;对床上用品进行打扫、消毒以便减少尘螨;哮喘患者家庭不宜养宠物;家属少抽烟,避免二手烟污染和诱发病情严重;充分休息,预防感冒;外出前关注天气,雾霾天不出门;注意户外的花粉

和霉菌,空气污染严重或化学刺激物强烈的工作场所。

■ 规律用药

识别哮喘发作先兆和加重征象,学会自行检测病情变化。按照医生意见坚持规律用药;医生指导病人或家属掌握药物的用法与不良反应、正确的药物使用和吸入技术,还要随身携带药物以更好地处理紧急状况。

■ 适量运动

哮喘患者经诊治后,选择合适的运动项目会增强体质,减少哮喘发作。但要注意以下几点:

第一,预备工作。开始前15至20分钟,应吸入哮喘药,预防运动性哮喘发作。

第二,运动强度。开始时,运动强度要低,

再酌情提高。在医生的具体指导下选择慢跑、散步、太极拳、游泳等运动;而长跑、篮球、足球、越野滑雪不适合参与。

第三,运动时间。体弱者最好不要超过15分钟,采用间歇运动法,一般锻炼时间在30至45分钟为宜。

■ 关心陪伴

患者家属多关心、陪伴、安慰、照顾患者,听取患者心声,做好心理工作以减轻恐惧心理;鼓励他们参加体育锻炼和社会活动,提高社会适应能力。

确诊为哮喘,要有长期跟疾病战斗的准备。但是不要灰心,相信只要战胜内心的恐惧,保持积极乐观,掌握预防指南,做好持久工作,这个冬季就会顺顺利利。

文/蒋苑

空腹检查可以喝水吃药吗?

我们经常在医院检查单上看到这样的要求:空腹。一般情况下的化验所要求的空腹具体指的是:抽血的前一天晚上,体检者保持平时的生活习惯,维持正常的饮食结构,并做到饭菜要清淡,不饮酒、咖啡、浓茶,休息好。待第二天早晨起来后,不吃早餐,少喝或不喝水,不做早锻炼运动,心绪平稳地到医院静候采血。

要求空腹的原因很简单,就是因为担心食物在体内会影响到检查结果的准确性,让检查结果失去参考价值。进食有可能会对血糖、肝酶升高,还有可能会对肝脏、胰腺的形态造成影响,导致检查报告出现偏差。那么饭后多长时间算是空腹呢?

排空胃约需4至6小时

胃是我们人体消化道中最为膨大的部分。正常人空腹时的胃容量只有大约50毫升,而进食后的胃容量可以达到1500至2000毫升。

所以要达到空腹先要把胃排空。

但影响胃排空的因素有很多。从食物角度来看,影响胃排空速度的除了食物的物理性质(如颗粒大小、黏稠度等)外,还和食物的化学组成有关。比如,液

体食物比固体食物排空更快,小颗粒比大块食物排空快,糖类排空最快,蛋白质其次,脂肪最慢。

一般来说,像我们日常膳食那样的混合型食物,胃完全排空大约需要4至6个小时。但是,由于进食种类不同以及个体存在差异,有些人的胃完全排空甚至可能长达十余小时。所以,多长时间不吃东西才算空腹很难一概而论。

空腹检查前可少量喝水

空腹检查之前少量喝水对检查结果没有多少影响,但是喝水量不能太多,最好控制在200毫升以内,此外饮料、浓茶、咖啡是不

能喝的。另外,如果平时需要每天按时服用降压药、降糖药等药物的话,即使在检查之前也不要停止,可以按时服用。

这些项目需空腹检查

■ 抽血

抽血作生化指标检查时,应在早餐前抽空腹血,这样查出的结果较为准确。尤其是检查肝功、血糖、血脂等项目,对于空腹的要求更为严格。

肝功能检查:进食后,可使血清浓度升高,且容易发生凝血。

血糖检查:由于食物进入人体,

淀粉可转化为葡萄糖,相应使血糖增高。

血脂检查:进食后,能使血液变得“混浊不清”,无法辨别血脂的变化。

甲状腺功能检查:甲状腺功能化验的话是需要空腹的情况下才能化验准确的。

■ C13检查

如果胃里有食糜就无法使尿素胶囊和幽门螺旋杆菌充分接触,会影响检验结果。

■ 肝胆腹部彩(B)超

影响清晰度的因素除了腹壁脂肪的多少、肠管是否积气,还跟肠内容物有关系。

■ 热成像

红外热成像是根据身体各个部位热量的不同来判断身体是否健康的,吃饭会让身体热量陡增,不利于检测结果的确定。

文/李响