

又逢“哮喘季”

做好健康管理 让呼吸更顺畅

邢莎莎

发病因素复杂

哮喘是支气管哮喘的简称,是由多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。主要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,多数患者可自行缓解或经治疗后缓解。

哮喘是一种复杂的、具有多基因遗传倾向的疾病,其发病具有家族集聚现象,亲缘关系越近,患病率越高。具有哮喘易感基因的人群发病与否受环境因素的影响较大。环境因素包括变应原性因素,如室内变应原(尘螨、家养宠物、蟑螂等)、室外变应原(花粉、草粉等)、职业性变应原(油漆、饲料、活性染料等)、食物(鱼、虾、蛋类、牛奶等)、药物(阿司匹林、抗生素等)和非变应原性因素,如大气污染、吸烟、运动、肥胖等。季节性哮喘多与当季的花粉、草粉、粉尘相关。

有效管理 控制病情

哮喘尚不能根治,但通过有效的管理,通常可以使病情得到满意的控制。哮喘的长期管理目标是:达到良好的症状控制并维持正常活动水平;最大程度降低急性发作和不良反应的未来风险;降低患者负担,减少急性发作用风险,药物副作用风险等。

急性发作期管理:首先哮喘人群和其家人应学会识别哮喘急性发作,学会“三个看”。一看呼吸:急性发作病人会明显气短、喘不过气、言语无力、呼吸次数增多;二看神色:急性发作病人会焦躁不安,脾气暴躁,可能会大汗淋漓、脸色惨白、唇指青紫;三看意识:危重状态时病人甚至出现意识模糊、嗜睡等表现。急性发作常因接触变应原(如花粉等)、刺激物(如吸烟、粉尘)或呼吸道感染诱发。轻度哮喘急性发作可在家庭中使用药物进行治疗,中度及以上的哮喘发作应立即去医院就诊。长期治疗、按时用药、接受随访和按时复诊能够预防哮喘急性发作。

慢性持续期管理:达到哮喘急性期控制后,必须持续监测,定期行肺功能检查评估病情,以维持哮喘控制,确立治疗的最低级别和最小剂量,最大限度降低治疗费用。哮喘人群要严格自我管理,做到每天及时用药,不可私自减量或停药,正确掌握吸入药物的使用方法。哮喘人群应该主动和专科医护人员建立长期的伙伴关系,学习疾病管理知识,每天监测峰流速值,认真记录哮喘日记,遵医嘱治疗,定期复查,合理运动,均衡营养。

①

日常生活多注意

避免过敏原接触是治疗哮喘的关键:室内铺陈简单,不铺地毯,不用羽毛枕,不饲养宠物和栽种开花植物;居室勤清洁,避免尘埃积聚及尘螨繁殖;避免烟草烟雾、异味、尘土等污浊空气;季节性哮喘人群出门尽量佩戴口罩,以减少过敏原吸入。

药物治疗:哮喘控制药物最常见的是吸入激素,吸入用激素局部作用于气道,全身不良反应少,目前已经是哮喘长期治疗的首选药物,所以大家不用“谈激素色变”。口服不适是其最常见的不良反应,用药后漱口即可有效缓解。注意口腔卫生,可以减少发生感染的概率。吸入后漱口洗脸,可以减少口腔和皮肤药物残留。

日常生活中应该注意:完成医嘱规范用药;及时增减衣物,避免感冒;避免情绪激动;注意室内通风;避免剧烈运动,应做规律而渐进的运动,运动前预防用药;随身带药,以备不时之需。哮喘人群饮食也有讲究:饮食宜清淡,忌肥腻,常食肥

腻会产生过多的痰液;饮食宜温热,忌过冷饮食;忌过甜、过咸,甜食、咸食会产生过多痰液,易引起哮喘发作;忌食过饱,过饱会增加胃肠负担、增加腹压,引起哮喘发作;避免食用刺激性和产气性食物,咖啡、浓茶、芥末、咖喱粉、辣椒、花椒食用过多均可能引起哮喘发作;避免接触可诱发哮喘的食物:生活中常见的有奶茶、奶制品、鸡蛋、海鲜类、花生、桃子、谷物等数百种食物,每个哮喘患者变应原都可能不同,应到正规医院查明引起哮喘发作的变应原,如果是由于食物诱发的哮喘,生活中应避免食用。

哮喘属于慢性病,它的危害很多,如增加相关治疗费用,影响正常体力活动、睡眠,限制社交活动、工作选择和体育运动,因为哮喘误工误学,甚至危及生命。因此,我们要正确认识哮喘,做好自我健康管理,保护气道,让呼吸更顺畅。

(作者:太原市人民医院呼吸与危重症医学科主治医师)

③

睡姿有问题 健康受影响

建文

误区警示

仰卧、平卧、侧卧、俯睡……睡觉的姿势那么多,到底哪种睡姿最好?不同睡姿又可能有哪些危害?

平卧位是最安全的睡姿。因为平卧位身体的受力面积最大,不容易对局部造成压迫。推荐使用枕头,即使对于颈椎病患者,也建议用枕头。枕头不宜过高也不宜过低,以能够把颈椎自然拉伸为准。

如果睡觉姿势有问题,容易出现以下关节骨科疾病。

◆蜷着睡,小心腿伸不直

蜷着睡时,膝关节处于屈曲强制状态下,无法伸直,无法屈曲,这种情况下极易造成半月板急性交锁引起膝关节活动

受限。

◆右侧卧,小心肩袖撕裂

长时间右侧卧位,容易导致右侧肩关节的长期疼痛不适,甚至使肩袖撕裂。因为在侧卧位时,肌肉动力稳定装置处于完全放松状态,这时对关节最主要的稳定功能是进行稳定装置,不恰当的用力,容易造成损伤。

◆趴着睡,影响心肺功能

趴着睡,身体重量会压迫胸廓,导致心脏及双肺活动受限,影响心肺功能,影响呼吸和循环,会出现胸闷、憋气、呼吸不畅、心前区不适等感受。对于女性朋友,俯卧位还压迫乳房,乳房受压,影响它的血液循环。

温馨提示

“眼前一黑”提示七种异常

郑荣华

2.颈动脉狭窄或“眼中风”

如果出现一侧眼睛看不见,几秒钟就恢复过来,这可能是眼动脉缺血的表现,也叫“眼中风”。

眼动脉缺血,间接提示同侧的颈动脉可能存在狭窄或闭塞,因为眼动脉是从颈动脉上发出来的。

3.小中风

若短暂黑矇伴有单侧肢体麻木、无力、流口水、头晕等,往往提示“小中风”发作。

小中风发病后2~7天,为脑卒中的高风险期。“三高”人群及尿酸高、同型半胱氨酸高的人都是小中风的高危人群,需加强预防。

4.颈椎病

当颈椎退变比较严重时,有可能会压迫到椎动脉,出现类似脑缺血的症状,轻的可能是旋转颈部时出现一过性黑矇,严重的会导致脑梗死。

5.高血糖

血糖紊乱也能引起一过性黑矇。比如,高血糖损伤眼底动脉时,患者可能出现眼前有黑影、视物不清;降糖药过量引起低血糖反应时,也会出现头痛、头晕、眼

前发黑等不适。

6.癫痫

癫痫发作前,可能会出现一些先兆,比如患者有局部针刺感或触电感、耳鸣、眼前出现闪光点、黑矇等。

7.体位性低血压

躺着或蹲坐久了,突然站起来就会头晕、眼前发黑,一般是“直立性低血压”,是大脑暂时供血不足导致的,通常过几分钟就好了。这种情况通常无需担心。

温馨提示:眼前突然一黑时,要保持冷静,最好能扶着周围的物体或墙壁,以免摔倒造成不必要的伤害。

休息片刻后,及时去医院就诊,可以先挂神经内科做相应检查,如经颅多普勒超声、颈动脉彩超;还可能需要眼科检查,如视力、眼底血管造影;医生还可能推荐检查血脂、血糖、心电图等。



节气养生

谷雨时节防“三病”

刘凯

“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨前后,各地气温开始回升,降雨增多,而且常常出现多变天气。因此,谷雨前后,一定要重视养生。专家认为,谷雨前后,要特别注意预防三种常见病——

一是感冒。谷雨前后,气温虽以晴暖为主,但早晚仍有时冷时热之时,温差较大,人们极易感冒。所以,早晚外出要注意添衣,不可忽视大意。

二是过敏症。“雨水生百谷”,谷雨前后,百花渐次开放,这时,人们应预防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。患有过敏史的人要避免与过敏源接触,减少户外活动。

三是神经痛。谷雨前后是神经痛的发病期,如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。一旦患上神经痛或旧病复发,一定要及时到医院进行治疗,同时还要注意休养,避免用脑过度和心力交瘁。

祖国医学认为,谷雨前后,肝旺脾衰,人体消化功能处于旺盛状态,因此谷雨时节是“春补”的黄金时段。这时期,人们最好多吃些温补气血、改善情绪的食物,如参蒸鳝段、菊花鳝鱼等,具有祛风湿、舒筋骨、温补气血的功效;草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤,具有滋阴养胃、降压降脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥的功效。同时,还要吃些小麦胚粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大米、黄豆及其他豆类、黑芝麻、瘦肉等食物,以及贝、虾、蟹、鱼、海带等海产品,有助于改善人的情绪。

太原创卫在行动
健康教育