

春暖花开 预防哮喘莫轻心

——访大同新和医院呼吸科主任医师王改珍

本报记者 武珍珍



哮喘主要症状有哪些

哮喘是“支气管哮喘”的简称,是一种发生在气道的慢性炎症疾病。慢性炎症形成后,气道反应性增高,当接触各种危险因素时,气道出现阻塞和气流受阻(由支气管收缩、粘液栓形成和炎症加重引起),而出现反复发作的喘息、呼吸困难、胸闷和咳嗽,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缓解。

哮喘病人在发病前会出现咳嗽、打喷嚏、胸闷、流涕等,如果不及时治疗会出现支气管阻塞加重。那么,哮喘主要症状有哪些呢?

王改珍说,病人主要表现是呼气时很困难,并有咳嗽、咯痰等症状,检查肺部时可听到吹口哨似的声音,叫“哮鸣音”。

1. 哮喘发作前几分钟往往有过敏症状,如鼻痒、眼睛痒、打喷嚏、流涕、流泪和干咳等,这些表现叫先兆症状。

2. 出现胸闷,胸中紧迫如重石压迫,约10分钟后出现呼气困难,这时甚至不用医生的听诊器就可以听到“哮鸣音”,病人因病被迫端坐着,头向前伸着,双肩耸起,双手用力撑着,用力喘气。这样的发作可持续几十分钟至半小时,自行或经治疗而缓解。

3. 哮喘还表现为慢性,即四季都能发作,不管发作与否,经常有胸闷气急,平时有喘息及哮喘样呼吸,可伴咯痰粘稠,可有低烧。

王改珍提醒,有时哮喘没有先兆症状

即开始发作。有的哮喘发作持续数天不止,常因为呼吸极困难而窒息,因心力衰竭、体力不支而死亡。还有的哮喘症状不典型,表现为长期反复干咳、咽痒、胸闷不适,一般消炎止咳治疗无效,应想到有可能不是典型哮喘,往往给以平喘治疗而缓解。

一些患者由于对哮喘的重视度不够,仅在发作时才到医院治疗,当症状缓解后便会停药,导致其用药依从性不佳,哮喘也未得到有效控制。一旦哮喘反复发作,将会对患者的生活及预后产生严重影响。

春季如何预防哮喘

春季是踏青赏花的季节,也是哮喘发作的高发季节,如何预防哮喘呢?

1. 避免吸入性过敏原

春季百花争艳,空气中常弥漫着各种花粉,还会出现许多病原微生物,这些花粉与微生物被人体吸入后可诱发哮喘。王改珍建议,外出时戴口罩是避免与过敏原接触的简单而有效的方法,同时还要避免到花粉浓度高的场所去,如植物园、花园等。

在室内时,应定期开窗通风,使空气流通。居室布置力求简单,不要放花草、地毯等。空调滤网应定期清洁。被褥要勤洗勤晒,以减少螨虫、霉菌等微生物。

2. 避免食入性过敏原

生活中,海鲜、菌类、牛奶等食物在进入人体之后有可能诱发哮喘。此外,辣椒、芥末等刺激性食物也可引发哮喘。因

此,平时要避免食用这些食物,以免引起不良后果。

3. 防止上呼吸道感染

感冒可诱发并加重哮喘,对呼吸功能有严重危害,同时还可能引起肺部的并发症,对心脏也有严重危害。春季气温极不稳定,经常有很大变化,因此,平时一定要注意做好防寒保暖工作,预防上呼吸道感染。

4. 注意气候变化

王改珍说,许多患者对气候变化非常敏感,影响哮喘的气候因素包括气压、气温、风力、湿度等。低气压往往使患者感到胸闷、憋气,气压突然降低还可能加重哮喘;而气温低或接触冷空气、风力较强、潮湿的空气和环境都有可能诱发或加重哮喘。

5. 注意健康监测

避免情绪过于激动,学会自我调节,保持心理平衡,避免过度紧张、兴奋、激动、焦虑,减轻思想负担。不良情绪会引发迷走神经过度兴奋,导致支气管平滑肌过度收缩,从而导致哮喘情况加重。

6. 注意调整饮食和适当锻炼

王改珍建议,饮食上可多食入些高蛋白食物,如鸡蛋、牛奶、家禽、鱼等。多吃含维生素C的蔬菜和水果,如柑桔、橙子、猕猴桃、青菜等,少吃辛辣刺激食物,多喝水。减少剧烈运动,可选择慢跑、散步、打太极、做操等舒缓的活动,这样可以增强免疫力,还可改善心肺功能。

春季是踏青赏花的季节,也是哮喘发作的高发季节,空气中漂浮的花粉、柳絮,气候冷暖交替等,都是诱发哮喘的危险因素。而一些患者由于对哮喘的重视度不够,仅在发作时才到医院治疗,当症状缓解后便会停药,导致其用药依从性不佳,哮喘也未得到有效控制。一旦哮喘反复发作,将会对患者的生活及预后产生严重影响。大同新和医院呼吸科主任医师王改珍提醒,哮喘患者一定要及时去医院进行正规治疗。

为什么补牙要趁早

经常听到一些朋友说自己有蛀牙(龋齿),因为不痛,所以也懒得治疗。但是俗话说得好“小洞不补,大洞吃苦”,等到痛时再治疗,就已经晚了。

蛀牙是牙齿健康的天敌,有不少人从孩童时期就开始蛀牙了。蛀牙若不及时治疗,病变就会越来越大,从浅龋发展到深龋,对冷热酸甜等食物刺激敏感;当损伤到达牙髓时,会引起牙髓炎,此时牙痛

会十分严重;再进一步则会导致牙齿脱落缺失,因此补牙要趁早。

补牙时的注意事项有哪些?首先,补牙一定要到正规、专业的口腔机构进行,不仅医生经验丰富,而且消毒也比较严格,可保证补牙的效果。其次,在补牙材料的选择上,也应该根据蛀牙的具体情况以及医生的建议进行选择。

补牙后要注意哪些事项呢?1、保持

口腔卫生,否则龋洞可能卷土重来。每天早晚刷牙各一次,每次2-3分钟,还要用牙线清理牙缝。2、补牙后牙体的外形虽得以修复,但与正常牙齿相比牙体组织减少,对咀嚼性能有所影响,因此补牙后不宜咀嚼太坚硬的食物。3、刚治疗完的牙齿相对比较敏感,因此补牙后2-3日内可避免过凉过热食物,使用温水刷牙漱口。4、如果补牙后出现轻微的疼痛,可先自我

观察,如疼痛进一步加重,及时进行复诊治疗,以查明原因消除疼痛。

为了减少龋齿带来的痛苦,降低治疗成本,只要发现龋洞,不管大小、深浅,一定要及时修补。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构



稳定血压是防治脑血栓的关键

往往发病较急,而且一旦患病极易复发。日常生活中,做到以下几点有助于预防脑血栓:

控制血压 血压升高是导致脑血栓的直接原因,因此想要预防脑血栓就一定要将血压控制在合适的范围内。建议中老年人定期测量血压,如果血压超出正常水平,应及时前往就诊。

治疗基础疾病 高血脂、糖尿病、高尿酸等疾病容易诱发脑血栓。此类疾病的患者应高度警惕,做好预防措施,避免脑血栓的发生。日常生活中,应积极治疗基础疾病,将血脂、血糖、尿酸控制在合适的范围内。

定期体检 脑血栓高危人群应定期进

行血常规、尿常规和粪便常规检查,监测血糖、心肌缺血标志物、氧饱和度、活化部分凝血活酶时间等指标,必要时可以进行头部CT、头颅MRI、脑血管造影、经颅多普勒等检查。

远离烟酒 日常生活中,养成良好的生活习惯,远离烟酒,有助于预防脑血栓。

清淡饮食 俗话说,病从口入。经常摄入油腻食物或者油炸食品容易造成血脂异常,血脂升高会导致脑血栓形成加快。日常生活中,最好以清淡饮食为主,少吃重油、重盐的食物,多吃新鲜的水果蔬菜,比如石榴、苹果、大枣、菠菜等。

补充水分 一般来说,老年人的血液具有浓、黏、聚、凝的特点,容易导致脑血栓。老

年人每天饮用2000~2500毫升的水,有助于改善血黏度,降低脑血栓的发生率。

适量运动 坚持适量运动,不仅会增加脂肪消耗、有效预防肥胖,还能起到降低血脂、加速血液循环的作用,有助于降低脑血栓的发生率。日常生活中,建议根据个人喜好和身体素质情况,选择适合自己的运动项目,比如散步、慢跑、体操、打太极拳等。

饭后不要立即睡觉 饭后,人体血液会聚积在肠胃之中,此时脑部供血就会减少。如果饭后立刻睡觉,人体的血压就会下降,导致脑部血供进一步减少,血流缓慢,容易形成脑血栓。建议饭后半小时之内不要睡觉。 据《大河健康报》

脑血栓是一种缺血性脑血管疾病,是指脑动脉主干或分支由于局部血管病变而继发血栓形成导致血管壁增厚、管腔狭窄或闭塞,引起脑局部血流减少或供血中断,使脑组织缺血、缺氧、坏死而出现的一系列症状,多发于中老年人群体。脑血栓