

欢畅呼吸,哮喘是能够控制的

专家:小心生活中那些隐形的过敏原

特约专家:湖南省中医院(湖南省中医药大学第二附属医院)儿科主任 殷旭

长沙市第一医院呼吸内科主治医师 周志强

本报讯 目前,哮喘是世界范围内最常见的慢性疾病之一,全球有3亿患者,我国约有2800万。哮喘病可以累及所有年龄组的人群,近20年来,哮喘患病率尤其是儿童发病率有所增加。从2000年开始,世界卫生组织全球哮喘专家组把每年5月第一个周二定为“世界哮喘日”,今年的主题是“哮喘是能够控制的”。

■记者 张文杰

上半年的4-5月间 哮喘多发

“哮喘是以哮喘气促,呼气延长,甚则不能平卧为特征的肺系疾病,俗称‘哮喘’。”殷旭说,中医认为哮喘,哮指声响而言,喘指气息而言。哮必兼喘,故通称“哮喘”。

“邓丽君、柯受良都死于哮喘

宠物、牙龈炎、油漆 都是过敏原?

“医生,我不是过敏体质,最近也没有接触过易过敏的物质,不知道怎么哮喘得厉害了。”近日,患者李女士在门诊看病捂着自己的腮帮子问。

“李女士的哮喘是因智齿冠周炎产生的炎症介质而引起的。目前在自然科学基金的关于哮喘病因学的研究项目中,正在进行和炎症介质相关的神经源性炎症学

儿时接触感染机会少 成年哮喘越多

来自大家庭、早期入托和曾经感染结核、麻疹的孩子,其哮喘和过敏性疾病的发病率均显著低于来自小家庭、晚期入托、从未感染结核和麻疹的孩子。殷旭表示。

目前,不少儿童患哮喘,其原

因是2岁前没有机会多次“接触”或者感染病毒细菌,如伤风、肠胃炎等。而每次接触都会令身体作出调节,免疫系统得以发展平衡和成熟,从而降低日后患哮喘的机会。

说。”周志强说。

最近,还常有一些喜欢带着宠物的女性来看门诊。宠物毛发的蛋白质极容易通过呼吸道进入人体,从而诱发过敏。资料显示,宠物是英国家庭中最常见的过敏症诱因之一,超过50%的儿童对猫过敏。“另外装修工、油漆工、搬进新装修房屋的市民等,都是哮喘的高发人群。”周志强提醒说。

因是2岁前没有机会多次“接触”或者感染病毒细菌,如伤风、肠胃炎等。而每次接触都会令身体作出调节,免疫系统得以发展平衡和成熟,从而降低日后患哮喘的机会。



“世界哮喘日”医院社区义诊,宣讲哮喘病的预防、治疗知识。新华社图

正规治疗可控制症状

“哮喘经过正规治疗是可以控制症状的,能做到长期不发作、少发作。”周志强表示,脱敏治疗是一种好方法,但时间较长,一般要1-2年。

中医的治疗更侧重未病先防,根据发作期不同的症型采用

避开过敏原 注射疫苗可预防

“预防哮喘最有效的办法是尽量避开过敏原,比如在春秋季节,尽量少去花源多的地方;天气冷戴口罩;不养宠物或减少与宠物接触的时间等。另外避免劳累、重视饮食调养等。”周志强说,注射哮喘疫苗是一种能控制和减少哮喘发生的有效方法,目前临床上已广泛使用。

不同的治疗方法;缓解期对肺、脾、肾三脏的调理,达到疾病不再发作的目的。

现代中医在缓解期还采用“冬病夏治”、“三九敷贴”穴位贴敷的方法预防哮喘的发生,在临床中有着非常满意的疗效。

“哮喘反复发作对患儿生长发育、生活和学习影响较大,应尽早进行预防。避免接触过敏原和找出诱发因素。”殷旭表示,预防呼吸道感染,消除病灶,避免过劳、淋雨、奔跑及精神情绪方面的刺激。应尽量避免接触和及时处理已知过敏原,如接触花粉、螨虫等过敏原,有条件可以改善环境或易地生活。

链接

一旦哮喘病人发作怎么办?

专家建议,病人及家人必须镇静。如家中备有平喘的喷雾剂,赶快为病人喷用。让病人面向椅背坐下,俯身将双臂放在椅

背上,以便呼吸。打开门窗,让新鲜空气进来;解开领口,让颈、胸、腹部的紧身衣服放宽松,以利于病人呼吸。

常喝速溶咖啡 或导致不孕不育

爱喝速溶咖啡和奶茶的男女青年们注意了:咖啡和奶茶中含有大量奶精,这是一种反式脂肪酸。它不仅会减少男性激素分泌,抑制精子活力,还会影响卵细胞质量,增加不孕不育和胎儿畸形的风险。另外,反式脂肪酸还会影响激素合成,可能导致月经不调、性功能障碍等。

大蒜涂患处可缓解蜜蜂蜇伤

被蜜蜂蜇后,可将大蒜、生姜捣烂取汁涂于患处,这样可以有效缓解疼痛。大蒜中含有硫化物,具有较强的抗菌消炎作用,对多种真菌和病毒均有抑制和杀灭作用。

此外,蜜蜂毒素可引起局部或全身过敏性反应,如发现病人有呼吸困难、呼吸声音变粗、带有喘息声等症状,要立即送医院急救。

糙米可降低心脏病发作风险

美国和日本研究人员表示,糙米能够预防高血压并降低心脏病发作风险,这一发现能够帮助解释为何日本人心脏病患病率较低,绝大多数日本人每天都食用糙米。研究显示,对比精米,糙米中的一种化合物能够保护心脏免遭具有破坏性的蛋白质侵袭,其中的纤维含量也更能有效对抗胆固醇。

快来领奖吧!

- 上期问答答案为1B;2C。
- (1)159****3971
- (2)158****2751
- (3)137****0934
- (4)137****4922
- (5)136****6010
- (6)187****5587

恭喜以上手机号码的六位朋友抢到奖品,请持本人身份证或其他有效证件,于本周五18:00之前

到三湘都市报一楼健康专刊部领取礼品,联系电话:0731-84329193。

本期健康问题1:2010年世界哮喘日是哪一天?A.5月4日,B.5月5日,C.5月8日。问题2:下列哪项不属于哮喘的高发季节:A.4-5月,B.9-10月,C.7-8月。

参考答案在本期内容中找,答对任何一题的前三

名,都可获得价值为48元的碧生源美丽茶饮一盒。

移动发送“JK+题号+答案”到1065800078461,只收取基本信息费0.1元/条,不产生额外费用。联通发送“JK+题号+答案”到1062885812,除基本信息费外,另收1元/条。(本平台承诺:完全保密咨询人员个人信息,杜绝发送垃圾短信。)

痔疮变身“时尚年轻化”

关注80、90后肠道健康

80后、90后是被人们广泛关注的2个不同个性的群体。他们正用不同的方式影响着我们的生活。然而,这不同个性的主力军背后却有着同样的“坐下之痛”。

面临高考却患上痔疮

“当时我很担心,这手术一做,我崽就要停课在家休息,多亏这手术恢复得快,没有耽误我崽的学习。”唐敏(化名)的妈妈如是说。

“今年儿子就要高考了,几乎所有的时间都花在了复习上,一天下来屁股几乎不离凳子。”唐妈妈说。一天晚上,唐妈妈给儿子送牛奶,却见儿子正满头大汗,追问之下,儿子才道出了缘由,他最近出现了便血、便痛的情况,刚才去了趟厕

所,疼得特别厉害,还有肿物流出。

经过长沙肛泰肛肠医院的镜检,唐敏被确诊为混合痔。医生建议他用不开刀的手术方法摘除痔疮。刚做完手术,唐敏就对妈妈说,没什么感觉可以回家学习了。

因便秘而引发肛肠疾病

现在年轻人因为便秘而引起痔疮等肛肠疾病的实在太多了。大量的肉食、禽蛋、牛奶等精细食品要远远大于粗纤维素的摄入。工作压力大,加班加点,饮食起居不规律,消化系统出现紊乱;坐着办公,肛门附近血流不畅,加上运动量少,夜生活丰富,烧烤、火锅等食物的过量摄入等等导致了痔疮的产生。

“积极预防便秘才能有效防止肛肠疾病的产生。”专家表示,增加体力活动或运动,尤其是加强腹部肌肉的锻炼,多吃粗纤维食物,如蔬菜、水果、粗粮,以增加粪便刺激肠蠕动,放松心情,尽量避免肠胃功能出现紊乱也是预防的良策。及早手术是免除痛苦的最好途径

对于已经患有痔疮的人来说,手术是最好的解决途径,在科技发达的今天,肛肠疾病手术已经能够做到微创、无痛,随治随走。而且长沙肛泰肛肠医院已经引进了不开刀的手术。本次长沙站微创手术援助名额已经不多,请有需要者进行微创手术的市民加紧报名:0731-82820666。

新装上市啦

多5袋 更实惠

碧生源 减肥茶

科学配方 天然成分 安全有效

本品牌荣获国家专利、卫生部备案、国家食品药品监督管理局批准、中国驰名商标

碧生源减肥茶: 科学配方,天然成分,安全有效,无副作用,无依赖性,无反弹,无痛苦,无副作用,无依赖性,无反弹,无痛苦。

碧生源健康服务热线: 400-686-9299

全国各大药店均有销售 碧生源企业网址: www.bishengyuan.com.cn