

空调使用不当 当心诱发哮喘

家住长沙市天心区暮云街道的刘女士患有过敏性哮喘。近日，她没有接触过敏原，但一回家哮喘就发作。在排查其他诱因后，考虑很有可能与家里开空调有关，一方面可能受到冷空气的刺激，另一方面空调长期不使用会有很多病原微生物，医生建议其清洗空调。刘女士请空调清洗师傅清洗后继续使用，哮喘当天就停止发作了。

支气管哮喘简称哮喘，是一种慢性气道炎症性疾病，临床表现为喘息反复发作、胸闷、呼吸困难，有时伴有干咳。根据王辰院士等所做的中国成人肺部健康研究，哮喘患病率为4.2%，过敏性哮喘是哮喘中最常见的类型，约60%的成人哮喘和80%的儿童哮喘属于过敏性哮喘。进入夏季后，空调使用不当，为过敏性哮喘提供了主要的室内过敏原。

进入夏季，呼吸系统疾病患病率呈上升趋势，患者多为儿童、免疫力低下以及有基础疾病的人群。夏季雷雨天气多，潮湿的环境利于尘螨的繁殖，而尘螨是哮喘等慢性气道疾病常见的过敏原。夏季闷热潮湿，病毒、细菌、非典型微生物、寄生虫等非常活跃，在损害患者免疫力，抵抗力下降时，患者更易出现病情复发的情况。



夏日的高温会导致人体汗液分泌增加，气道干燥，不利于病原菌的清除。与此同时，夏夜炎热，影响睡眠，许多人喜欢冲凉水澡、吹空调，冷热交替会影响机体抵抗力，这些都会导致呼吸系统感染性疾病的发生。

那夏日如何正确使用空调呢？

定期清洗空调 长时间不用的空调在使用前最好及时清理，建议每半个月清理一次空调机的滤网，一是为了获得洁净的空气，二是长期使用后滤网上面会聚集灰尘，导致进气和出气不畅。

温度不宜设置太低 空调温度设置要合理，室内外温差不宜超过8℃。温差过大会加重体

温调节中枢负担，也很容易造成头晕、皮肤干燥、口干舌燥等不适，而且还耗电，一般最适宜的温度为26℃~28℃。

定期开窗通风 开空调会使空气不流通，空气质量下降，容易引起鼻塞、打喷嚏、流鼻血、咽喉干等不适。因此，应注意时常换气，建议2~3小时开一次窗，每次通风约10~15分钟，以保证室内空气新鲜。

避免空调直吹 避免冷风直吹身体，尤其是头面部、小腹、脚心等对温度比较敏感的部位。如果直接对着头颈部吹，头皮温度下降，容易引起脑血管收缩，对于有心脑血管疾病的老人而言，严重时可能诱发中风。

湖南省长沙市天心区暮云街道社区卫生服务中心 韩保林

预防肾结石 注意这几点

肾结石属于泌尿外科常见疾病之一，在多种病理因素的作用下，肾盂或者肾盏内出现结石。肾结石对人的危害比较大，若不及时干预可能导致肾脏功能丧失。所以，做好肾结石预防非常关键。以下是预防肾结石需要注意的几点内容：

多喝水 喝水是预防肾结石的最好方法之一，保持体内有足够的水分摄入，增加尿量，可以稀释尿液中的溶质，减少结石的形成并加快结石的排出。对于有肾结石病史的患者，不仅需要在白天多喝水，在晚上也要适当喝水，使夜间尿液处于稀释的状态，有效减少晶体的形成。

调节饮食 注意控制饮食中的盐分，尽量少吃盐，成年人的一日盐摄入量一般不超过5克；控制蛋白质的摄入量，尤其是动物性蛋白质，过高含量的蛋白质摄入可能会使得肾脏与尿液中的草酸、钙增高，而草酸、钙若不及时排出，则会造成输尿管结石；减少摄入高钙食物，如奶制品和坚果，这样可以降低尿液中钙盐的浓度，减少结石的发生；控制高嘌呤的食物摄入，如内脏、菠菜等，嘌呤在人体内经过新陈代谢，最终成为尿酸，而尿酸能够使尿液中的草酸盐发生沉淀。

适量运动 适量运动有助于促进血液循环和新陈代谢，减少结石的形成。在运动过程中，人体体位能够发生变化，钙盐沉积形成的小结石会从尿道口排出，有效预防肾结石。但是要避免剧烈运动，以免引起脱水和尿液浓缩。

改变不良生活习惯 在预防肾结石方面，应注意改变不良生活习惯，尽量不要熬夜，保证充足的睡眠；不过度饮酒；避免长时间憋尿，长时间憋尿会导致尿液浓缩，增加结石的风险，要养成定时排尿的习惯，保持尿液的稀释。

适量摄入维生素 适量摄入维生素B₆和维生素D有助于预防结石的形成，可以通过食物或补充剂来摄入。对于草酸钙结石患者，可以通过口服维生素B₆，控制草酸盐的排出；对于尿酸结石患者，通过口服别嘌醇、碳酸氢钠，避免形成结石。

定期体检 定期体检可以及早发现潜在的结石问题，并采取相应的措施进行预防和治疗。定期检查身体肾脏、输尿管、膀胱等，确认是否出现沉积钙盐，若发现有细小结石，就需要及时干预，避免结石变大。若形成结石的位置不好，引起输尿管梗阻，则需要及时进行干预治疗，以防造成严重积水。

肾结石是一种常见的疾病，给患者带来较大痛苦。为了避免患上肾结石，需要采取一些预防措施，有效预防结石形成。但需要注意的是，由于每个人的情况不同，应根据个体差异和医生建议来采取相应的预防措施。预防胜于治疗，一定要珍惜健康，保护好肾脏。

湖南省益阳市安化县中医医院 谌训妮

慢阻肺患者如何进行家庭氧疗？

长期家庭氧疗通俗解释就是长期在家吸氧。一些慢性阻塞性肺疾病或肺心病患者经住院治疗后病情基本得到控制，但由于慢阻肺患者常伴有慢性呼吸功能不全，动则气急、发绀，生活质量较为低下。此类患者需要长期进行氧疗，为节省费用，避免院内感染，纠正低氧血症，减缓肺功能的进一步恶化，提高生活质量和延长生命，医生常建议患者在家里进行氧疗，因此称之为家庭氧疗。

长期家庭氧疗的使用指征：

1. 动脉血氧分压<55毫米汞柱或动脉血氧分压<88%，有或没有高碳酸血症；

2. 动脉血氧分压55~60毫米汞柱或动脉血氧分压<89%，并有肺动脉高压、右心衰竭或红细胞增多症。

家庭氧疗吸氧时间长，一般采用鼻导管低流量吸氧，吸入的氧浓度为28%~30%，氧流量为每分钟1~2升，每天吸氧时间>15小时。目的是使患者在海平面、静息状态下，达到



动脉血氧分压≥60毫米汞柱和/或使动脉血氧分压升至90%以上。同时应避免吸入的氧浓度过高而引起二氧化碳潴留。对于15个小时如何分配，要根据自己的实际情况来决定。如果夜间缺氧症状比较严重，则在夜间多安排一些吸氧时间。

但家庭氧疗也有一些注意事项：

1. 第一次使用家庭制氧机前应仔细阅读说明书。

2. 进行氧疗时，应先向湿化瓶中加水，防止吸入的氧气

太过于干燥，刺激呼吸道黏膜。但水位不宜太高，水位以瓶体的一半为宜，否则瓶中的水易溢出或进入吸氧管。

3. 氧疗装置定期更换、清洁、消毒。

4. 制氧机应放置在宽敞通风处，避免接触明火、暗火源，防止氧气燃烧爆炸；禁止放在塑料袋内、泡沫上、纸箱内，甚至壁柜里使用，以免机器损坏。

5. 制氧机开启工作时，切勿使流量计浮球于零位上。

6. 制氧机较长时间不用时，请切断电源，倒掉湿化瓶中的水，制氧机表面擦拭干净，用塑料罩罩好，置于无阳光照射的干燥处保存。

7. 用家庭制氧机灌装氧气袋时要特别注意，氧气袋灌满后一定要先拔掉氧气袋插管，再关闭制氧机开关，否则易造成湿化瓶的水负压反吸进入制氧机，造成制氧机故障。

湖南省永州市江华瑶族自治县 第二人民医院 唐秀萍