



正确认识支气管哮喘 有效预防和治疗

近年来,随着工业化进程加速和环境因素的改变,支气管哮喘的发病率逐年上升。据统计,全球有数亿人受到支气管哮喘的困扰。

支气管哮喘是一种慢性炎症性疾病,影响着气道和肺部。当气道受到刺激时,肌肉收缩、炎症介质释放和免疫反应引发气道狭窄,导致气流受限。这种病症的主要症状包括喘息、气促、咳嗽、胸闷等。支气管哮喘的发病原理复杂,涉及遗传、环境、生活习惯等多种因素。

诊断方法

观察症状 喘息、气促、咳嗽、胸闷等是支气管哮喘的典型症状。医生会询问患者的病史,观察症状的严重程度和持续时间。

体格检查 医生会进行肺部听诊,检查是否有哮鸣音,以判断气道狭窄的程度。

肺功能测试 通过测量患者呼气 and 吸气时的肺活量,了解气道通畅程度和肺功能受损情况。

影像学检查 在必要时,医生会安排胸片或CT等影像学检查,以排除其他肺部疾病。

治疗方法

药物治疗 使用吸入性糖皮质激素、白三烯调节剂、长效 β_2 受体激动剂等药物治疗支气管哮喘。这些药物可以有效控制症状,减少哮喘发作。

生活调整 避免诱发因素(如烟雾、花粉、尘螨等),加强锻炼,增强体质,预防感冒。

免疫治疗 针对过敏原进行免疫治疗,如脱敏疗法和避免接触过敏原。

支气管哮喘的病因

遗传因素 哮喘与多基因遗传有关,哮喘患者亲属患病率高于群体患病率,且亲缘关系越近,患病率越高;患者病情越严重,其亲属患病率也越高。

环境因素 包括变应原性因素,如室内变应原(尘螨、宠物、蟑螂)、室外变应原(花粉、草粉)、职业性变应原(油漆、饲料、活性染料)、食物(鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶等)、药物(阿司匹林和抗生素等)和非变应原性因素,如大气污染、吸烟、运动、冷空气、烟草烟雾、肥胖等。

预防措施

避免诱发因素 烟雾、花粉、尘螨、食物等都可能诱发支气管哮喘。尽量避免接触这些过敏原,减少哮喘发作的可能性。

健康饮食 保持均衡饮食,多吃新鲜蔬菜水果,少吃辛辣油腻食物。补充足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以满足身体的营养需求。饮食中应多吃瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等。这些食物不仅富含优质蛋白质和铁元素,且无增

痰上火之弊,对增强病人体质有利,能提高抗病力,促进损伤组织的修复。同时,多吃含有维生素A、C、钙质的食物。

增加液体摄入量 大量饮水有利于痰液稀释,保持气管通畅,每天饮水量至少2000毫升(其中包括食物中的水)。

锻炼身体 适当的运动可以提高身体素质,增强抵抗力。

保持良好的生活习惯 保证充足的睡眠,避免熬夜。不吸烟、限制饮酒,避免过度劳累。

接种疫苗 按照医生的建议接种流感疫苗和肺炎疫苗,以降低呼吸道感染风险。

在明确过敏原后应避免与其再接触 如果是由于室内尘埃或螨诱发哮喘的发作,就应保持室内清洁,勤晒被褥;且应常开窗户通风,保持室内空气的清新。

研究新发现

遗传因素 研究发现,支气管哮喘有明显的家族聚集性。基因在哮喘发病中发挥了重要作用。一些基因变异与哮喘易感性密切相关。

环境污染 环境污染物如空气污染、二手烟等对支气管哮喘的发生有重要影响。这些污染物可以刺激气道,加重哮喘症状。

益生菌治疗 研究表明,肠道益生菌可以通过调节免疫反应来减



轻哮喘症状。益生菌补充剂可能成为一种新的哮喘治疗方法。

生物标志物 一些生物标志物如IgE(免疫球蛋白E)和炎症细胞因子在哮喘发病中的作用逐渐被认识。这些标志物有助于评估哮喘的严重程度和指导治疗。

个体化治疗 通过对哮喘患者的基因、生活方式和环境因素的综合分析,医学专家可以为其制定更精确的治疗方案。这将使治疗更加有效,减少不必要的药物使用。

正确认识支气管哮喘的症状、了解诊断方法、采取有效的治疗措施以及积极预防,是降低发病率和减轻患者负担的重要途径。随着现代医学研究的深入,我们期待在不久的将来能为支气管哮喘患者提供更多有效的治疗方法。

广西壮族自治区民族医院 蒋春林

生活中常见却易被忽略的各类中毒，如何急救？

在我们日常生活中,可能会遭遇各种潜在的中毒风险。这些中毒源头有时很常见,如家中的清洁产品、常见植物,甚至是我们经常摄入的药物和饮料。然而,由于大众对这些常见物品的了解不足,导致中毒事件时有发生,尤其是在儿童群体中。

碳酸饮料中毒

碳酸饮料中毒可能很多人都未曾听说过,但实际上,过量摄入饮料中含有的咖啡因和糖分确实可能对人体造成危害。

1. 原因

(1) 咖啡因摄入过量:大多数人认为咖啡因只存在于咖啡和茶中,实际上许多碳酸饮料也含有咖啡因。当摄入过量时,可能导致心率加快、恶心、胸痛、焦虑、失眠等症状。

(2) 糖分摄入过量:现代碳酸饮料中的糖分含量极高,短时间内大量饮用可能导致血糖急剧升高,出现心跳加快、尿频、口渴、头晕等症状。

2. 急救方法

(1) 让患者躺下,确保呼吸畅通:过量摄入咖啡因或糖分可能使人突然感到不适,确保他们处于安全和舒适的位置,有助于缓解症状。

(2) 为患者提供大量清水:水可以帮助稀释体内的咖啡因和糖分,促进其排泄。

(3) 如症状持续,应尽快就医:特别是对于那些有心脏问题或糖尿病风险的人来说,应立即寻求专业医疗援助。

家用清洁剂中毒

家中的清洁产品通常摆放在易

拿的地方,是中毒的常见原因。

1. 原因

(1) 误食或误饮:儿童特别容易误将清洁剂当饮料或食物摄入。

(2) 皮肤接触:一些清洁剂可能对皮肤有腐蚀性,导致灼伤或过敏反应。

2. 急救方法

(1) 如果是摄入,不要为患者催吐:因为这可能会造成更大的伤害,尤其清洁剂是腐蚀性类型的,催吐可能会导致化学品进入肺部。

(2) 提供清水漱口:这可以帮助稀释和去除口中的化学品。

(3) 如接触皮肤,立即用大量清水冲洗:确保冲洗的时间足够长,以彻底去除化学品。

(4) 如果有明显不适,立刻就医:如患者感到胸痛、呼吸困难或头晕时,应立即寻求医疗援助。

药物中毒

在医学领域中,药物中毒是一个经常被提及的议题。随着人们生活水平的提高和对健康的追求增加,药物的使用也变得日益普遍。但是,误用、过度使用或几种药物间的相互作用可能导致中毒。

1. 原因

(1) 非医学用途:在没有医生

的建议和指导下,有些人尝试过量摄入药物来达到某种“高潮”或“麻痹”的感觉,或用药物作为一种休闲娱乐的方式。

(2) 过量摄入:这可能是由于误解说明、剂量错误或故意尝试的结果。尤其是在老年人和儿童中,这种情况较为常见。

(3) 使用多种药物:当患者被开多种药物处方时,可能没有充分了解这些药物之间的相互作用,某些药物组合可能增加中毒的风险。

2. 急救方法

(1) 保持患者清醒,避免其入睡:某些药物中毒可能导致患者昏迷。要尽量与患者保持沟通,确保其保持意识。

(2) 不要让患者催吐:有些药物可能会导致化学烧伤,如果再次被吐出,很容易伤害到食管和嘴巴。除非专业医务人员建议,否则避免这一步骤。

(3) 立即拨打急救电话,并提供药物的相关信息:如药物名称、摄入量、时间以及患者出现的症状。

有毒植物中毒

许多看似无害的植物实际上含有对人类有毒的化合物,尤其是某些花园和室内植物。

1. 原因

(1) 误食:儿童或宠物可能会误食花园或家里的植物。

(2) 皮肤接触:某些植物的汁液或毒素在与皮肤接触时,可能会引起刺激或过敏反应。

2. 急救方法

(1) 如果是摄入,让患者漱口,但不要催吐:催吐可能导致更大的伤害,尤其是植物属于腐蚀性或刺激性类型的。

(2) 如果接触皮肤,用清水冲洗:这可以帮助去除可能的刺激物质或毒素。

(3) 及时就医,并尽可能提供植物的详细信息,如植物的名称和特性等,以帮助医生确定最佳的治疗方法。

中毒事件常常发生在我们意料之外,科学的救治知识和措施是在紧急情况下保护生命的关键。通过对常见中毒原因和其对应的急救方法的了解,我们不仅能够自己或家人遇到中毒事件时迅速采取措施,还能够在日常生活中采取预防措施,减少中毒的风险。如果发现自己或他人可能已经中毒,应尽快联系医疗机构,及时的专业干预能够提供最佳的治疗结果。

防城港市第一人民医院 张婷