



遇冷刺激易发作 夏天也要防哮喘



冷刺激是哮喘发病重要诱因

需要注意的是,不论在什么季节,冷刺激都是哮喘发病的一个重要诱因。

张建银进一步分析,夏日炎炎,部分哮喘患者的发作是因为贪凉吹空调引起的。“首先,由于哮喘患者的气道存在炎症,一遇见冷空气刺激就容易诱发。然而在气温较高的天气,屋内开空调更为频繁,屋内屋外温差大,因此成为了夏天哮喘发作的诱因。其次,长期待在空调房内,因寒冷而毛孔紧闭,人体的应激能力减弱,对冷热刺激的接受度降低,更容易导致哮喘发作。还有一个特别容易忽视的问题就是,如果空调长期不清洗,伴随着运行吹出的风会带出尘土、病菌,这些也为哮喘的发作埋下隐患。”

三伏天,喝冷饮、冰镇的啤酒,吃冰激凌、冰镇的西瓜,无疑很舒服。但其实这些冷食对哮喘患者很不友好,他们的呼吸道黏膜受到冷食刺激后,也容易引起咳嗽,易诱发哮喘发作。

日常保健别贪凉

“预防哮喘发作,使用空调前一定要清洗,以防止细菌、病毒、真菌等微生物的滋生。避免室内温度太低,室内外的温度差不要超过5℃,不要直吹空调或风扇;从外面热得满头大汗回家时,不要立刻进入空调房间,更不要拿起冰镇饮料就喝,可以先用干毛巾将身上的汗水擦干,喝一些温开水。另外,有空调的房间要定时开窗换气,进行室内空气消毒,使室内保持清洁,减少空调器内细菌等微生物繁殖的机会。”张建银建议。

发作过哮喘或者过敏体质人群,夏季一定要注意饮食,慎重食用易过敏的食物、冷饮和冰冻的食物,慎食鱼、虾、蟹类等海产品。越是天热就越要喝温水,吃常温的食物,这样才能避免气道受到刺激。同时不宜进食辛辣刺激的食物,多吃蔬菜、水果和一些含有维生素A、C、E的食物,还可以适当补充铁、锌、钙等矿物质,这样可以增强人体的免疫力,保护呼吸道。

另外,家里有地毯的,夏天也要定期清洁,避免尘螨积聚。哮喘病人做清洁打扫等家务时,务必戴上口罩;进入储物间等通风不好、潮湿的空间要小心。明确知道对花粉、宠物毛发过敏的,也要尽量避免接触这种环境。

别等出现症状才用药

要注意的是,哮喘是一种慢性反复发作的疾病,需长期治疗。有些病人采取应急手段,只在哮喘发作时才想起治疗,而在缓解期则不用任何药物,这样反复发作,久而久之会出现气道重塑,可能对患者的肺功能造成不可逆的严重损害,引起慢性阻塞性肺疾病等严重并发症。缓解期不规律用药,是哮喘控制不好的重要因素。哮喘的治疗重点应放在缓解期,通过规律吸入激素,达到抑制气道炎症、维持患者正常或大致正常的肺功能、预防哮喘发作、保证患者生活质量的目的。

“因此,过敏性哮喘患者在夏季千万不要放松警惕,依然要重视、坚持哮喘的防治,一旦出现憋闷、呼吸困难、胸闷气短、心慌等症状时,应及时就诊。”张建银提醒。

咳嗽不停 当心咳嗽变异性哮喘

所有的哮喘都会喘吗?回答是否定的。其实,哮喘并非都以“喘”的症状出现,有一部分哮喘患者却不喘,仅仅表现为咳嗽、咳少量痰、发作性胸闷等。比如咳嗽变异性哮喘,是非典型哮喘中最常见的一种。它以迁延不愈的刺激性干咳为主要表现,不伴喘鸣声和呼吸困难,由于这种哮喘的典型症状和体征往往不明显,容易被人忽视。

对于有过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏体质人群来说,如果咳嗽超过2个月,以夜间咳嗽最为明显,或清晨起床时加重,也可能在运动、吸入冷空气、感冒后咳嗽发作,则应考虑咳嗽变异性哮喘的可能。咳嗽变异性哮喘是一种非典型哮喘,往往以咳嗽为首发症状,使用抗生素及镇咳药通常无效,诊断可做肺功能测定、支气管舒张试验、一氧化氮测试等。

(据《银川晚报》刘威)

哮喘突然发作 原来是吹空调惹祸

市民张女士患有过敏性哮喘3年,平时她很注意生活细节,哮喘很少发作。上周的一天晚上,因为家里特别热,张女士睡觉时开了很久的空调,没想到第二天早晨哮喘就发作了,出现喘息、憋闷、呼吸困难等症状。医生排除诱发因素后认为,张女士的哮喘发作很可能与她在家贪凉吹空调有关。

“对于本身为过敏体质的患者来说,许多因素均可称为刺激发病的过敏原,比如常见的粉尘、螨虫、动物皮屑、花粉、柳絮、化学气味等等。许多过敏性哮喘患者知道春秋季节花粉等植物性过敏原较多,因此在这两个季节能够做好自我防护,预防哮喘发作;而到了夏季,多数患者认为夏季气候炎热,花粉等过敏原减少,感觉哮喘发作也应该是减少的。其实夏季不注意自我防护也会是哮喘发作的一个高峰期。”张建银表示。



随着年龄增长,骨量会逐渐减少,老年人患骨质疏松的概率也会增加。多位医学专家表示,老年群体应重视骨密度筛查,定期体检,改善生活方式,做到早发现、早诊断、早治疗。

66岁的崔先生在过去2年里发生2次骨折,平时也经常背痛、乏力,去医院做了全面检查才发现患有骨质疏松;72岁的陈女士总会出现肌肉酸痛,自打退休后身高也越来越矮了,到医院检查后才发现患有骨质疏松……

早诊早治 预防老年人骨质疏松

“与心血管病、糖尿病等慢性病相比,骨骼健康问题易被忽视。”北京大学人民医院骨关节科主任、主任医师林剑浩说,原发性骨质疏松多见于中老年人。随着年龄增长,“硬骨头”也有变脆的一天,人体激素分泌水平降低,影响钙代谢和钙质吸收,造成骨量减少、骨骼脆性增加。

北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍,很多骨质疏松患者早期可能没有症状。当骨质疏松发展到一定阶段,会出现腰背疼痛、身材变矮、驼背或全身骨痛,并可伴肌肉痉挛甚至活动受限。骨质疏松患者一旦受到外伤,极易发生骨折,老年患者还易引发或加重多种并发症。

“骨骼不单是一个支撑器官、储存钙磷的器

官,还是一个重要的内分泌器官,与很多器官系统的代谢都有关系,健康骨骼是健康生命的支撑。”宋纯理说,老龄化、女性绝经、脆性骨折史、不健康生活方式、影响骨代谢的疾病等都会导致骨质疏松。

如何防治骨质疏松?多位专业人士表示,骨质疏松是人体正常衰老的表现,可防可控,不必过于恐惧,但也不能轻视。每个人都是自己健康骨骼的第一责任人,要加强营养、均衡膳食、戒烟限酒、避免跌倒、规律运动,坚持科学的生活方式。同时,建议老年人每年进行一次骨密度检测,切忌盲目补钙,要谨遵医嘱,结合自身情况对症下药。(据新华社 李恒)