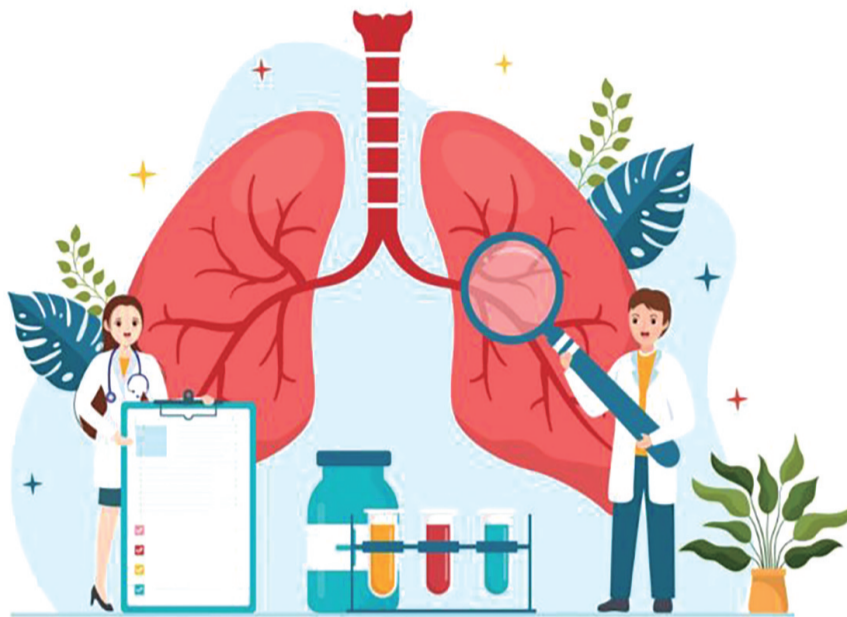


# 世界哮喘日呼吁“强化哮喘教育”

## 医学科普

支气管哮喘是一种常见的慢性炎症性气道疾病,影响全球超过2.6亿人。今年5月7日是第26个世界哮喘日,国际合作组织——全球哮喘防治倡议(GINA)确立的主题是“强化哮喘教育”,强调加强健康教育有助于解决哮喘防治面临的一系列关键问题。



图片来源:IC photo

不集中等问题。如果症状严重,哮喘患者可能需要紧急就医。在最严重情况下,哮喘可能导致死亡。据世卫组织估计,2019年哮喘影响全球约2.62亿人口,造成45.5万人死亡。大多数与哮喘有关的死亡发生在低收入和中低收入国家,这些国家面临诊断不足或缺乏吸入性药物等挑战。

全球哮喘防治倡议指出,在哮喘防治方面,需要加强教育宣传的关键问题包括诊断不足或不准确,吸入性皮质类固醇使用不足、过度依赖短效β2受体激动剂(一类常用支气管扩张剂),以及对需要专家评估和进一步管理的患者认识不足等。

该合作组织呼吁通过适当的教育赋予哮喘患者管理自身疾病的能力,并帮助患者认识到寻求医疗救助的必要性。与此同时,卫生保健专业人员也应从多个方面提高对哮喘的认识,从而有能力为患者提供可靠的信息和最佳治疗。

全球哮喘防治倡议由世卫组织和美国全国心、肺、血液研究所于1993年联合创立,其宗旨是与全球卫生保健专业人员、哮喘患者和公共卫生官员合作,以便共同提高人们对哮喘及其公共卫生影响的认识,降低哮喘发病率和死亡率等。

世界哮喘日为每年5月的第一个周二,旨在提高全球对哮喘的了解,改善对该病的防治和管理。

(张莹)

病因。世界卫生组织资料显示,个体生命早期的事件会影响肺部发育,可能增加哮喘风险,包括出生体重低、早产、接触烟草烟雾和其他空气污染源,以及病毒性呼吸道感染等。湿疹、鼻炎等其他过敏性疾病的患者相对更有可能患哮喘。如果其他家庭成员,特别是父母或兄弟姐妹等近亲患有哮喘,本人患哮喘可能性更大。

此外,哮喘发病率增加可能与多种生活方式因素有关。暴露于一系列环境过敏原和刺激物也会增加哮喘风险,例如室内外空气污染、室

内尘螨、霉菌以及职业接触化学品、烟雾或灰尘等。避免引发哮喘的因素有助于减轻哮喘症状。

哮喘无法治愈,但多种治疗方法可有效控制病情,使患者能够正常、积极地生活。最常见的疗法是使用吸入器将药物直接送达肺部。目前市场上主要有两类吸入性药物:支气管扩张剂,可快速打开气道并缓解症状;皮质类固醇,可减少气道炎症,改善哮喘症状,降低严重哮喘发作和死亡风险。

未获充分治疗的哮喘患者可能出现睡眠障碍、白天疲劳和注意力

## 春夏之交易发过敏性鼻炎 中医治疗有助缓解症状



图片来源:IC photo

春夏之交花粉浓度升高,气温变化较大,是过敏性鼻炎的高发期。据专家介绍,中医或中西医结合治疗可以有效缓解过敏性鼻炎症状、减少复发,患者也需注意避免接触过敏原、合理调整生活方式和饮食结构。

据中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科副主任医师石颖介绍,过敏性鼻炎的主要症状包括阵发性喷嚏、鼻塞、清水样鼻涕和鼻痒、眼睛瘙痒等,如果不治疗,症状可能持续几周至几个月,且有可能发展为咳嗽变异性哮喘、支气管哮喘、鼻窦炎等,严重危害健康。

“中医将过敏性鼻炎称为‘鼻鼄’,认为其多由肺卫不固外受风寒或风热、脾胃湿热内生、肺脾肾虚等

因素引起。”石颖说,过敏性鼻炎是一种具有多基因遗传倾向的疾病,若父母有过敏性鼻炎,则孩子患这种病的概率较高。

“合理调整生活方式、饮食并结合中医治疗,可以有效缓解过敏性鼻炎症状,减少复发。”中国中医科学院西苑医院针灸科主任张路说,中医治疗过敏性鼻炎旨在调整体内气血、平衡阴阳,常用的方法包括草药内服、针灸、拔罐、中药熏蒸等。

张路说,对于过敏性鼻炎,特别是复杂或长期的情况,中西医结合治疗往往更有效:西医治疗阻断过敏反应的发生,中医治疗通过调理身体益气扶正以抵抗外邪。患者应根据症状严重性等情况,在医生指导下选择适当的治疗时机和方法。

专家提醒,为了防止过敏性鼻炎发作,患者在春夏之交应避免接触花粉、尘螨等过敏原;保持室内空气流通和清洁;注意饮食均衡,避免过多食用辛辣和油腻食物;保持充足的休息和适当的体育活动。(田晓航)

本版稿件均据新华社

## 立夏后养生防病须抵御湿热邪气

立夏,是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制、减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好地避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此



图片来源:IC photo

时养生防病也需围绕养心展开。”李景说,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免汗出过多损伤津液。

(田晓航)