

# 哮喘是都市病 发病凶险要做好预防



## 哮喘更偏爱“城里人”

城市中哮喘病的发病率明显高于农村。或许,这是因为哮喘的三大诱发因素过敏、粉尘以及情绪压力的刺激在城市中更为常见。

常见的过敏因素包括空气中尘埃、花粉、地毯、动物毛发、衣物纤维、有害烟雾、喝酒过量等。现在城市空气质量严重下降,大多数家庭的住房密封性较好,空气流通不足,现代建筑材料中各种有机化学物质释放的有害物质会对呼吸道产生刺激作用。除此之外,饲养宠物、种植花草渐成城里人的时尚,而宠物的唾液、粪便和皮毛鳞屑中存在着许多导致哮喘的过敏物质。

专家建议:王长征介绍,酒后引发哮喘比例也是相当高的,哮喘患者饮烈性酒时,可立即引起发病;在饮低度酒时,哮喘患者也会出现明显的呼吸阻力增加,这是由于酒的蒸气刺激气管表面接受刺激的感受器,通过迷走神经反射,使支气管平滑肌收缩而造成哮喘发作,重则导致生命危险。因此,哮喘患者尽量不喝酒,切忌睡前饮酒。此外,除了常见的过敏原诱发哮喘外,因各种压力诱发的哮喘也越来越

多,焦虑、失望、困扰、愤怒、恐惧、沮丧等不良心境都可以诱发哮喘或形成哮喘持续状态。因此,有哮喘病史、工作压力较大的人应该注意自我情绪的调节。

## 哮喘发作期间少吃豆类

哮喘患者平时应注意运动和耐寒锻炼,并保持愉悦的心情。哮喘发作期间,应少吃豆类、马铃薯、地瓜等,因为这些食物难以消化,容易引起胀气,导致腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。

专家建议:王长征说,季节性哮喘患者可在医生指导下提前服药,进行早期干预治疗。哮喘患者应摸清自己发病的季节性规律,提前用药来预防哮喘发作。通常情况下,患者可以提前3个月用药,如秋冬季哮喘,夏季便可提前用药预防。如果需要间断性停止用药,应由医生根据治疗进展和状况评估所决定。此外,大部分哮喘患者都存在过敏现象或有过敏性鼻炎,一旦接触过敏物质就可能出现打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、流泪等症状。羊毛内衣、鸭绒背心、动物毛皮衣物及化学纤维衣料,容易引起过敏和荨麻疹,并导致哮喘发作。因此,有

2013年5月7日是第15个“世界哮喘日”。据估计,全球哮喘病患者总数如今已超过3亿人,而且患病率呈逐年上升的趋势。哮喘是生活中十分常见的疾病,一旦病发急促而凶险。“歌后”邓丽君、“亚洲第一飞人”柯受良等都因哮喘而猝死。目前,时令正是春夏之交,也是哮喘病复发高峰期。针对如何预防哮喘,第三军医大学新桥医院全军呼吸内科研究所所长王长征教授给出了自己的建议。

过敏现象的哮喘患者应尽量选择纯棉织品的衣料。对尘埃、花粉过敏的哮喘患者要远离过敏原。

## 患者不能“好了伤疤忘了疼”

许多人都知道哮喘急性发作时去医院治疗,但往往忽视其疾病缓解期的长期规范防治以达到控制哮喘的目的。对于哮喘患者来说,应重视疾病缓解期的防治,而不是只在哮喘发作时才重视,缓解后就“好了伤疤忘了痛”。

专家建议:王长征指出,目前,通过吸入型激素加长效治疗,或者接受免疫注射脱敏,都能有效抑制哮喘。只要配合医生制订的方案坚持治疗,40%的患者病情可以完全控制,70%的患者可以良好控制。但调查发现,绝大部分患者担心,用了吸入型激素会引起骨质疏松、糖尿病和高血压等全身副作用,或产生激素依赖,以至近八成患者未接受正规治疗,贻误病情。实际上,这种担心是没有必要的。规范的哮喘治疗方法应该重视平时的长期治疗,只有这样才能很好地预防哮喘发作,控制哮喘,使哮喘患者像正常人一样学习、工作和生活。

最后还要提醒哮喘患者,平时应注意监测病情变化,如果反复出现气短、胸闷的情况,应及时到医院检查,在医生指导下调整用药,尽量防止哮喘大发作。

(晓慧 佳佳)



## 美国最新研究发现: PM2.5 超标,动脉硬化重

发表在4月刊《公共科学图书馆一医学》杂志上的一项新研究表明,长期暴露在PM2.5超标的污染环境下,会加速人体动脉硬化的进程,引发心脏病和脑卒中。

美国密歇根大学的莎拉·阿达尔博士和华盛顿大学的约尔·考夫曼博士领导的这项研究历时3年,调查了

来自美国的6个城市共5362人。结果发现接触高水平空气微粒污染的人,比其他人动脉硬化的速度更快,每年平均增加14%,他们发生脑卒中的风险比生活在相同城市、污染较轻地区的人高2%。

(郭静超)

## ■一周 120 报告

数据来源:市120急救指挥中心 采集时间:2013年5月3~9日	
出诊原因	人次
交通事故外伤	61
其他内科系统疾病	54
其他类别外伤	41
心血管系统疾病	17
酒精中毒	15
脑血管系统疾病	11
其他外科系统疾病	9
药物中毒	4
其他	4
呼吸系统疾病	4
妇、产科	1
儿科	1

一周提示:本周120急救共接诊222人次。随着夏天的到来,市民游泳时,要注意“四要”、“四不要”。“四要”是在选择游泳池、游泳馆时,要注意查看其在醒目位置是否悬挂有《卫生许可证》和《营业执照》;购买泳具时要查看厂名、厂址、产品合格证、简体中文标识等,遇到“三无”产品应举报;携带的贵重物品要妥善保管,或交给游泳池前台工作人员保管并写下托管协议;游泳消费应索取相关票据,以利于维护自身权益。不少消费者是由于自身没有做好充分准备,或过于曝晒造成身体不适。因此,游泳时还要注意“四不要”:不要突然下水,以免不适应水中环境,引起头晕、恶心,甚至抽筋等症状;不要进食过饱或空腹,应在饭后40至60分钟后游泳;不要长时间曝晒游泳,以免产生晒斑或引起急性皮炎;不要酒后游泳。(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## ■一周 病情报告

样本采集地:市中医院 采集时间:2013年5月3~9日	
科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	565
肝病科	475
妇、产科	442
皮肤科	437
脑病科	418
肺病科	289

温馨提示:春季,午饭后不宜立即睡觉,最好间隔20分钟左右再睡。最好不要趴在桌子上睡,否则时间长了会压迫神经和血管。如果中午时间比较充裕,最好找个能够平躺下来的地方,在身上盖些东西,踏实实地睡一觉。如果一时不能入睡,也要把眼睛闭上,将精力集中到呼吸上,放缓呼吸节奏,可以帮助尽快入睡。(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)



天天 3·15

## 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的  
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212  
电子邮箱:zkrbwsb@126.com