

核心提示

在我国,约有3000万人受到哮喘病的困扰,而且这个数字还在持续增长。医学专家表示,治疗不及时、不规范,哮喘可能致命,而规范化治疗,当今的治疗手段可使近80%的患者疾病得到有效控制,工作生活几乎不受影响。但调查显示,我国70%的患者未能实现哮喘完全控制。秋季正是哮喘病的高发季节,如何有效防控哮喘,有请专家支招——

① 三分之二的哮喘与过敏有关 肥胖人群哮喘风险高

哮喘这个词大家都不陌生,我们经常在电视剧里看到有人哮喘发作,拿出喷雾剂的镜头。著名歌手邓丽君,相声大师常宝华都是因哮喘病离世。美国游泳名将菲尔普斯也从小饱受哮喘的折磨。

流行病学调查数据显示,哮喘病是当今世界上最为普遍的疾病之一,全球约有3亿人受到哮喘病的困扰,我国哮喘患者3000万,且在持续增长。

江苏省人民医院呼吸与危重症医学科主任黄茂教授介绍说,哮喘是以慢性气道炎症为特征的呼吸道疾病。它的发病机制复杂,多由遗传因素、环境因素等共同作用引起。家族史是哮喘的重要危险因素。如果父母中有人有哮喘,孩子的哮喘风险会远高于一般人群。在我国,大约三分之二的哮喘与过敏有关。

此外,近年来国内外多项研究发现,肥胖和哮喘密切相关。有资料介绍说,脂肪细胞本身也相当于一种炎症细胞,肥胖者相当于处在一种慢性炎症状态,这种炎症反应可能会影响到全身多个系统,其中也包括气道炎症。这可能增加当事人发生哮喘的风险。而且一旦患上哮喘,当事人的运动受限,又可能会加重肥胖。也有研究表明,肥胖改变了气道肌肉的功能,增加了患哮喘的风险。

② 不喘不咳也有可能是哮喘 留意这些“非典型”症状

通常情况下,哮喘的主要表现是反复的喘息、气促、胸闷或咳嗽等,发作时有哮鸣音,常在夜间及凌晨发作或加重。但不同的人临床症状会有差异。

黄茂教授提醒说,值得注意的是,有些患者的哮喘属于非典型哮喘。

只咳不喘:咳嗽变异性哮喘

久咳不愈患者,有三分之一可能是哮喘。患者只咳不喘,很容易被误诊为支气管炎、上感等。这种咳嗽主要表现为刺激性干咳、咳嗽剧烈、夜间咳嗽。使用止咳或是抗生素消炎治疗通常没有效果,而如果给患者做肺功能检查、呼出气一氧化氮检查等可明确诊断。

不喘不咳:胸闷变异性哮喘

这是中国科学家在国际上首次发现并命名的全新的哮喘类型。2003年,浙江大学医学院附属第二医院沈华浩教授接诊过一例疑难患儿,持续3年一直有胸闷症状,一天24小时要求家人不停地搓胸,被多家医院诊断为“精神障碍”,后来通过气道反应性等特殊检查确诊为哮喘。这种哮喘患者不喘不咳,胸闷为唯一症状。建议胸闷患者,尤其是反复发作、夜间好发、可自行缓解以及有过过敏史或过敏家族史者,都要考虑胸闷变异性哮喘并进行排查。

哮喘可控,别让它成一辈子的痛



③ 治疗切忌不喘就不吃药 控制哮喘,自我管理很重要

黄茂教授表示,治疗不及时、不规范,可导致哮喘反复急性发作甚至死亡,或并发慢阻肺、肺源性心脏病等。不过,通过合理的治疗和管理,当今的治疗手段可使接近80%的患者疾病得到非常好的控制,工作生活几乎不受疾病影响,达到临床治愈。

但有调查显示,我国有70%的患者未能实现哮喘完全控制。这主要是因为对疾病认识不足,治疗依从性差,自我管理能力有限。

黄茂提醒说,在接受正规治疗的同时,患者的自我管理很重要。

了解过敏原

大部分的哮喘是因过敏诱发的,因此患者首先要了解哪些因素会诱发哮喘,诸如花粉、尘螨、某类食物、药物等,并尽量避免接触。

不随便停药

哮喘的发生和发展与气道炎症密不可分。因此对哮喘的治疗更关注气道炎症的控制情况,而不仅仅是消除症状。但大多数患者或者家属最大的误区就是:发作时治疗,缓解了就不停药。这样会导致症状不断加重。黄茂强调,哮喘的治疗最重要的是预防性治疗,也就是说不要等它发作了再治疗,而是通过规范治疗不让它发作,在用药上逐步降级,最终实现用很小的药量就获得很好的控制效果。

关注症状变化

对哮喘患者,现在提倡的是,要像监测血压一样监测哮喘。患者可利用峰流速仪等工具记好“哮喘日记”,观察药物控制的效果,有问题及时就诊。

④ 幼年和老年均为发病高峰期 家人应对各有招

大部分的哮喘起始于3岁前。有一部分哮喘儿童随着生长发育,哮喘症状会有不同程度的缓解,甚至可以自愈。但这种几率不到三分之一,因此家长不可掉以轻心。儿童时期规范治疗,哮喘控制得好,那么成年时的自愈率也高。如果不及早干预,势必会错过治疗时机,影响孩子现在和将来的生活质量,甚至会终身影响其肺功能。

老年期则是继青少年期之后的

第二个哮喘发病高峰期。老年性哮喘患者多伴有并发症,老年人也常有各种基础病,导致治疗更加复杂,老年性哮喘因此有“晚年杀手”之称。所以一旦发现老年性哮喘,要积极进行治疗,日常起居注意护理,尽可能减少发作的机会。(本报综合)



李宗伟患癌引关注——

鼻癌和鼻咽癌有什么不一样?

近日,一则“马来西亚羽坛名将李宗伟患早期鼻癌”的消息掀起了广大羽毛球迷的心,不过在最初的新闻报道中有的说是鼻癌,也有说是鼻咽癌。那么,鼻癌和鼻咽癌有什么区别?两者在治疗上有什么不同?

鼻癌首选手术切除

鼻癌通常指的是病变位于鼻腔和鼻窦的恶性肿瘤,在我国北方发病率高于南方。鼻癌的相关危险因素包括烟草烟雾、空气污染及职业性和慢性暴露于吸入性木屑粉尘、胶及黏合剂等,此外,人乳头状瘤病毒(HPV)感染与鼻癌的发生也有一定关系。

鼻癌的临床症状一般出现较晚,发病初期多无特征性表现,或有单侧进行性鼻塞、涕血、脓涕或肉色水样涕,鼻窦癌的常见症状包括面部疼痛或牙痛、鼻塞和鼻出血。当40岁以上的患者出现持续性鼻腔

分泌物和鼻出血症状时,应考虑到鼻腔、鼻窦的癌症。在治疗方面,积极的手术切除是主要治疗手段,加用联合治疗方法如放疗、化疗等,可改善高复发风险患者的局部控制。

鼻咽癌发病地域性强

鼻咽癌是发生于鼻咽部(鼻腔后端狭窄的管状通道)的主要肿瘤类型。鼻咽癌的发病具有明显的地域和种族分布,在我国南部如广东、广西、福建、湖南等省最为多见,男性发病率是女性的2—3倍,发病高峰在50—59岁。此外,在东南亚、美国的青少年和年轻人中也观察到了一个较小的发病高峰。

鼻咽癌的相关危险因素还包括烟草烟雾、大量食用腌制食物等。此外,EB病毒在鼻咽癌发病机制中起到主要病原体的作用。

鼻咽癌早期症状多不典型,容易误

诊。鼻部症状可表现为回吸涕中带血,常时有时无;瘤体增大后可阻塞后鼻孔引起鼻塞;耳部症状多为肿瘤压迫咽鼓管咽口引起耳部闭塞感和听力下降。由于鼻咽癌具有早期转移的趋势,以发现单纯一侧颈部淋巴结肿大为首发症状的患者,占鼻咽癌患者就诊的60%。此外,鼻咽癌常因侵犯颅神经出现头痛、面部麻木、眼球外展受限、上眼睑下垂等表现。

由于鼻咽的解剖部位深,且紧邻重要的神经血管结构和颅底,所以通常不采用手术治疗。放疗是早期鼻咽癌的主要一线局部治疗方法。对于晚期的肿瘤患者,同步放化疗可降低远处转移率,并改善局部控制和总体生存率。

遇到这些情况尽早就诊

由于鼻癌和鼻咽癌的早期症状多不典型,定期体检是发现早期鼻癌和鼻咽癌的重要手段。在遇到以下情况时建议及



早就诊,做到早发现早治疗:

- 1.抽血体检发现存在EB病毒抗体阳性时;
- 2.出现单侧进行性鼻塞、涕中带血,尤其是每天晨起后回吸涕中有少量血丝时;
- 3.出现单侧耳闷塞感和听力下降时;
- 4.发现一侧颈部无痛性淋巴结肿大,活动度差时。(本报综合)

秋季如何预防咽喉炎?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住花坛社区的刘女士一大早就听到全家除她以外的人都在清喉咙的声音,“咽喉炎又来了,难预防,又难根治。”

温泉花坛社区卫生服务中心相关负责人介绍,秋季是咽喉炎的高发季节,十个人至少有七个人患上咽喉疾病,而咽喉炎至少有三个。

秋季怎么预防咽喉炎?适量喝水,保持体内水的平衡可以充分地滋润声带,避免饮用酒精和咖啡等刺激性饮品;饮食要尽量吃清淡的食物,不吃或少吃刺激性食物,特别是不吃(如辣椒、大蒜头、生姜等)辛辣食物;不要留恋酒吧、夜店等室内空气浑浊的社交场所,保证充足的睡眠;养成良好的漱口习惯,每天早上、饭后及

睡前都要用淡盐水漱口,保持咽部清洁;养成良好的锻炼习惯,通过有氧运动来提高自己的身体体质;注意从饮食中补充维生素A、维生素C和B族维生素;不要过度用嗓,讲话的声音要保持正常,不要高声讲话也不要故意轻声说话。

咽喉炎如果是病毒引起的,可吃一些抗病毒的药,如板蓝根、病毒灵等。如果是细菌引起的,就要吃一些抗生素,要对症治疗才能起到效果。具体病因、病症,最好就医后,由专业医生给予建议进行治疗。



护肤有哪些误区?

本报讯 记者陈希子报道:近期,家住咸安银泉社区的王女士感觉自己皮肤有些敏感,问诊得知是错误的护肤程序引起了急性皮炎。王女士想咨询,护肤有哪些误区呢?

银泉社区卫生服务中心工作人员介绍,居民的体质、生活环境各有不同,要掌握自己的肤质,有的放矢地去护肤,才能大大地避免“毁脸”的概率。

不少女性化妆之后,必然要卸妆,但不化妆的人群也要注意清洁皮肤。只要用过防晒、隔离产品,或者在空气污染指数较高的户外待得时间较长,皮肤分泌的油脂与空气污染物抱团混合在脸上,都需要使用温和的卸妆产品进行卸妆。

人体的肌肤有自我修复能力,老废角质会自行脱落,居民尽量不要频繁使用去角质产品。尤其是过度清洁,会使肌肤的健康保护层脱落,导致面部泛红,肌肤变得非常敏感。

如果长时间暴晒在外,尽量使用高倍数的防晒霜。但秋冬季频繁涂抹防晒产品,会对肌肤造成负担。不少人认为冷热水交替冲洗,会使得毛孔缩小,但这样会使肌肤和皮肤的血管变得非常敏感和脆弱,容易导致脸部红血丝的问题。也不要过度的依赖面膜,避免角质细胞过度水合,导致皮肤出于亚健康状态。

护理不当而“毁脸”的结果是不可逆转的。敏感性肌肤尽量避免不同功效的护肤品混搭,增加过敏风险。



咸安区残联

举办全国特奥日宣传

本报讯 通讯员刘洁、黄妮报道:2018年是国际特奥运动开展50周年,也是我国第十二次全国特奥日。近日,咸安区残联组织工作人员和助残志愿者在浮山办事处青龙社区开展特奥日宣传活动。活动期间,咸安区残联发放宣传材料,普及特奥运动知识,宣传特奥运动,并为社区50名残疾人发放衣物、食用油等物资。

而为了给残疾人提供安全、便捷、有效的医疗服务和个性化的康复服务,青龙社区联合浮山卫生院组织辖区内的残疾人开展“关爱残疾人·签约家庭医生”服务活动。使家庭医生能够更加精准地服务于签约残疾人,使残疾人的健康与康复得到更好的保障。据了解,活动当日共有32名残疾人参加了签约家庭医生活动。湖北省第十五届运动会群体类(残疾人)暨第十届全国残疾人运动会田径项目比赛中铁饼、铅球和标枪的金牌得主王伟签约后表示非常欣慰,“感谢政府对残疾人的关心和帮助。”

此外,青龙社区走访因行动不便未参加活动的5户残疾人家庭。通过与残疾人家庭进行面对面交流,了解残疾人的生活现状,后续将开展相应活动来帮助他们解决生活中的实际困难。

银泉社区鄂棉小区党支部

开展免费健康体检

本报讯 通讯员刘洁、孙芳报道:近日,咸安区浮山办事处银泉社区鄂棉小区党支部联合浮山卫生服务中心,开展免费健康体检活动。

活动现场,医护人员耐心解答居民关于疾病防治的困惑,为居民进行测血压、血脂、做心电图检测、B超等项目的检查,并针对每个人的具体情况提出了诊疗和保健建议。尤其是对于血压偏高的居民,医护人员详细讲解了高血压病的危害及防治方法,提高群众对高血压病的认识。

据了解,此次活动全程由鄂棉小区支部3名成员进行筹备与现场管理,大大提高了鄂棉小区党支部的知名度和凝聚力。

鄂棉小区党支部书记李继忠说:“今后,我们党支部会继续开展此类利民活动,密切群众与党支部的关系,提高党支部公信力。此外,也将联合社区对小区环境卫生问题进行集中整治,努力把鄂棉打造成文明小区、示范小区。”

嘉鱼县官桥镇

召开计生月例会

本报讯 通讯员吕新林报道:9月28日,嘉鱼县官桥镇计生办召开计生工作月例会,部署下阶段的迎检工作。

会上,镇计生办工作人员介绍了各村计生工作和共享平台反馈基本情况,引领参会人员学习奖扶相关政策。镇卫生院副院长杜继林详细讲解了《避孕节育知识》、《孕妇健康管理服务规范》中的服务对象、内容、指标、要求,还对参会者统一发放《官桥镇村药具发放员考试试卷》,检测培训学习效果。



老慢支,秋季易复发

慢性支气管炎以反复发作性咳嗽、咯痰、喘息、气促、胸闷,甚则不能平卧为主要临床表现。秋季气候干燥、气温下降,老慢支最易复发。要积极预防上呼吸道感染,加强肺功能锻炼,为老慢支病人顺利过冬打下基础。

注意保暖

中医认为五脏当中,肺脏最为娇气且容易受寒、燥侵袭而致肺主呼吸功能失调,所以在秋季,尤其老年人,应注意胸背部保暖,避免久坐凉地或坐在过风口乘凉,避免“穿堂风”。秋季自然界一切生物代谢相对减缓,人也应该顺应自然“早睡早起,与鸡俱兴”,保持情志安宁。

预防上感

老慢支容易因上呼吸道感染而复发或恶化,甚至容易引发肺炎,因此要积极预防并及时治疗上感。流感疫苗对预防上感有一定作用。同时,应进行耐寒锻炼如冷水洗脸,避免刺激性气体对呼吸道的影响,呼吸时可用舌抵上颚呼吸,避免冷空气直入气管。患者平时可进行控制性深呼吸锻炼、腹式呼吸锻炼、缩唇呼气等训练,以此锻炼呼吸肌,使得呼吸肌尤其是膈肌强壮有力,提高呼吸效率,促进痰液排出,减少支气管、肺部反复感染和炎症急性发作。

饮食调理

秋季气候干燥,燥热容易伤肺。多喝蔬菜汁、果汁对慢性支气管炎病人有较好疗效,不仅能止咳化痰,且还能补充维生素与矿物质,对疾病的康复非常有益。此外,还应多饮水,每日饮水量不少于1500毫升,以稀释痰液利于排出。在家可以将生萝卜、鲜藕、梨子切碎榨汁,加蜂蜜调匀服用,对慢性支气管炎引起的热咳、燥咳疗效显著。每餐可适量多吃一些蔬菜和豆制品,如白萝卜、胡萝卜及绿叶蔬菜等清淡易消化的食物。在秋季不要急于进补,因为人参、鹿茸等补品在急性发作期或痰多、舌苔腻时都不宜用,否则胸闷气急更甚,病情反而加重。请医生进行辨证,根据每个人的体质服用润肺化痰的食疗药膳。

谢绝烟酒

烟酒可使支气管上皮受损,容易刺激呼吸道导致咳嗽,对慢性支气管炎的治疗及预后不利。而且吸烟时间越长,烟量越大,患病率也就越高。另外,居处应加强通风,避免吸入有害粉尘、烟雾和有害气体。(本报综合)