

咳嗽总不好,小心是哮喘

咸宁日报全媒体记者 刘念

5月5日是第22个“世界哮喘日”,今年哮喘日的主题是“控制哮喘,珍爱生命”。市中心医院呼吸科医师阮明明介绍,哮喘是一种气道慢性炎症,是可被控制的。只要规范地治疗和管理哮喘,哮喘患者可以与正常人一样地生活。



以呼吸困难、咳嗽为常见症状

19岁的小吴家住温泉,从小患有哮喘,但哮喘控制得很好,几乎没有发作,可以与正常人一样的生活。
小吴很听医生的话,平时吃东西很注意,规范用药,适当增强体质,注意预防感冒。去年冬泳之前还特意问医生的意见。

“哮喘是一种慢性支气管疾病,患者的支气管因过敏性炎症而变得肿胀及狭窄令呼吸不顺畅。”阮明明介绍,哮喘的发病没有年龄限制,但总体而言,年轻人发病居多。哮喘的发病原因包括遗传因素如过敏体质,环境因素如花粉、吸烟、空气污染、食物和药物等。

“哮喘以呼吸困难、咳嗽为常见症状。”阮明明表示,哮喘不一定喘,以慢性咳嗽为主要表现的咳嗽变异性哮喘,喘气并不常见。哮喘不发作时和正常人一样,突然发作可引起气胸、呼吸衰竭甚至危及生命等。

“肺功能检查决定了是否患有哮喘。”阮明明表示,有以下症状人群需引起警惕,建议到医院呼吸科进行肺功能检查:患有过敏性鼻炎,并有咳嗽、喘气症状;呼吸困难的晨起咳嗽、刺激性气味咳嗽明显;咳嗽总不好,尤其是咳嗽2个月以上。

治疗以吸入用药为主

目前哮喘尚无法根治,但只要规范地治疗和管理哮喘,哮喘患者可以与正常人一样的生活。

哮喘是一种气道慢性炎症,是可被控制的。与其他慢性疾病如糖尿病、高血压一样,哮喘也需要长期用药控制。“哮喘治疗平时主要是吸入用药。”阮明明表示,吸入疗法与口服给药相比,具有药物直达肺部、用量小、作用快、安全性高、疗效好的优势。

“吸入疗法是一种有效且安全的给药途径,但前提是建立在正确吸入药物进入呼吸道的原则上,否则影响疗效。”阮明明补充道。

吸入用药含有激素成分,很多人闻“激素”色变,担心副作用。阮明明介绍,“吸入激素直接作用于肺部,用药剂量很小,是安全的。”“患者在哮喘管理中应与医生建立伙伴关系。”阮明明表示,患者不能私自服药、停药,一定要根据医嘱合理用药。有些患者只在哮喘发作时用药,不发作

时擅自停药,这是不规范的,很容易引起哮喘反复发作,病情控制效果不好。患者要定期复诊,医生会衡量病情及确定药物和剂量,检查气雾剂及准纳器的使用方法是否正确,检查肺功能以判断哮喘是否控制良好,检查儿童患者是否发育正常。

饮食清淡适当锻炼

阮明明介绍,预防哮喘发作,可以从以下几个方面着手。

防止接触过敏原和其他诱因。通过详细了解病情、皮肤试验和激发试验,找到过敏原,采取避、忌、替、移四字方针。避,就是尽力避免接触一切可疑或已知的过敏原;忌,就是忌用一切可疑的或已知的过敏物品;替,就是用不过敏的食物或药物代替可疑或已知的致敏食物和药物;移,就是使病人脱离可疑或已知过敏原的生活环境,移地而居。

规范化治疗及管理。在医生的正确指导下帮助下,经合理合理使用缓解症状的药物和预防药物。患者自我管理,记录哮喘日记,如发作时间、持续时间、频率等,以方便医生评估是否得到控制。

保持室内空气新鲜、流通,没有刺激性气味;室内物品应简单、不铺地毯、不放花草;避免使用陈旧被褥及羽绒、丝织品等;湿式扫除,最好使用吸尘器。

适当体育锻炼,增强免疫能力及体质。“运动可以诱发哮喘,但是通过规范

的治疗,特别是儿童完全可以参加各种体育运动,但是在哮喘必须控制良好状态下进行,医生帮助制定病人能充分参加的活动方案。”阮明明说,在各种运动前后,可少量用些支气管扩张药物,以预防哮喘发作。

不要吃辛辣刺激食物,不饮具有刺激性的饮料;虚寒病人不要吃猪肉、燥热病人不要吃狗肉;哮喘病人的饮食要清淡、易于消化;避免食用易引起过敏的食物如牛奶、鱼、虾、蟹、鸡、鹅、猪头肉、毛笋等;少吃容易产生痰液的食物,如肥肉等;忌油腻、不容易消化的食物。

积极预防和治疗过敏性鼻炎,以减少支气管哮喘的发病率。阮明明介绍,统计表明,在过敏性鼻炎患者中,患有哮喘的约占56%。

“哮喘患者不建议随便使用抗感冒药。”阮明明提醒,阿司匹林、安乃近、氨基比林、安痛定、索米痛、非那西汀、扑热息痛、保泰松、消炎痛、布洛芬、甲灭酸、双氯灭酸、炎痛喜康等,以及含此类成分的感冒药会导致哮喘加重。

如何判断饮食结构是否合理

《中国居民膳食指南》中表述:饮食结构即指膳食模式(结构),是指膳食中各食物的品种、数量及其比例和消费的频率。中国营养学会为我国居民设计的饮食结构是平衡膳食模式,遵循这种模式,能最大程度满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养与健康需要。

现代营养学认为,人体每日需要均衡摄取7种营养素:蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维。形象地说,人的营养状况就像由7块木板围成的木桶,木桶容量相当于健康状态,饮食提供的营养素决定了木板的高度,木桶容量取决于最短木板的高度。

张宏文首先强调饮食结构的重要性,可能是因为有些人对饮食与营养的认识,还停留在“某种食物好,要多吃”“别人生病吃这个好得快,我也吃”“祖祖辈辈都这么吃,没有问题”之类的碎片化认知水平,而忽视了整体饮食结构是否科学合理,是否存在营养短板。

如何判断孩子的饮食结构是否合理,可以从以下几个方面着手。

食物结构分析:膳食结构和数量是否符合膳食指南的建议,特别是全谷物、深色蔬菜、牛奶、豆类是否满足要求。疫情期间要格外重视全谷物和深色蔬菜,其中丰富的维生素和植物化学物质,有利于孩子

维持正常的疾病抵抗力。

能量来源分析:计算能量的三大营养素来源——碳水化合物(50% - 65%)、脂肪(20% - 30%)和蛋白质(15% - 20%)的比例是否恰当,食物来源与膳食指南的参考相比是否适宜。疫情期间可以将蛋白质供能比例提高至20%,相对适当降低碳水化合物和脂肪的供能比例。

蛋白质来源分析:来源于动物和大豆的蛋白质是否达到1/2以上,优质蛋白质比例是否合理。

营养素供应分析:膳食提供的主要营养素是否符合中国居民膳食参考摄入量

的要求,主要营养素如钙、铁的食物来源是否得当。

举例来说,根据中国居民膳食营养素参考摄入量,如果孩子10岁,那么每天所需要的蛋白质约50g,按照三餐3:4:3的能量和营养分配比例,早餐大概占30%,也就是15g。再根据中国食物营养成分表,牛奶的蛋白质为3g/100ml,鸡蛋的蛋白质为13g/100g,那么1杯250ml的奶能提供约7g蛋白质,1个50g的鸡蛋能提供约6g蛋白质,再加上主食中含有的蛋白质,就能达到摄入15g蛋白质的目标。

(本报综合)

生活顾问

如何预防腰椎间盘突出?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住金叶社区的王女士咨询,如何预防腰椎间盘突出?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,腰椎间盘突出在许多眼中是属于中老年人的疾病,然而,现在有很多年轻人,尤其是上班族也纷纷“中招”。日常生活中预防腰椎间盘突出症,需要从以下几个方面注意。

坐椅子时应注意尽量将腰部紧贴椅背,椅子尽量拉向桌子,缩短桌椅间的距离。高度适合的坚硬椅子比沙发或矮凳更适合人体,靠背向后倾斜120度时,椎间盘的压力最小。汽车驾驶员可以在腰后垫一个腰垫来减少腰椎的压力。

站的时候要注意保持脊柱的正常弧度,养成收腹挺胸的习惯。

当进行负重训练时,应先稳定好身体,下颌微收,沉肩挺胸,腹部收紧,这样才能使训练更安全、更有效。平日在进行力量训练时,要注意腰、腹部肌肉的均衡发展,强化核心部位的力量,从而达到保护腰椎的目的。

在平常工作和生活中搬动物体时,不要直腿弯腰,应该直背下蹲,将重物尽量靠近身体,用腿部的力量抬起它;如需将重物放于身后,一定要先转过身,再放下,而不要图省事抬着重物旋转躯干。

入夏如何科学饮食

本报讯 记者陈希子报道:马上就到夏天了,气温逐渐升高,家住咸安青龙社区的王女士想咨询,入夏该如何科学饮食呢?

青龙社区卫生服务中心相关负责人介绍,夏季饮食以清补、健脾、祛暑化湿为原则。如鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、食用豆类,不仅能增进食欲、补充营养,且可消暑健身。

暑天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候,可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等;大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

暑天饮食卫生特别重要,必须养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯。膳食最好现做现吃;生吃瓜果要清洗消毒;在做凉菜时,应加蒜泥和醋,既可调味,又能杀菌,还有增进食欲的作用。

气候炎热时适当吃一些冷饮,能起到一定的祛暑降温作用。雪糕、冰砖等一般是用牛奶、蛋粉、糖等制成的,不可食之过多,过食会使胃肠温度下降,引起不规则收缩,诱发腹痛、腹泻等疾患。多食会损伤脾胃,影响食欲,甚至可导致胃肠功能紊乱。

湖科临床医学

推进卓越医生培养

本报讯 记者周莹报道:7日,记者从湖北科技学院临床医学专业了解到,2015级湖科卓越医师班36人,有26人达到2020年研究生分数线,上线率高达72.2%,其中1人通过考核,获得赴日本留学的机会。

湖北科技学院卓越医生班根据学生自愿报名与面试考察相结合原则进行遴选组建,着重考察自学能力、沟通能力和团队协作精神。

到底是什么支撑了他们获得如此优异的成绩?卓越医生实验班的程龙同学说:“从大一一起,我们就做好了5年规划,平时没有强制的早晚自习,我们会在教室、图书馆、实验室、寻找任何清静的地方学习。我们没有死读书,而是利用一切可以利用的机会,以各种方式接触临床,接触医学实践,协助新生体检,跟随老师做课题,利用周末,寒暑假在医院见习。”2018年在读大三时,卓越医生实验班第一次组队参加全国互联网+智慧模拟医学临床技能大赛,获得了总分第二的好成绩,荣获特等奖;2019年在读大四时,第一次组队参加学校举办的临床技能大赛,与大五学生同台竞技,荣获第一名,比赛成绩远超其他选手。

据教务处处长和临床医学院梅院长介绍,为了深化医学教育教学改革,不断总结推广成功经验,着眼当前突出问题,以提高人才培养水平为核心,改革人才培养模式,提高人才培养质量,2014年临床医学专业开设卓越医生实验班,积极探索卓越创新人才培养模式,开展“以器官系统为中心,基础临床全线贯通”的医学整合课程教学改革,在卓越医生班的医学人才培养方面形成了自己的特色。通过课程整合、教学方法和评价方法的改革,促进自主学习,实现学生在教学中的主体地位,强化培养医学生的综合思维能力、创新能力、实践能力、批判性思维和人文素养等。

从中医角度谈庚子年春夏养生

春捂有“度” 培补正气



黄莉华,咸宁麻塘风湿病医院主任医师
湖北中医药大学兼职教授

庚子鼠年,是非同寻常的一年。从2019年年底至2020年初春,在湖北武汉首先暴发了新冠肺炎,我国政府为阻止病情传播及蔓延,采取了封城之举,并通过中西医结合治疗,尤其使用中药治疗新冠轻症或普通人群预防性服用中药,终于在两月余的时间内有效地抑制住国内的病毒传播。被治愈者越来越多,治愈率越来越高,中医药治疗未知领域的传染病的优势得到彰显。

新型冠状病毒肺炎具有流行性广、传染性强的特点,属于中医“疫病”范畴。疫是一种具有强烈传染性的致病邪气,又称“瘟疫”。我国明代著名的传染病学家吴又可可在《温疫论》中指出:“夫瘟疫之为病,非风、非寒、非暑、非湿,乃天地间别有一种异气所感”,此气“无形可求,无象可见”,但触之者多

通过口鼻进入体内,具有发病急骤、来势凶猛、病情险恶、变化多端、传变迅速等特点。清代著名的医学家吴鞠通在《温病条辨》中提到:“疫者,病气流行,多兼秽浊。”所以传染病多兼有秽浊的性质。肺为呼吸出入之门户,从口鼻进入的疫毒之气,必然先伤肺气。此次的新冠病毒主要经过呼吸道侵入人体的肺脏而致病,并且还损害脾胃功能,导致消化系统受损,出现腹痛腹泻、呕吐、食欲差、乏力困重等表现,符合中医温邪致病的临床特点,湿邪就是秽浊之物。张伯礼院士把此次瘟疫称为湿毒疫,正是根据今年初的气候特点和患者的临床表现而确定的。

2000年前,我国著名的医学著作《黄帝内经》明确指出:“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚。”其意思是,正气健旺之人,抵抗力强,邪气不能损害人体,因而不会生病。而体虚之人,因为正气不足,抵抗力差,邪气容易损害人体,因而生病。如何正确培补人体正气,避免被外邪所染是大家所关心的问题。在庚子年通过中医理论指导大家如何扶正防新冠病毒显得尤其重要。中医认

为,人体抵抗力与季节相呼应,符合“春生、夏长、秋收、冬藏”规律。春夏是人的阳气生长、升发的季节,春季肝经当令,体内潜藏的阳气,随着春暖转为向上向外发散,因此应在春夏之季,培补人体正气,有利于增强抵抗力。如此时着衣不适宜,饮食不合理,再加上工作节奏紧张,作息不规律,精神压力过大等,都易导致肝火太旺出现克伐肺金之象,常见肺系症状如流鼻血,过敏性鼻炎,皮肤过敏(肺主皮毛)等,还可见肝火上炎、肝阳上亢的症状,如头痛,眩晕,目赤眼花,甚至口臭,长青春痘。这就是所谓的春火,民间俗称上火。因此春季清肝火、保肺金就是扶正,通过扶正减少被外邪所染的几率,虽然已经过了谷雨了,但仍要防范春火。

首先,要把握春捂的“度”。俗话说“谷雨还有冻死老鼠的”,就是指谷雨时节,天气冷热交替突变,容易感冒,我们应多注意保暖。但部分人早早便更换了单薄的夏装,这样湿气就很容易从裸露的部位侵入体内。反之,有些人一味地追求春捂,穿衣很厚也不减,这样的做法也是错误的。所以春捂应该

有“度”,15℃是春捂的临界点,超过15℃就要适当减衣了,再捂下去,反而容易诱发春火。其次,春季防火上还要多关注日常饮食,注意调养肝脏,少吃火锅等辛辣食物,多吃清淡的饮食,像黑米,豆类等。蔬菜类可选择芹菜、油菜、胡萝卜、莴笋、茄子等,蔬菜中富含的多种维生素可以充分满足肝脏的需要。当然也要考虑到人们封城宅家中对新冠肺炎的恐惧心理对人体肝气的影响,这都不利于肝气升发,易导致肝气抑郁。这类人群最好学会自我调节,除了要养成有规律的作息习惯,多喝水,还要注意戒烟戒酒,精神的调养要戒暴怒,即使是新冠愈后的患者也要保持心胸开阔、积极乐观的心态。

谷雨过后,马上就要进入夏季,夏季的疾病多以暑热、暑湿为患,暑热为阳邪,易耗气伤津,暑湿为阴邪,易阻遏气机,湿胜则阳微。鉴于新冠肺炎病情发生发展的规律,具有中医六淫邪气致病——湿邪的特点,湿性粘滞、缠绵,导致病情的潜伏期长;湿胜则阳微,新冠肺炎侵袭处于夕阳红的老人,阳气衰败的老人是主要致死对象。在夏季应如何做

到“正气存内,邪不可干”,避免湿胜阳微,保护人体阳气?护阳不是服用辛温的药物,也不是服用辛辣的食物以升阳、助阳、散阳。吴鞠通在《温病条辨》中提到,“通阳不在温,而在利小便”,夏季人体的阳气不被复湿所遏阻,淡能胜湿,淡能利小便,在饮食上强调清淡,如人们夏季常食用的绿豆、红豆、饭豆、芸豆、薏米都是利湿之佳品。反之牛肉、羊肉、狗肉、火锅,辛辣的烧烤,油炸之品则助热,加之冰凉的啤酒饮料助湿,形成湿热内蕴之势,反而损伤了人体的正气。《黄帝内经》云:“春夏养阳,秋冬养阴。”只有在春夏保护好人体的阳气、正气,才能帮助人体防范各种邪气侵袭。

中国是一个具有五千多年文明历史的泱泱大国,有宝贵的传统医学思想指导我们,做到春季防春火,夏季祛湿清热,精神内守,病安从来!



咸宁麻塘风湿病医院主讲