

冬季哮喘易复发 提前预防有方法

哮喘病是比较常见的疾病，像这种慢性疾病，需要在日常生活中好好护理和保养。不仅要注意锻炼身体，还要注意饮食的调整，什么能吃，什么不能吃，也是有讲究的。冬季是哮喘易复发的季节，那么今天就来说说哮喘病人应该如何预防。



哮喘急性发作 或有生命危险

哮喘，全称支气管哮喘，是一种常见的慢性气道炎症，表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状，常在夜间及凌晨发作或加重。

哮喘急性发作时可能造成生命危险。常与哮喘长期控制不佳、最后一次发作时治疗不及时有关。但是经过长期规范化治疗和哮喘患者的良好自我管理，80%以上的患者可以达到提高疗效、减少复发可能性的效果，实现哮喘的临床控制。

诱发哮喘的因素很多。首先是吸入物，像尘螨、花粉、吸烟气体、动物毛屑等可能引起哮喘发作；其次是呼吸道感染，比如细菌、病毒、寄生虫等；再次是食物，尤其是蛋白类食物，像鱼、虾、蟹、牛奶、蛋类等。因此，避免哮喘复发，生活中请谨慎接触并牢记；另外还有遗传因素以及肥胖、剧烈运动、妊娠等其他因素。

■清淡饮食

提供清淡、易消化、足够热量的饮食，避免辛辣、硬、过咸、油煎食物，忌食海鲜、油腻食物，不宜食用鱼类、虾类、大闸蟹、猪肉等；了解忌口。通过过敏原检测确定患者的过敏原，牢记心中，尽量避免这些食物。

比较适宜的食物有：梨、橘子、核桃、山药、花生、白萝卜。这些具有营养丰富、消食化痰、润肺清热等益肺优点，对哮喘有一定的抑制作用，增强免疫力。

■减少尘螨

放置加湿器，缓解室内空气干燥；对床上用品进行打扫、消毒，以便减少尘螨；哮喘患者家庭不宜养宠物；家属少抽烟，避免二手烟污染和诱发病情严重；充分休息，预防感冒；外出前关注天气，雾霾天不出门；注意户外的花粉和

五大招数预防哮喘发作

霉菌，空气污染严重或化学刺激物强烈的工作场所。

■规律用药

识别哮喘发作先兆和加重征象，学会自行检测病情变化。按照医生意见坚持规律用药；医生指导病人或家属掌握药物的用法与不良反应、正确的药物使用和吸入技术，还要随身携带药物以更好地处理紧急状况。

■适量运动

哮喘患者经治疗后，选择合适的运动项目会增强体质，减少哮喘发作。但要注意以下几点：

第一，预备工作。开始前15至20分钟，应吸入哮喘药，预防运动性哮喘发作。

第二，运动强度。开始时，运动强

度要低，再酌情提高。在医生的具体指导下选择慢跑、散步、太极拳、游泳等运动；而长跑、篮球、足球、越野滑雪不适合参与。

第三，运动时间。体弱者最好不要超过15分钟，采用间歇运动法，一般锻炼时间在30至45分钟为宜。

■关心陪伴

患者家属多关心、陪伴、安慰、照顾患者，听取患者心声，做好心理工作以减轻恐惧心理；鼓励他们参加体育锻炼和社会活动，提高社会适应能力。

确诊为哮喘，要有长期跟疾病战斗的准备。但是不要灰心，相信只要战胜内心的恐惧，保持积极乐观，掌握预防指南，做好持久工作，这个冬季就会顺利。

(本报综合)

创卫进行时

咸宁市火车站停车场 完成升级改造

本报讯 通讯员张清华报道：咸宁市火车站停车场完成升级改造。为方便广大车主在春运期间停放，1月30日起免费对外开放，预计3月中旬正式开始收费。

据了解，咸宁市火车站停车场位于咸宁市怀德路209号咸宁市火车站旁，此前由于长期无人管理，存在路面破损、车辆乱停乱放、久停不走、僵尸车辆等问题。

经过市创卫办的多次督导、协调，由城管委委托市城发集团对该停车场进行升级改造，改造面积为2425㎡，在场地增设道闸收费系统、监控、路灯、标识标牌、景观文化墙等，沥青路面刷黑、施划停车位标线，可提供机动车停车位80个，非机动车停车位6个。

咸宁市火车站停车场经过升级改造，不仅给前来接送旅客的车主解决“停车难”的问题，又大大改善了周边市民车辆停放的便利性和停车环境。

生活顾问

如何控制血糖？

本报讯 记者焦姣报道：近日，家住咸安区岔路口附近的蔡女士咨询，父亲患有糖尿病，自己血糖也偏高，该如何控制？

浮山街道办事处卫生服务中心工作人员介绍，父母都有糖尿病的话，子代中患糖尿病的风险大概是60%。如果父母一方有糖尿病，那子代患糖尿病的风险接近40%。一是因为有遗传基因，会加高风险因素。二是如果家中一个人患糖尿病，由于家庭饮食习惯相似，会互相影响。

控制血糖应多喝水。高血糖会使人多上厕所，身体过多过快失去水分。如果缺水的话，会使血液容量下降，血液浓缩，易引起血糖再升高。因此不管是否口渴，高血糖患者都应该每天饮水1000—1500毫升，以及时补充流失的水分。

少吃多餐。以避免对胰岛素的分泌产生过强的刺激作用。日常用粗制谷物代替精制谷物，每餐可选用洋葱、黄瓜、丝瓜、番茄、苦瓜等蔬菜。补充含有铬、镁元素的食物，如粗粮、小麦、玉米、蘑菇、牛肉、鸡蛋等。补充铬元素可以降低血糖、降血脂，适当补钙可以防高血糖和预防糖尿病。

保持适量运动。可以中等强度的有氧运动为主，如太极拳、慢跑、广场舞、快步走等，结合小强度抗阻运动，如哑铃、肌力训练等，这样可以更好地达到降糖效果。

高低肩 当心脊柱侧弯

本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道：肩膀不等高、稍显驼背、臀部一高一低、双下肢不等长……如果孩子出现这些症状，家长切莫掉以轻心，可能是脊柱侧弯出现的预兆。什么是脊柱侧弯？如何预防？如何治疗？市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

坐姿不正确等因素有关

初中生小雅的妈妈是位上班族，平时因工作忙，很少关注女儿学习生活的站姿、坐姿。而且女儿年龄大了，比较注重隐私，单独有一个房间。

前段时间，在女儿换衣服时无意中发现双肩高度不一样，后到医院检查发现脊柱侧弯。“幸亏发现的及时，否则后果不堪设想。”

专家介绍，脊柱侧弯是一种常见病，顾名思义，就是脊柱向侧方弯曲，是指以脊柱的某一段持久地偏离身体中线，使脊柱向侧方凸出“C”形或“S”形为主要表现的疾病。好发于生长高峰(10—14岁)的青少年中，女孩的发病率更高，占到80%以上。脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后影响我国儿童青少年健康的又一隐患。

长时间低头写作业、看手机，睡姿不正确，坐姿不正确，书包太重这些看似无害



的不良习惯易导致脊柱侧弯。

脊柱侧弯除了影响外观，还会损害神经系统，压迫脊髓影响行走，还能造成心肺功能异常，进而影响寿命。

要做到早期发现脊柱侧弯，家长应在日常生活中多留意孩子两肩是否一边高一边低；两个肩膀是否一边高一边低；弯腰后，两个肩膀是否一边高一边低，是否像剃

刀一样；如果是女孩子，乳房是否发育，两边是否同样大小；用手指在孩子的背部沿棘突向下滑，滑出的轨迹是不是直线；腰部是否有皮皱。如发现异常，及时去正规医院就诊。

40度以下保守治疗

脊柱侧弯治疗关键是早发现、早诊断、

早治疗。

专家说，脊柱侧弯其实并不可怕，筛查及时早期干预的情况下，很多孩子都可以通过体操锻炼和支具进行矫正。

40度以下保守治疗。通常来讲，20度以内的侧弯只需锻炼和定期拍X线片观察；20—40度的侧弯需要锻炼和加支具治疗；超过40度需要考虑手术治疗。

脊柱侧弯手术的最佳年龄是13—15岁。手术矫正程度主要取决于侧弯本身的柔韧度。柔韧性越好，矫正程度越大。通常年龄越小柔韧性越大，矫正效果也越好。

如何预防脊柱侧弯？科学的身体锻炼。除了上好体育课、做广播操外，每天都应坚持至少一小时左右的其他体育锻炼，如单杠、平衡木等活动项目，使背部肌肉对称发育。

良好的学习方式。正确的读写姿势：身体距离桌子一拳远，眼睛距离书本一尺远，身体坐正；高度适合的桌椅：根据孩子身高变化，及时调整课桌椅高度。

适当的书包重量。书包重量控制在孩子体重的10%以下；尽量用双肩背包，可以分散背包重量，减少体型扭曲的可能性。背包时，尽量拉紧背包带。

郑氏医馆郑扬发 家传武医发扬光大

本报讯 通讯员陈天生报道：在赤壁高铁站附近有一家郑氏医馆，走进店内，一股草药味扑鼻而来，墙上挂满了各种各样的锦旗，最显目的是门框上方的“八蛇皈庄南山公郑氏武医传承世系”。

郑氏一脉以武立家，以医传世。郑氏第六世传人郑扬发，今年50多岁，从小跟着爷爷、父亲学习中医推拿，治疗跌打损伤和间盘突出等，感受了治病救人的快乐，对中医产生了浓厚的兴趣，决意继承祖业，希望像他的名字一样，将家传的武医发扬光大，光宗耀祖。

20多年来，郑扬发用祖传秘术和自己探索的治疗方法，治愈了很多患者，名声不但重于乡里，也远播周边省市。湖南的一位患者，因手疾到医院治疗无果，后来到了医馆。郑扬发用他的独门手法和秘制膏药，只一星期

便使患者康复。

在患者送来的锦旗中，“送子观音”引人注目。原来，郑扬发结婚10多年，妻子不能生育，两人辗转多地求医无果。郑扬发情急之下，悉心研究，自配中药。妻子服用近一年后，生下了女儿。截至目前，郑扬发治愈了数百名不孕不育者。

郑氏医馆店面不大，有几间房里堆满了各种各样的草药，这些草药都是郑扬发自采的。每年郑扬发都要抽出部分时间，在湖北、江西、四川、云南、贵州的深山高崖采集各种珍稀天然药草，然后动手制药。他能做到药到病除，这也是原因之一。

良医有仁心。几年前，有位90多岁的老人病倒在街边，郑扬发正好遇上，拦了一辆出租车，将老人送至医院，并协助医生抢救。

“救死扶伤是我的责任。”郑扬发说。

通山县卫健局

下沉小区把好疫情防控关

本报讯 通讯员熊丹报道：近日，通山县卫健局抽调20名党员干部下沉到凤池社区民营小区(第二网格)，全力以赴开展春节期间返乡人员摸底排查疫情防控工作。

据了解，该局就当前的防控工作做了全面部署。一是切实提高信息摸排效率，以“一对多”结对联络的方式开展疫情排查工作，每日通过电话、微信群等渠道了解居民返乡情况，及时答疑解惑，引导居民提高防护意识，做好自我防护工作。二是加强对返乡和外来人员摸排检测筛查和入户宣传，以网格为单位，重点对人员密集场所、小区外来人员进行监督管控，实现辖区排查和宣传全覆盖。三是严格

执行“日报告”制度，使疫情排查精准化，安排专人按时统计疫情排查数据，确保数据上报及时、准确、真实。

据悉，截至目前，共排查本辖区居民427户，登记县外返乡人员246人，电话联系1000余人次，发送防疫科普知识宣传单、《致全县人民的一封信》1000余份，张贴居民告知书400余份，第二网格小区形成人人皆知、人人参与的良好氛围。



孕妇贫血怎么吃？

本报讯 记者朱亚平报道：“老是没有力气，脸色也不太好，一查才知道是贫血。”近日，家住咸安区岔路口社区的居民刘女士咨询，孕妇贫血应该吃什么好？

岔路口社区卫生服务中心相关负责人介绍，怀孕后的女性，对铁元素的需求会明显增加，若是营养补给不足的话，就会贫血。

多吃动物血和肝脏、新鲜蔬菜。动物血和肝脏含有丰富的铁物质，还含有其他的微量元素，如锌、硒等，能有效促进身体对铁质的吸收。而新鲜的绿色蔬菜含有丰富的叶酸，叶酸虽然不是和铁物质一样是造血的主力军，但它参与红血球的生成，算是辅助造血，所以叶酸如果缺乏，也会造成细胞贫血。

多吃黑色食物。黑色食物含有丰富的铁物质，具有明显改善营养性贫血的功效，可以起到补血的作用，所以孕妇贫血不妨多吃一些黑色的食物，比如黑豆、黑木耳、黑芝麻等。

孕妈后期应该多吃含有丰富高蛋白类的食物。怀孕后期宝宝发育非常快，这时孕妈要注意，只要宝宝每周体重增加不超过1公斤，就要多吃富含高蛋白类的食物，比如牛奶、鱼类、蛋类、瘦肉、豆类等。这些食物对孕妇贫血治疗有着良好效果。但要注意荤素结合，以免过食油腻东西伤胃。

由于孕妇对铁需求量极大，普通的食物补充未必能满足所需。因此，孕妇缺铁性贫血还应该适当服用安全、合适的补铁产品补铁。