

# 春季要重视哮喘的预防

哮喘是一种呼吸道慢性炎症性疾病,它不是由细菌、病毒或其他致病微生物引起的,而是一种有明显家族遗传倾向的变态反应性炎症。这种慢性炎症与气道高反应有关,通常出现广泛多变的可逆性气流受限,表现为不同程度的呼吸困难,反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间或清晨发作或者加剧,多数患者可自行缓解或通过治疗缓解。支气管哮喘如果治疗不及时,随病程的延长可产生气道不可逆性缩窄和气道重塑,逐步发展为肺气肿、呼吸衰竭、肺心病等。诱发哮喘的原因可分为外源型和内源型。外源型哮喘包括变应性(过敏性)哮喘和

运动性哮喘,这类病人大多有过敏体质或有家族过敏史,通常伴有过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏性疾病。而内源型哮喘则包括感染性哮喘、月经性哮喘和妊娠性哮喘,这类病人很少有家庭及个人过敏史。虽然现在尚无根治哮喘的办法,但哮喘的发作是可预防、可控制的。目前,最主要的预防办法是吸入糖皮质激素,以减轻气道炎症反应,控制发作,该方法可使80%以上患者病情得到控制。其次是避免接触过敏原及激发因素,注意居室通风、清洁,定期用热水烫洗被单、枕套、毛毯等,以免尘螨孳生;避免室内污染,不用羽绒及蚕丝

制作的衣被;不养宠物,杀灭蟑螂;注射流感疫苗,注意身体保暖,预防感冒;避免摄入敏感食物等。春天,空气中花粉、霉菌孢子等过敏原的浓度增加6~8倍,花粉过敏是春季引发哮喘的主要因素,避免或减少与花粉接触,是春季预防哮喘最重要的手段。高危人群在此期间应减少户外活动,尤其是在午间及午后或大风天,此时空气中花粉浓度很高。同时,不要在户外晾晒衣服和被褥,以免花粉附着。过敏性哮喘患者发作前多出现皮肤瘙痒、多泪、流鼻涕、打喷嚏等不适症状,此时应及时就诊。哮喘不能根治,一般采取

药物治疗。药物治疗分为控制性药物和缓解性药物。控制性药物。需要长期使用的每天用药,主要通过抗炎作用使哮喘维持临床控制,包括吸入糖皮质激素、全身用激素、白三烯调节剂、长效 $\beta_2$ 受体激动剂、缓释茶碱、色甘酸钠、抗IgE单克隆抗体及其他有助于减少全身激素用量的药物。缓解性药物。又称急救药物,这些药物通过迅速解除支气管痉挛,从而缓解哮喘症状,包括速效吸入和短效口服 $\beta_2$ 受体激动剂、全身用激素、吸入性抗胆碱能药物、短效茶碱等。石家庄市第五医院内二科主任医师 赵磊

## 清肠胃 多吃10种食物

**红薯。**红薯中所含的纤维素质松软、易消化,可促进肠胃蠕动,帮助排便。  
**山药。**山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能分解蛋白质和糖,有利于提升脾胃的消化吸收功能。山药还能减少皮下脂肪沉积,避免肥胖,而且能增强免疫功能。  
**莲藕。**莲藕有利尿作用,能促进体内废物排出,从而净化血液。  
**银耳。**银耳富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少脂肪堆积。  
**薏米。**薏米可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的作用,有助于改善水肿型肥胖。在煮薏米粥时,还可以加入一些红枣和黑米,能更有效地促进消化。

**蜂蜜。**蜂蜜具有润肠、通便的作用,能帮助胃肠道排出有害物质。使用蜂蜜养生的方法很简单,就是喝蜂蜜水。先将开水倒入水杯中,待水温降到40℃左右时,再加入适量蜂蜜,搅拌均匀后即可饮用。

**木耳。**黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统内的杂质排到体外,起到清胃涤肠的作用。

**酸奶。**酸奶除了含有丰富的钙质,还能调理肠胃内细菌平衡,净化肠胃,刺激肠胃蠕动。选择酸奶时要注意:酸奶饮料或者乳酸饮料是被稀释后的饮料,效果没有较稠的酸奶好。

**海带。**海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能清除附着在血管壁上的胆固醇,使胆固醇含量保持在正常水平。海带中的褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,有助于排出垃圾。

**梨汤。**梨汤富含膳食纤维,是很好的肠胃“清洁工”。另外,喝梨汤有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。

唐山市中医医院副主任 医师 王清贤

## 老年人如何预防 营养不良

老年人预防营养不良应重点关注以下几点:  
**关注体重。**体重是一个能直观反映能量是否充足的指标。除了要观察是否肥胖外,也要观察是否消瘦。  
**饮食种类要丰富。**鼓励老年人尽量摄入丰富的食物品种。很多老年人由于胃口比较差或者嫌做法麻烦,饮食种类较为单一,吃得太简单,这种情况可以考虑订购一些营养餐。  
**食用营养价值高的食物。**如鸡蛋、牛奶,老年人可以每天坚持食用。  
**适当加餐。**除了正餐以外,老年人也要重视一下加餐。比如上午和下午,两餐之间各安排一次加餐或者睡前安排一些加餐,水果和乳制品都很不错。  
**适当补充维生素。**即便是健康的老年人,肌肉力量和肌肉的总量也会逐渐下降,这会导致很多功能性问题。比如维生素D缺乏导致的肌肉无力,可能会造成双腿沉重、容易疲劳,包括从椅子上站起来都会感到吃力。对于一些身体虚弱的老年人,补充维生素D,有助于维持肌肉力量和相应的功能。  
北京营养学会理事 顾中一

## 6个不良习惯增加骨折风险



**吸烟、过量饮酒。**吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。  
**过度减肥。**过度减肥会导致体重指数过低。体重指数=体重(kg)除以身高(米的平方)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。  
**偏食。**偏食会引起营养不良。日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,会不利于

## 心绞痛患者要做好四项护理

**心理护理。**心绞痛会对患者的生活及工作产生较大影响,且会导致患者出现胸部疼痛等症状,所以可能会引发焦虑、恐惧等不良情绪。在这种情况下应加强心理护理,多与患者沟通交流,为患者讲解心绞痛的小常识,让患者客观看待疾病,并树立战胜疾病的信心。  
**疼痛护理。**在患者出现疼痛等症状时,需要密切观察疼痛的部位、性质、程度以及持续时间,让患者立即停止活动并卧床休息,若疼痛较为严重且无法通过休息缓解,可以根据医嘱让患者服用硝酸甘油,从而减轻疼痛。  
**用药护理。**药物具有改善心肌缺血、缓解症状、提高生活质量等作用,是治疗心绞痛的关键手段,但如果不合理用药可能会造成严重后果,因此需要加强用药护理。根据医嘱为患者提供药物并严格控制患者的用药时间以及用药量,尽可能地优化药物治疗效果,同时应全面观察患者在用药后是否存在不良反应,若存在需及时告知医生。  
**饮食护理。**饮食会对心绞痛患者的恢复产生较大影响,加强饮食护理有利于增强患者的免疫力与抵抗力,促进患者的恢复,所以应明

确饮食护理要点。第一,多为患者提供清淡易消化的食物以及低盐低脂的食物,且为患者提供新鲜的蔬菜水果,补充身体所需的营养元素。第二,让患者了解饮食禁忌,例如不能食用辛辣刺激食物、生冷食物、油腻食物,也不能饮酒、浓茶及咖啡。

郑州大学第二附属医院 心内科 朱丽丽



讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视制作  
中国产品 中国品牌