

哮喘治疗不能只靠用药

哮喘的典型症状包括喘息、气急、胸闷、咳嗽等。对于不典型哮喘(咳嗽变异性哮喘、胸闷变异性哮喘),很多人难以识别。反复咳嗽或胸闷2个月以上不缓解,夜间咳嗽或胸闷的症状较日间明显,尤其伴有过敏性鼻炎或湿疹、荨麻疹等过敏性疾病的人群,需要就诊排查不典型哮喘。不典型哮喘的发病机制与典型哮喘是一样的,患者虽然没有喘息和气急,但也需要规范吸入激素治疗。同时,哮喘治疗不能只靠用药,日常生活中也需要注意。

自我管理不能少

哮喘是异质性的慢性气道疾病,随着环境和体质的变化,即使是在规律治疗的基础上,

也可能出现病情波动。因此,患者应学会疾病的自我管理,以减少急性加重,改善生活质量。

一、写哮喘日记,记录天气、饮食、症状和用药等内容。

二、监测哮喘病情,使用峰流速仪监测肺功能。

三、牢记哮喘急性加重的家庭急救方法,常备短效支气管舒张剂,能熟练正确地使用吸入气雾剂,或者在家中配备雾化器以备不时之需。

四、定期就诊,与医师确定哮喘管理计划。

哮喘患者可以运动

哮喘患者在规范治疗并达到病情临床缓解后,可以像正常人一样生活,包括运动。不过,哮喘患者运动前需要注意

以下事项。

运动咨询。每名哮喘患者的病情和身体反应均不同,应该在医生的指导下确定运动类型和运动量等,并根据个人情况进行调整。

运动环境。选择环境清洁、通风良好的场所进行运动,同时要尽量避免接触过敏原,如花粉、灰尘等。

监控反应。患者在运动过程中应密切关注自己的身体反应。如果感到呼吸困难、喘息、咳嗽加重,应立即停止锻炼,使用支气管舒张剂急救或寻求医生的帮助。

衣食住行要当心

穿衣要“暖”。哮喘患者要注意保暖,尤其是换季期间,避免

冷空气刺激气管导致病情波动。

饮食要“淡”。哮喘患者体质敏感,平时饮食要清淡,避免进食辛辣刺激性食物,避免进食已知的过敏食物,减少食物诱发哮喘发作。

环境要“畅”。哮喘患者的居住环境应保持干净整洁,室内应空气流通,尽量减少环境致敏物,如尘螨、宠物毛发等。

出行要“防”。在花粉季节或呼吸道病毒流行季,哮喘患者外出时应尽量戴口罩,减少人群聚集,避免与可能的过敏原接触,降低哮喘加重的风险。

运动要“勤”。哮喘患者也需要加强日常锻炼,以提高自身免疫力,避免病毒或细菌感染导致哮喘加重,但运动应循序渐进、量力而行。 据《健康报》

专家释疑

咳嗽本身不会引起肺炎

咳嗽是机体保护性反射,有利于清除呼吸道内的分泌物或异物。很多人担心咳嗽久了会加重成肺炎,要明确的是,咳嗽本身不会引起肺炎,肺炎除咳嗽以外还会有发热持续不退,或胸闷,或乏力,或有大量的浓痰等情况,如出现这些症状建议去医院就诊。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任 齐文升

六个信号提示甲状腺异常

1.失眠。甲亢患者甲状腺过度分泌过量甲状腺激素,会引起中枢神经系统过度兴奋,导致失眠。

2.嗜睡。出现嗜睡主要是甲减。还有一些老年人患上淡漠性甲亢,有时也表现为嗜睡。如果甲减严重,就会嗜睡甚至昏迷,可能危及生命。

3.焦虑。如果无端感到烦躁不安,可能是甲状腺分泌过多的甲状腺激素,造成莫名紧张和焦虑。

4.颈部增粗或出现肿块。出现这种情况可能是甲状腺发生病变,应进行B超等检查,明确肿块的来源、大小和性质。

5.甲状腺部位疼痛、发热。这种情况可能是甲状腺亚急性甚至急性炎症。如果甲状腺部位肿大,且伴有声音嘶哑,则需要排除甲状腺恶性肿瘤,应尽快就诊。

6.排便习惯改变。经常性便秘可能是甲状腺功能减退的一个迹象;而甲亢患者则因分泌过多的甲状腺激素可能会造成排便次数增多。

据《扬子晚报》



6月5日 高社光教授在以岭医院出诊

本报讯(通讯员 魏欢欢) 6月5日,全国知名中医专家高社光教授将在河北以岭医院出诊。

高社光教授是中医领域杰出代表,任邯郸市中医院名誉院长,鸡泽县中医院终身院长,主任中医师;兼任天津中医药大学博士研究生导师;河北医科大学硕士研究生导师、教授;河北中医学院教授;河北省中医院名堂特聘专家;河北省中医科学院特聘研究员;国家重要人士保健医生;全国老中医药学术经验继承工作指导老师;全国及河北省优秀中临床

床人才指导老师;中华中医药学会理事;全国血栓病专业委员会副主任;河北省中医药学会副会长;河北省疑难病专业委员会主任委员;张仲景学术思想研究会副会长;国家中医药管理局及河北省科技成果咨询和评审专家;河北省人大代表;河北省卫生系统高级职称评委;中医杂志、河北中医、光明中医等多家杂志编委等。

高社光教授先后荣获首届全国优秀中医临床人才,河北省首届名中医;邯郸市十大名中医;邯郸市专业技术拔尖人才;邯郸市卫生系统医学楷模;

邯郸市科技创业领军人才;河北省中青年突出贡献专家;河北省省管优秀专家;享受国务院政府特殊津贴;河北省劳模;全国五一劳动奖章获得者;全国及河北省医药卫生系统先进个人;全国最美中医等称号。

高教授兼通内、外、妇、儿各科,善于杂合以治,求诊者遍及全国各地,深受广大患者赞誉。其主要研究方向有心脑血管病、风湿免疫性疾病、哮喘、糖尿病、急慢性肝病、肿瘤、脾胃病、肾病及外感热病等疑难杂症。

预约咨询:0311-83836460

专家提醒

三种睡姿糖友要留意

患有颈椎病的糖友不宜长期俯卧位。对于患有颈椎病的糖友来说,俯卧位是最差的一种睡姿,不仅对颈椎和腰背部造成过多的压力,也会对心、肺、胃肠及膀胱等器官造成压力。对于合并心肺疾病的糖友,俯卧位很容易加重自身的病情,所以不建议长期俯卧位睡觉。

上肢麻木的糖友不宜侧卧位。长期侧卧易导致神经压迫,引起一侧上肢血液循环不畅,从而使上肢麻木。建议有这类情况的糖友选择仰卧位,减少神经压迫。另外,仰卧位可以保持颈部生理弧度,对防治颈椎病十分有帮助,建议选择适当高度的枕头以避免颈椎过度伸展。

打鼾的糖友不宜仰卧位。打鼾的糖友夜间仰卧睡觉时,由于咽舌部肌群松弛使咽部狭窄,舌根后坠,容易造成上气道狭窄或闭塞,会加重打鼾,出现呼吸暂停,严重时会出现猝死。此类患者建议试试侧卧位,有助于缓解呼吸状况。如果改变睡姿无法有效改善症状,应及时就医。

广东省人民医院烧伤与创面修复科 卞徽宁

用药知识

他汀类药物是防治冠心病等动脉粥样硬化性疾病的基本用药,在服用过程中需要注意以下几个问题:

1.吃上药,也不能随心所欲。无论是降血脂,还是治疗冠心病,健康饮食、规律运动、戒烟戒酒等非药物治疗都是最基本的治疗。“吃药了就可以随心所欲”是错误的,健康生活方式才能使药物疗效最大化。

2.情况不一样,吃他汀的要求不一样。吃他汀的人,要

服用他汀 注意四点

知道自己的血脂应该达到的目标,并在医生指导下用药尽量达到目标。比如,如果已经明确为冠心病,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)要在1.8 mmol/L以下,当然,具体的数值,需要问医生。冠心病和脑梗患者,无论血脂高不高,若无禁忌症,都需要长期吃他汀。

3.定期复查。复查项目通常包括血脂、肝酶、肌酶,以便了解疗效,确保安全,并及时

调整治疗。

4.正确认识吃他汀的不良反应。他汀引起的肌肉损害和肝毒性最常见,但横纹肌溶解症的发生率不足千分之一,肝毒性风险约万分之一。他汀增加糖尿病风险也不足为虑。对于很多中老年患者所说的肌痛,把账都算到他汀“头上”也不合理,毕竟中老年人肌痛的原因有很多。

阜外医院 杨进刚

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊
中国网络电视台