

世界哮喘日:医学专家带你了解哮喘

新华社记者

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,严重时会出现呼吸困难甚至可能危及生命。5月7日是世界哮喘日。记者采访了多位医学专家,为科学认识和防治哮喘“支招”。

不典型的症状也可能是哮喘

支气管哮喘(简称哮喘)是临床表现为反复发作的喘息、气短,伴或不伴胸闷或咳嗽等常见慢性气道炎症性疾病,同时伴有气道高反应性和可变的气流受限。

北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任叶寰说,哮喘发作往往比较突然,部分患者可听到喘息的哮鸣声,有时伴有鼻部和眼部的症状,如打喷嚏、流涕、鼻塞、眼痒、流泪等,由于与慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病等存在相似之处,确诊时需要综合病史、影像学检查、肺功能测试等进行诊断。

“有的患者症状不典型,仅表现为反复咳嗽、胸闷或其他呼吸道症状,出现上述症状时,需警惕哮喘发作。”青海省人民医院呼吸与危重症医学科副主任齐亚丽说,当出现

严重喘息、端坐呼吸、意识模糊或烦躁、口唇青紫等情况时,意味着病情紧急,务必急诊就医。

中华医学会呼吸分会哮喘学组副组长、上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张昱说,控制不佳的中重度哮喘患者往往面临更频繁的急性发作和显著的肺功能下降,到换季或温差变化时容易感到胸闷气短,日常活动也极大受到限制。

家族病史、过敏体质人群需警惕哮喘

专家认为,哮喘的发病原因有很多种,通常认为哮喘受到遗传因素和环境因素的共同影响。患者的直系亲属患哮喘的概率会更高,因此,有家族病史的人群应当予以重视。

齐亚丽说,过敏体质人群或家族中有过过敏性哮喘遗传病史的人群,一些长期工作或生活环境中存在有害气体或刺激性物质的

人群,以及一些患过过敏性鼻炎却长期没有得到控制的人群,均可能发展成为哮喘。

“花粉、尘螨、宠物毛发和皮毛、雾霾、汽车尾气等为常见过敏原,哮喘患者要远离已知的过敏原,空气质量差时或花粉季要佩戴口罩。”叶寰说。

防治哮喘要注意长期规范用药

自2019年起,全球哮喘防治倡议(GINA)指南便以2型炎症对哮喘进行分类,分为2型和非2型哮喘,2型炎症也成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

“尽管哮喘目前还无法根治,但追求总体控制的治疗目标已成为业界共识。”张昱说,一方面要控制症状,帮助患者回归正常生活,另一方面要最大限度降低哮喘未来发作的风险。对于2型哮喘患者,若长期使用传统抗炎和平喘的药物仍治疗效果欠佳,也可采用生物制剂等有针对性的创新治疗方案,从根源抑制2型炎症反应。

叶寰说,目前通常使用吸入式的激素药

物来减轻和缓解气道症状,针对慢性气道炎症的患者,没有发病症状时也要坚持规范使用如糖皮质激素类的控制性药物。

专家特别提示,哮喘是一种长期的慢性气道炎症,症状减轻并不意味着炎症完全消失,气道炎症可能仍然会持续存在,需要患者坚持长期规范用药,治疗应具有连贯性,而不是只有症状发作时才用药。

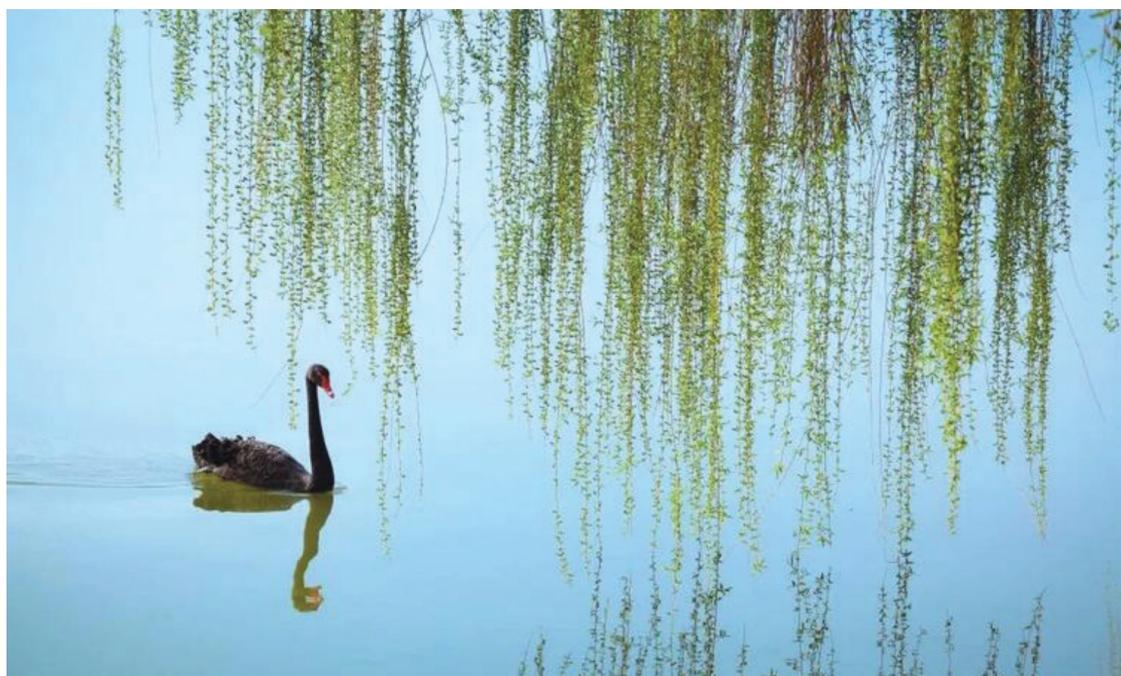
叶寰表示,哮喘患者一定要随身携带速效支气管舒张剂急救药物,并掌握正确使用的方法,当出现喘息、气急等状况时,立即使用。如果使用急救药物后仍不能缓解症状,应继续吸入支气管舒张剂并立即就医。

张昱说,哮喘患者在日常护理中,要认识诱发哮喘的外部原因,进行针对性预防。建议患者注意饮食规律和穿衣保暖,尽量戒烟戒酒,保持居住环境整洁,避免与可能的过敏原接触,同时,与医生及时沟通,定期做血常规、肺功能等检测,通过针对性治疗降低体内炎症水平。

(记者 沐铎 侯克 央秀 达珍 曹昌浩)

杨柳飞絮来袭 你需要连躲带防

北京青年报记者 李洁



好不容易挨过了花粉袭击,过敏星人又迎来了杨柳飞絮的围攻。飞絮飘散空中,可以说是无孔不入,它能引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等多种疾病。今天北京市疾控中心环境卫生所的专家就跟大家分享一下防飞絮的秘籍。

小飞絮引发的大麻烦

杨花不是花,柳絮亦非絮,它们是杨柳的蒴果开裂后释放出来的种子以及种子上的附属毛(絮状物)所组成的混合体。杨柳飞絮实则是杨柳母树利用风进行种子传播的过程。

正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦,可引起部分敏感人群过敏。人体接触杨柳花粉和细小飞絮后,会引起过敏反应,主要症状包括眼部瘙痒、红肿、流泪等;呼吸道表现为清水样鼻涕、鼻塞、频繁打喷嚏、喉咙瘙痒、咳嗽等,严重时还可能引起气喘、哮喘等;皮肤上也可能出现干燥、红肿、瘙痒、风团等过敏症状。

惹不起咱就躲着走

和其他过敏一样,敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月,一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要做户外活动,也要在杨柳絮较少的时候,比如早晨、夜晚,降雨后也会大幅度缓解。

室内通风要关好纱窗,注意室内卫生,湿式清扫,必要时开启空气净化器。

此外,可登录中国气象网网站或气象北京微信查询杨柳絮预报,提前做好防护。需要提醒的是,如果出现过敏症状,应及时去医院就诊,在医生指导下使用抗过敏药物缓解症状。切勿自行用药或忽视症状,以免加重病情。

外出别忘“武装到牙齿”

防絮入鼻 飞絮细小,易被吸入鼻腔,之后鼻塞、鼻涕、流鼻涕、打喷嚏接踵而来,严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸

道症状或疾病。敏感人群外出时需佩戴口罩做好防护,口罩使用时应遵照其使用说明佩戴,佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,密闭性越好防护效果越佳。

防絮入眼 飞絮入眼,很难清除,会导致敏感人群眼睛红肿、流泪,上面携带的大量灰尘和细菌也会入眼引发炎症。外出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等,尤其是骑行外出的人,增加了飞絮迎面入眼的机会,一定要做好眼睛的防护。

包裹自己 皮肤易过敏的人群,尽量避免皮肤接触飞絮,否则皮肤瘙痒难忍,甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己,戴帽子,穿长衣长裤,尽量避免皮肤与飞絮直接接触。皮肤沾上飞絮后,要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。当皮肤出现过敏症状时千万不要抓挠,轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

外出后返回应先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮。

立夏后养生防病须抵御湿热邪气

据新华社电(记者 田晓航)5月5日迎来立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁清爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制,减少寒凉食物摄入,适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红枣等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免出汗过多损伤津液。

据新华社电(记者 田晓航)5月5日迎来立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁清爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制,减少寒凉食物摄入,适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红枣等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免出汗过多损伤津液。

扭了脚脖子怎么还得做核磁?

在影视剧里,常会见到这样一种场景:某人不小心扭伤了踝关节,被郎中一拉、一牵、一顶,即刻恢复了正常。那在现实生活中,真的有那么神奇吗?其实,正骨推拿治疗急性踝关节扭伤确实有非常好的疗效,但单纯整复一次,就能恢复如常,就有些夸大其效果了。今天,推拿科的医生就来和您聊一聊急性踝关节扭伤中的那些事儿。

这种踝关节扭伤需做核磁

发生踝关节扭伤后拍X片没有骨折是不是就万事大吉了?这种观点非常普遍,却也是治疗上一个很大的误区。因为,急性踝关节扭伤常常会损伤到内外侧韧带,若伤势较重,还可能导致关节软骨的损伤。

急性踝关节扭伤之后,患者可选择拍X片进行检查,但X片主要用来明确有无骨折,韧带的损伤及一些合并软骨的损伤则是无法诊断的,需要核磁检查才能更好地明确损伤程度。

什么情况下需要进行核磁的检查呢?简单判定的方法如下:

若外踝下方、正下方都有肿胀,脚无法着地时,有较大可能出现合并距骨软骨和距下关节的损伤,此时建议做个核磁明确损伤程度。

“理筋+正骨”中医推拿有妙招

中医推拿对于该病的治疗效果非常明显,通过揉、拔、戳等一些专业的手法操作,可以让局部的出血、水肿快速地消散。这样做一方面可以增加水肿的吸收面积,从而加速消肿;另一方面,手法的调理还会促进内源性因子的分泌,加速水肿的吸收。

针对有些患者治疗一次后,肿胀范围反而扩大,甚至会有皮下淤血的表现,不用担心。这其实是一种良好的现象,有助于肿胀快速地消散。

急性期的推拿治疗主要以理筋和正骨为主,通过手法的操作,可以调整筋骨的位置,让其恢复正常。对于轻度损伤,一般需要2-3次的治疗;而中度损伤,往往需要10次左右的治疗才行。但需注意,以上推拿治疗需要专业的医师来操作。

脚踝扭伤你需要这样做

发生扭伤后,自己能做些什么?

第一步,可以轻微转动踝关节,这样可以出出血水肿散开一些,也能对关节和筋的位置起到一定的调整作用。

接下来,仰卧在床上,将足底顶在墙面或者硬的平面上,做踝关节的屈伸活动,注意屈伸都要到自己能承受的最大角度,坚持5秒左右。过程中,要注意疼痛不能有明显的加重,如果疼痛比较明显,则需停止;急性症状缓解之后,可以适当做一些踝关节肌肉力量和平衡方面训练,以促进恢复。(摘自《北京青年报》)

新型菌源胆汁酸可有效缓解代谢相关脂肪性肝炎

据科技日报(记者 魏依晨)记者日前获悉,南昌大学食品科学与资源挖掘全国重点实验室副研究员聂启兴与北京大学等科研单位合作,构建了一种全新的菌源胆汁酸挖掘体系,并揭示新型菌源胆汁酸可有效缓解代谢相关脂肪性肝炎。研究成果近日发表在国际学术期刊《细胞》上。

肠道共生菌与宿主之间互惠共生,对于维持机体稳态至关重要。胆汁酸是介导宿主与肠道微生物对话的关键信号分子。除了传统的胆汁酸之外,近年来已有研究通过反向代谢组等方法,发现肠道菌能够产生一系列24位羧基修饰的新型胆汁酸。然而,由于粪便成分复杂、胆汁酸质谱碎片信息少,通过传统质谱碎片离子相似性挖掘新型胆汁酸存在一定局限性。开发新的胆汁酸挖掘体系并研究其生理功能具有重要意义。

团队通过胆酸探针孵育结合点击化学手段,发现了一类新型酰基化胆汁酸修饰形式。研究人员通过发酵产物分离与有机合成,结合检测发现,琥珀酰化胆酸广泛存在于生物样本,并且与代谢相关脂肪性肝炎进程呈显著负相关性。随后的功能研究进一步揭示了琥珀酰化胆酸通过调控肠道嗜黏蛋白阿克曼氏菌,改善屏障功能缓解代谢相关脂肪性肝炎的机制。该研究为未来新型菌源活性代谢物的挖掘,以及代谢性疾病干预调控提供了理论指导。

“生腌”虽鲜小心病从口入

据健康时报 食用“生腌”,要谨防肺吸虫病。肺吸虫病又称肺并殖吸虫病,一般寄生于多种螺类、蟹类等。人们往往是食用生或未完全煮熟感染的水产品,或生饮被污染的水而被感染。

腌制调料不能杀灭寄生虫。虽说这些生腌海鲜制作过程中,会加酒、醋、芥末、葱姜等调料,但不能完全杀灭寄生虫和细菌。除了肺吸虫病,还有诸如弓形虫病、囊虫病、钩虫病、肝吸虫病、旋毛虫病等食源性寄生虫病。

浙江省人民医院呼吸内科副主任医师陈淳表示,无论是海鲜还是淡水鱼虾蟹中,寄生虫都不少,防止病从口入,是预防寄生虫感染的关键。

第一,不要吃半生或未煮透的鱼虾蟹,以及猪、牛、羊、鸡、鸭、兔及其它肉类食品。

第二,生水一定要煮沸。

第三,加工食品时做到生熟分开,最好把刀具、器皿、砧板等彻底清洗。

第四,如有生食史,出现不适及时去医院,并将食用生或未完全熟的食物情况如实告知医生,以便及时诊断与治疗。



乐观才有幸福晚年

生命时报记者 施婕

随着年龄增长,人体各方面机能开始退化,行动能力也逐渐下降,这是每个人都面对的规律。如何让衰老来得慢一些?近日,一项发表在《美国医学杂志-精神病学》的新研究显示,乐观的老年女性行动能力往往更好。

该研究共纳入美国近6000名女性,年龄均在65岁及以上。在长达6年的随访中,参与者完成了4次身体机能测试,包括握力测试、步速测试等。哈佛大学研究人员对参与者进行采访,以判断其乐观程度。结果发现,心态乐观的老年女性步速更快,从坐姿调整为站立的过程更轻松,握力也没有随着年龄增长而下降。研究人员认为,乐观的生活态度有助减少因压力引发的炎症,帮助女性保持良好的行动能力。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃接受《生命时报》记者采访时表示:“心态好与身体健康之间常常互为因果,乐观的老人一

般活动能力更强,而身体好、运动多又能让心理更健康。这种相互促进的关系,对男女都适用。”总的来说,老人可以从乐观心态中获得很多益处:一是使体内激素水平相对稳定,有助增强免疫系统功能。此前有研究表明,乐观情绪能显著提高免疫细胞活性,加速伤口愈合,缩短疾病的恢复时间。二是让人更注重身体健康和生活品质,从而更容易养成健康的生活习惯。三是让人用更客观、宽阔的视角看待生活中所遇到的问题,避免因产生不良情绪而影响身体健康。四是更易拥有良好的人际关系,从而获得更多社会支持。

乐观说来容易,但真正将其作为人生态度却有难度,对老人来说尤其如此。张侃认为,这与老人所处的阶段有很大关系。首先,进入老年期后,身体状况由盛转衰,多数老人还要与慢病共存,难免会产生悲观情绪。其次,多数老人从社会获得资源的能力下降,缺乏物质资源可能导致生活窘迫,精

神资源不足则更容易引发沮丧、抑郁等不良情绪。再次,由于社会高速发展,跟不上时代变化,没有子女寸步难行成为很多老人的生活写照,让老人产生较大的心理落差,难以保持乐观自信。最后,因分歧与家人疏远,以及亲友死亡带来的人际关系缺失等,对老人来说都是极大的冲击,可能导致严重的丧失感和绝望感。

“事实上,相较于英年早逝的人,能够有幸步入暮年,也是一种幸运。”张侃说,所以老人退休后应当比以往更积极、更乐观,具体应做到以下几点。

改变认知。老人应当认识到:衰老是自然常态,也是人生的必经阶段,乐观面对是最好的解法。比如,当发觉自己身体状态不如从前时,老人不应被负面情绪裹挟,而是要积极行动起来,选择适合自己的方式,如散步、打太极拳、游泳等,让身体和精神状态都越来越好。

早做准备。物质方面,老人最好提前规划退休生活,如做好养老金、存款等经济储备。精神方面,老人可加入志愿者组织,为所在社区、街道做些力所能及的事情,从劳动奉献中收获满足感和价值感。

保持社交。退休后空闲时间多,老人可以培养一些爱好,由此结识新伙伴,而不是把自己困在小圈子里,饱受孤独困扰。需注意,老人社交频率不宜过高,以免影响日常生活。

融入社会。有些老人可能会先入为主地认为自己学不会新技术,难以融入社会,往往简单尝试一下就放弃了。其实,老人的学习能力是足够的,遇到问题可以找子女帮忙,看懂后自己勤加练习,而不是单纯依赖他们解决,假以时日就能熟练掌握。这样,老人的日常生活、交往能更自如,与社会的联系更紧密,获得的支持更多,整体状态也会更加自信乐观。