

疾病预防

# 应对哮喘 “攻”“守”有道

寒冬已至,天气渐冷,而冷的刺激会诱发哮喘,呼吸内科专家提醒,哮喘病人冬季一定要注意日常保暖,特别是要注意颈部的保暖。哮喘虽然无法根治,但只要方法得当,是完全可以得到良好控制的。

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,近年来,其发病率、死亡率呈不断上升趋势,其中,16岁以下少年儿童占半数。河南省人民医院呼吸内科主任医师马希涛告诉记者,导致哮喘病发病率增高的因素很多,如精神压力增大、环境污染加重以及遗传等。相对来说,家族有遗传、经常感冒或者患有过敏性鼻炎的人群,更易患哮喘。

## 病因复杂是难以根治的首因

马主任介绍,遗传是已经确定的一种致病因素,此外运动、病毒性感染、刺激物、温度变化、粉尘、药物以及情绪都有可能成为诱发哮喘的因素。从间歇性发作到偶然诱发哮喘,哮喘发病的严重程度也各不相同。

哮喘病的发作不受季节限制, 伤风、感冒、气管炎等呼吸道感染及花粉、尘埃、烟雾、化学气体、气候变化、食物、药品等都可能成为哮喘病发作的诱因,但是,春秋季节尤其秋季时发病最为集中。而且,不同类型的哮喘易发季节不尽相同。一般来说,吸入型哮喘春秋季节高发,感染型哮喘冬季高发,而混合型哮喘虽然秋冬季多发,但夏季的发病率也较高。

## 过敏性鼻炎和过敏性哮喘“不分家”

“鼻腔和气管同属一个气道,所以说是同一种疾病。”马主任说。但是,由于人们对过敏性鼻炎的了解不够,很多过敏性鼻炎患者耽误了治疗,最终发展成哮喘。

普通鼻炎的症状表现为持续性,在感冒时会加重。而过敏性鼻炎的症状则为阵发性,比如病人一大早起来就打喷嚏,一打就是十几个,还会有鼻痒、眼痒、喉痒痒、流鼻涕、流泪的症状。如果过敏性鼻炎初期得不到及时治疗,以上呼吸道为主的过敏性鼻炎就会向下呼吸道游走,慢慢蔓延到下呼吸道,此时便会出现哮喘症状,即过敏性哮喘。因此,一旦出现过敏性鼻炎的早期症状,就要积极进行治疗。

## “攻”之道: 坚持合理规范治疗

虽然哮喘不可根治,但是80%经过规范治疗的患者的病情可以得到完全控制或良好控制。但一些患者对疾病本身及治疗的认识还不足,症状稍有缓解就不想持续治疗,甚至擅自停药;部分患者长期乱用口服激素,容易引起血糖升高、骨质疏松等副作用,



相对于吸入剂局部用药的危害性要大。郑州市第五人民医院呼吸科主任医师于洪涛提醒,不规范的治疗最终会导致很多患者肺功能受损,形成难治性哮喘。

另外,哮喘患者中很大部分有过敏因素,已经确定过敏体质的患者,以及常规治

疗效果不好的患者,医生一般会建议其进行抗原试验,确定过敏原,然后采用脱敏疗法。如果是单纯过敏原引起哮喘,脱敏疗法的确诊治疗哮喘,但很多哮喘属于混合型,脱敏疗法只能解决已确定的过敏部分,只能改善一定症状,使之适当减轻。

## “守”之道: 注重日常预防

哮喘发作时会出现反复加重的气短、咳嗽、喘鸣、胸闷等症状,一旦急性发作还可能导致死亡,患者必须小心预防。于主任说,哮喘是一种可防可治的疾病,但哮喘患者要在医生指导下坚持用药,预防和控制疾病的发作。一定要去正规医院,最好不要轻信祖传秘方,服用药物前要弄清楚药物成分,在医生的准许下才可以减量药物。

同时,要进行适当锻炼,注意保持室内通风,寒冷天气,可以选择在中午、下午相对暖和时通风。过敏性鼻炎患者应尽量找出自己的过敏源并加以避免。饮食应既清淡又富有营养,不能吃引起哮喘发作的食物和“发物”,少吃辛辣厚腻的食品。患者最好戒烟,还要尽量避免吸入二手烟。此外,患者还要注意不能过量饮酒,饮酒过量会使炎症加重。

周娟 张伟

两性健康

## 白领女性胃病食疗有方



现状一:快到底,没完没了地熬夜,胃疼;各种应酬接踵而来,推杯换盏之间,胃疼;为了减肥,只吃水果和海鲜,每天晚上只吃一个苹果,坚持一个月,胃疼。

现状二:早晨时间紧,没时间在餐桌旁从容吃早餐,随便啃片面包对付。午餐一杯浓浓的咖啡,一份套餐省时省力。

专家分析:现在白领女性胃病的发病率很高,除了长期精神紧张导致外,饮食缺乏科学性也是重要因素。商务餐肉多,营养不均衡,比如一些西式套餐,常常是一块烤牛排、一块面包,外加很少的、生的蔬菜,蔬菜的种类和数量远远不够。而且午餐时间短,进食速度快,根本没时间细嚼慢咽,很伤胃。

另外,她们很少在家里为自己做一顿可口的饭菜,常常靠酸奶、水果应付晚餐。

温馨提示:买一个电炖锅,早晨起来把汤煲上,设定好时间,晚上回来就有现成的汤喝了,再配点水果、蔬菜、主食,晚餐就吃得轻松营养了。多喝汤能让面色红润,又不会发胖。荤汤、素汤伴着花样喝。荤汤要把浮在面上的油撇掉。

另外,在办公室里可以放一些“健康零食”,如营养强化的谷物脆片、杏仁、葡萄干、香蕉、菠萝片、紫菜、红薯干。还可以放一些“健康饮料”,比如红枣粉、纯橙汁、黑芝麻糊。

王小文

## 科学用脑对男性更重要

美国脑组织研究小组经过十余年的调查研究证实,在各个年龄段,男性发生脑萎缩的速度与几率都比女性高一倍,因此,男性更应该注意保护自己的大脑,合理科学地用脑。

该研究小组指出,男性大脑表面丧失的细胞比脑的中间部位失去的细胞要多,而脑的表面部位涉及到人的认知功能,如推理、计算、逻辑、语言和概念产生等。人成年以后,在脑细胞的死亡速度方面,男性比女性快2倍。女性大脑两侧失去的脑细胞大致相等,而男性大脑左侧失去的脑细胞数量大约是右侧的两倍。男性丧失的脑细胞大多是与语言、推理等认知能力有关的脑细胞,因此患老年性痴呆症的男性比女性多。

呵护大脑,保健为先。脑保健的方法很多,但男人们最易忽视而又极为重要的是科学用脑,以免因过度用脑而导致脑细胞受损与记忆衰退。

不开车是一种保护大脑的有效方法。人体内的肾上腺皮质激素和生长激素只有在夜间睡眠时才分泌,前者在黎明前分泌,后者入睡后产生。肾上腺皮质激素具有促进糖代谢与肌肉生长的功能。生长激素既可促进青少年的生长发育,也能使中老年人延缓衰老。夜晚用脑过度,会使机体节律紊乱,导致脑细胞衰减,影响脑健康。

饮食方面,保护大脑应多吃鱼,尤其是海鱼,对脑最有补益。鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸(比肉类高约10倍),是健脑的重要物质。海鱼中含二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸,是促进神经细胞发育最重要的物质,具有健脑作用。另外,平时还应多吃蒜和葱,因为蒜和葱中都含有一种叫“前列腺素A”的物质,能舒展小血管,促进血液循环,降低血压,具有较好的健脑功能。

新华

美容护肤

## 晚霜 并非越滋润越好



选择一种针对个人肤质的润肤霜十分重要。皮脂的分泌是会依部位、年龄和环境而有所改变的,若错误选用或过量涂抹晚霜,将妨碍皮肤的正常分泌,久而久之,其分泌机能便会减低,皮肤哪会好呢?

肌肤的弹性和湿润状态。

### 4. 棉布式保湿面膜

棉布式保湿面膜使用有纹理的棉布承托高浓度的护肤成分乳液,能迅速有效地改变皮肤含水量。通常连续使用5天的加强护理,能使肌肤攀升至最佳状态。

### 5. 茶树油

对于因为冷热交替而容易长痘痘的肌肤来说,茶树油是最好的选择。它的晶露气息有一种淡淡的草本味,令人感到安全与干净。晚间洁面后将茶树油滴在纯净水中,再喷在脸上,可以控油和清洁,也可以在日间随时喷洒。

### 6. 排毒晚霜

面对冷暖两极的压力,肌肤的排毒功能大大降低,自由基也会更加活跃。所以晚上回到家里,不妨用一些具有排毒作用的晚霜。如果家里也开空调,也可以在保湿霜之后,再涂一些排毒的面霜。

吴哲

美食餐桌

## 白开水也是最好的饮料



事实上,矿泉水并没有想象中的那么营养丰富,白开水也是最好的水。

有些矿泉水确实含有一定的矿物质,如钙和镁,但由于含量很低,因此并不能对身体产生十分有益的影响。要知道,白开水中也含有钙质,而且不含热量,能够被人体直接吸收,还不会刺激肠胃。

另外,还有一些矿泉水中含有较多的钠元素,钠是盐的主要成分,因此,喝矿泉水还可能导致每天盐的摄入量超标,如果不能将多余的钠排出体外,还会对身体形成潜在威胁。尤其对于那些每天吃盐量有限制的人,如高血压、肾病患者等,还可能导致其病

情进一步恶化。同时,骨密度低的人群尽量不要饮用含有钠的矿泉水,因为过多的钠会导致钙质的流失。过多的钠还对脾胃虚弱的的女性不利,它可能导致女性的经前综合征。矿泉水还有一个缺点,就是缺乏氟化物,这对牙齿很不利,如果只饮用矿泉水,患牙病的可能性也会大大增加。

因此,将自家的白开水充分重视起来,这样不仅会节约开销,还对身体大有好处。为解决出门时的饮水问题,可以事先准备几个小水瓶,将白开水灌入瓶中,这样不仅方便出行,也会让我们拥有更健康的生活。

郭静超

## 吃素喝茶易贫血

也许有人会问,许多蔬菜中也有铁,吃这些蔬菜不就不会贫血了吗?其实,铁在食物中的存在形式有两种,一种为存在于动物性食品中的血红素铁,吸收率为20%~25%;另一种为存在于植物性食品中的非血红素铁,吸收率不到10%。一般来说,要实际吸收到人体还是以动物性食品为主。素食中虽有菠菜等含铁量丰富的食物,但由于同时含有较多的植酸和草酸,反而会阻碍铁的吸收,特别是女性在青春期、怀孕和分娩时,需要大量的铁,会因素食造成铁的缺乏而患上贫血。因此,纵使为了健康,也要做到均衡营养,不能“捡了芝麻丢了西瓜”。

宋新



## 告别疼痛 只需三帖

早在《明史·诸王表一》记载:“洪武三年,高祖腰腿痛剧,行卧有碍,药石其微,燕王棣举荐胡三帖,晨贴药巾,午即地皇园射猎,高祖喜,加赐承德为燕王领。”在当地政府支持下,胡氏第28代传人依现代医药标准,将700年国药秘方胡三帖正式推向市场。“只需三帖”的奇特功效震惊了整个医学界。

“被患者誉为胡氏神帖”。该组方独特,采用水剂浸敷的特有用法,消除炎症,对骨关节顽症有标本兼治的功效,尤其对其他方法无法解决的无菌性炎症、顽固性颈椎病、腰椎病、肩周炎、肌筋膜综合征、风湿性关节炎、坐骨神经痛、四肢麻木、肌寒骨冷、陈旧性跌打损伤等大都“只需一盒”,极少用多。半信半疑中使用本品的患者无不称其神奇的作用震撼。

迎元旦特举办买一送一(帖)优惠活动(一盒起免费送)

专家电话: 0371-65202299 65202399 货上门指导

保真直营网店与花冠路口50米路北河南福康医药超市/魏海路与大学路口西行60米(郑州卫校西邻)/豫民大药房/黄河路康泰市场东怀仁堂药房/大学路49号河南同心堂大药房(亚细亚药品部4区、7区)/南业大厦医药部B区/紫荆山百货大楼2楼/百益大德药品部/新郑:清水路清水大药房/上街:豫康50米路北/郑州:第一人民医院对面福康医药/濮阳:新兴路与金鑫博药店附一楼东口/新乡:香港大厦一号楼福康医药 免费送上门指导,监督电话0371-61266852

## 告别疝气 无需手术

疝气是常见病,其中老年疝气更是多见,如不及时治疗,则反复发作,可形成嵌顿性疝气,重者会出现肠梗阻、肠粘连、肠坏死等症,危及生命。

管城区刘大爷患有疝气,站立时有肿块突出,平躺时恢复正常。当医生的儿子心疼父亲,知道手术痛苦容易复发。便打听到了采用美国技术研制的“消疝1+1”可以不手术治疗疝气,便买来给父亲用。就这样大爷用了“消疝1+1”,两天后疼痛减轻许多,饭也吃得下了,大便也通畅了,坚持贴完一个疗程,突出的肿块基本消失,疝内容物回到了正常位置。接着用第二个疗程后,疝气完全康复了。

“消疝1+1”适用于腹股沟直疝、斜疝、脐疝、股疝、腹壁疝、切口疝、小儿、中老年疝气及鞘膜积液等。当日起效,连续使用2-3个疗程即可康复。市内免费送药。一次性购买一疗程者均赠送价值98元的外用疝气药袋两条。康复热线: 69130739 经销地址: 亚细亚一楼医药部2区

心理诊所

## 幽默使人更成功



是善于理解他人的、有幽默感的人。

(4)具有幽默感的人更乐观、更豁达,所以,他们能利用幽默消除工作上带来的紧张和焦虑。而缺乏幽默感的人,只能默默承受痛苦,甚至难以解脱,这无疑增加了自己的心理负担。

显而易见,人们具有幽默感,有助于身心健康。因此,要善于培养幽默感,从自我心理修养和锻炼出发来提高自己。

李明利

药须知

## 皮肤病用药有禁忌

皮肤病是常见病,多发病,有人认为只要涂点外用药物就行了,结果往往无济于事,贻误病情,致使病情加剧、恶化。那么,如何合理使用药物呢?

根据病情需要与药物性质的不同,可选用不同剂型的外用药,如药粉、药水、洗剂和酊剂、霜剂及软膏等。一般急性炎症,表现为红肿、水疱、糜烂时,多选用药水湿敷,具有消炎、散热等功效;待红肿减轻,渗液减少时,则使用糊剂与药粉等,可发挥消炎、止痒、收敛、保护作用;皮损增厚、呈苔藓样变化时,则用软膏治疗,因它作用持久且有润泽皮肤的作用。

即使同一药物同一剂型,因浓度不同而作用各异,如3%水杨酸具有消毒和杀菌作用,而10%水杨酸能软化和溶解角质,并使之脱落,其作用恰恰相反。

皮肤病用药时,要注意观察,一旦发生红斑样或湿疹样皮疹,且有痒痛、头痛等过敏反应,应立即停用,去医院诊治。

张红兵