

提高科学认知 远离“会呼吸的痛”

根据世卫组织统计,全球有3亿多哮喘患者,也就是每20个人中,就有1人患哮喘。交响乐之父贝多芬因哮喘不治身亡,著名歌星邓丽君也因它香消玉殒。

调查发现,我国哮喘患者控制不佳的比例高达71%,本文将介绍5类哮喘防治误区,帮助患者纠正认知,远离“会呼吸的痛”。

误区一:症状减轻后就停药

有些患者经过一段时间治疗,症状明显好转,以为疾病已痊愈,便自行停药,结果喘息症状再次加重,甚至出现危及生命的哮喘大发作。实际上,哮喘

是一种呼吸道慢性病,需要定期前往呼吸内科门诊随访,医生会根据患者哮喘控制情况调整用药,经过数月或数年的治疗,才能使病情得到良好控制。

误区二:不愿意接受激素治疗

当医生处方为吸入性糖皮质激素治疗时,有些患者担心激素的副作用,不愿意使用。其实,吸入性糖皮质激素直接作用于呼吸道,剂量小,局部抗炎作用强,全身不良反应少,是目前控制哮喘的首选药物。

误区三:吸入药物效果差

目前临床上治疗哮喘的吸入药

物种类和剂型很多,常见的有气雾剂、干粉剂、雾化液。不同生产厂家的吸入装置使用方法各不相同,同一公司的不同产品使用方法也不同。因此,哮喘患者必须在医生指导下,学会吸入药物装置的正确使用方法。

误区四:没有气喘就不是哮喘

有些患者反复咳嗽,却不伴有气喘和胸闷,服用了多种抗生素和止咳药物却不见好转。这很可能是一种特殊类型的哮喘,医学上称为咳嗽变异性哮喘,只要按哮喘规范治疗,症状会迅速减轻或缓解。

误区五:症状加重就增加药量

一般而言,哮喘症状加重时,患者确实可以增加平喘药物使用剂量或品种。但在临床上引起气喘的疾病很多,尤其是老年人,常患有高血压、冠心病等疾病,容易导致心功能不全,出现类似哮喘发作的气喘症状,医学上称之为心源性哮喘。对于患有上述心脏器质性疾病的老年人,建议及时去医院就诊。

此外,不少患者经过药物治疗后哮喘仍然反复发作,此时不妨检测一下过敏原。

上海合川莱茵中医院(原闵行区中医医院)呼吸内科副主任医师 叶俊



■图为本文作者

“阳康”标准:能够憋气40秒?

“判断新冠病毒感染后是否痊愈,其标准是能否憋气40秒以上,时间不足就说明肺有问题。”近日,一则网络传言引发关注。憋气真的能验证新冠病毒“阳康”后有无肺损伤吗?真正的治愈标准是什么?

“新冠痊愈标准是能憋气40秒”,这种判断方式其实并无依据。在国家卫健委发布的新冠诊疗方案中,

对新冠病毒感染痊愈出院的评估标准,通常包括以下几个方面:体温、症状、影像学、核酸检测情况(第十版诊疗方案起不再要求),并没有提到“憋气”。

在肺功能检测中,憋气并不是检测的指标。憋气时间长并不意味着肺部健康。憋气时间的长短,只是代表人体对缺氧的耐受程度,并不能代表

肺部是否健康,也不能如实反映肺部的真实状态。

此外,每个人的肺部储备能力以及肺实质、气道弹性等情况也各不相同,这些因素都会影响肺活量的变化。因此,无论是用来判断新冠病毒感染是否痊愈,还是检测肺部健康,憋气测试都不靠谱。

北京佑安医院感染综合科主任

医师李侗曾表示,满足以下4个条件,可达到新冠病毒治愈标准:

- 1.体温恢复正常3天以上;
- 2.症状基本消失或明显好转;
- 3.有肺炎症状的,在复查CT时,显示肺炎病灶已经明显吸收;
- 4.连续2天核酸检测阴性,或者Ct值≥35,或者3次抗原阴性。

摘自 人民网

消除腹胀 常按足三里

足三里位于小腿上,从膝盖往下数四指,外侧的凹陷处。此穴是保养肠胃的重要穴道,当肠胃不适时按压此穴,会有明显酸麻感传达至脚背处,有助于改善排便、消化不良,还能消肚气,并强化肠胃功能。

除了日常按摩外,还是要养成正确的饮食习惯。生活中注意不要摄取过多太油、太甜、太酸的食物;三餐定时定量、勿暴饮暴食;用完餐别立刻躺下,以防止消化不良和胃酸逆流;睡前3小时别再进食,让肠胃适当休息。 刘何

儿童接种疫苗攻略

出行前 查看宝宝的预防接种证,明确漏种、迟种的疫苗;关注接种门诊的动态和通知,提前了解门诊开放时间,尽可能预约前往,避开人流高峰;出行前请带好宝宝的预防接种证和身份证件。

出行中 尽可能减少陪同人员,家长和宝宝都要佩戴好口罩,不适合戴口罩的宝宝应尽量避开人群密集处;

尽量不要用手触摸公共设施,如果不得不触碰(如按电梯、开门等),不要再用触碰过的手接触自己及孩子的面部。可随身携带手部消毒产品,及时消毒。

接种后 在接种门诊留观30分钟才能离去。回到家后,如果宝宝出现了不适症状也无需过于担心,一般为轻度短期不良反应,如低热、注射部位疼

痛等,可以通过多喝水和局部热敷的方式缓解(卡介苗引起的硬结不能热敷),通常持续1~3天,一般无需特殊处理。

严重的不良反应和持续较长时间的不适症状极少见,必要时可联系接种点,由接种点工作人员给予处置指导。

上海市疾病预防控制中心 任佳

藏在冰箱里的病菌会致命

日前,广东一名男子突然出现反复发热、头晕的症状,在症状持续近10天后,又出现了神志昏迷,被紧急送往ICU抢救,而导致该男子出现危重情况的罪魁祸首竟然是冰箱里的过期酸奶。医生对该名男子进行各项检查后,最终确定为李斯特菌

感染。

李斯特菌,学名单核细胞增生李斯特菌,致死率高,被这种细菌感染,可能出现脑膜炎、败血症等疾病。

事实上,经常清理冰箱就能够预防李斯特菌感染。食材在冰箱里待越久,被污染的风险就越大。建议冰箱一

周清洗一次,买的食材要及时吃掉。清洗冰箱只需干净的水擦拭,尽量避免用清洁剂,以免污染食物。清洗完擦干后,再用70%浓度的酒精多次擦拭冰箱隔板和内壁,李斯特菌在该浓度下5分钟会被杀死。

郭季

均衡饮食 摆脱「节后综合征」

春节后上班,不少人都觉得自己状态不佳,每天都睡不够;有的人则抱怨自己有了黑眼圈。针对这些“节后综合征”,该如何调整呢?

增素减荤 春节期间脂肪和能量摄入过多,膳食纤维摄入过少,就会造成黑眼圈。节后不妨多吃清淡的菜肴,比如水焯油菜、凉拌绿豆芽、黄瓜丝拌金针菇等等。

控油限盐 节后尽量采用蒸、煮、炖等烹调方式,将“少油”进行到底,每天控制在25~30克为宜。盐每天推荐食用6克。

多喝水 含糖饮料会增加能量堆积,肥胖也会让人感觉懒洋洋的。春节后不妨多喝白开水,每天至少1500毫升。不要等渴了再喝,宜随时随地小小口小口地喝。 谷玲

产后束腹带 不宜长时间使用

有些爱美的妈妈会选择用束腹带缠在腰间帮助产后复原。原因是腹带能起到对腰腹肌肉的提升作用,帮助产后的恢复。剖宫产后使用这种腹带,有助于减轻产后出血,也利于腰腹部肌肉的恢复、防止内脏下垂等。

对于临床上手术用的棉质腹

带,通常建议使用时间最长为6周,每天最长12小时,并且不能影响血液循环和日常活动,以免长时间使用出现肌肉萎缩。

值得注意的是,无论是自然产还是剖宫产,都最好在恶露完全排净后再使用腹带。

王影

避孕失败,竟是柚子作祟

你知道吗,吃柚子可能会导致避孕失败。

加拿大的研究人员发现,有一些物质确实会影响药物效果,而西柚对避孕药的影响最为突出。服用了避孕药的妇女,如果在性生活后食用1~2个柚子,就有可能避孕失败,原因就在于西柚会阻碍了人体对避孕药的吸收。”

截至目前,科学家们发现有近40

种药物会受到西柚汁的影响。建议服用避孕药前12小时和服药后6小时内,都应避免食用西柚。

樊伟



■图片来源于 IC photo