

# 雷雨天过敏患者骤增,如何应对“雷暴哮喘”?



最近,一条名为“雷暴哮喘”的词条上了微博热搜。9月2日夜,内蒙古呼和浩特市出现了雷雨天气,一些医院急诊病人突然猛增,其中很多都是哮喘患者。当地卫健委回应,医院急诊科患者人数增多,与雨后花粉浓度过高引起的“雷暴哮喘”有关。

雷雨天气为何会导致过敏性哮喘频发?发生“雷暴哮喘”时,应该选择何种治疗方式呢?

“雷暴哮喘”是支气管哮喘的特殊表现形式,指在雷雨天气中或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或加重,并

非传染性疾病,而是一种过敏病症。

内蒙古医科大学附属第一医院儿科副主任王继春介绍,秋季主要的过敏原是草花粉。每年7月中旬至9月底,是草花粉浓度最高的季节,也是发生过敏性哮喘等过敏性疾病的高发季节。在高花粉浓度的情况下出现雷暴,雷暴会使花粉变成更微小的颗粒,更容易进入人们的呼吸道,引发过敏性哮喘。

对草花粉过敏的人群,需要特别留意花粉浓度播报和雷暴天气预报。在雷暴发生时,尽量关好门窗,待在室内。雷雨过后,也不要立即出门,此时

空气中会悬浮大量的花粉微小颗粒。外出归来后,应该及时用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。

过敏性鼻炎或支气管哮喘的患者,在雨季一定要坚持规范用药,定期复诊。一旦发生“雷暴哮喘”,可口服氯雷他定、孟鲁司特钠,吸入布地耐德福莫特罗或氟替卡松沙美特罗,若症状不能缓解,建议及时去医院就诊。

此外,保持健康的生活习惯,如避免过度饮食和积极参加体育运动,也有助于预防哮喘。

史健

## “三早法”清除消化道“定时炸弹”

家住彭浦新村的汤先生有胃癌家族史,是该病的高危人群,在胃镜检查时,发现有两处“胃可疑病灶”。经过活检,被确诊为胃黏膜层早期肿瘤。医生立即在内镜下进行了“黏膜下剥离术”,将肿瘤切除,消除了藏在汤先生体内的“定时炸弹”。

上海市静安区市北医院消化内科主任、内镜中心主任熊文坚介绍,消化道早期肿瘤如胃癌、大肠癌往往“没有任何症状”,不痛不痒,极易被忽视。等到有临床症状时,大多数患者已经到了癌症中晚期。

“若及时发现并进行手术,患者的

5年生存率可达95%以上。若发展到晚期,5年生存率则仅有30%左右。”熊文坚表示,“早筛查、早诊断、早治疗”是治疗消化道癌的最理想方式,大部分肿瘤可以通过这些手段得到有效控制并治愈。

熊文坚主任介绍,为了提升早期

消化道肿瘤的检出率,该院开展了色素内镜、电子染色技术、放大内镜等技术,目前能够检测到5毫米左右的早期癌变。该院还规范了早期消化肿瘤的内镜下诊断标准与病理诊断,能够提高消化科早期胃肠肿瘤的检出率。

此外,他建议40岁以上人群尽早进行一次胃肠镜检查,50岁的人群,每年到医院做2~3次大便隐血检测。

喻文龙

## 血糖监测别陷入误区

血糖监测可以了解糖尿病患者的血糖控制是否稳定、有无低血糖的发生,能够为糖尿病治疗提供依据。但是,一些患者在自我监测血糖的时候,往往会陷入认知误区,看看你“中招”了吗?

**检查前暂停用药** 第二天要到医院检测血糖,有人前一天就暂停服用药物,想看一看停药以后的血糖有多高。事实上,这个做法是错误的。检查空腹血糖时,前一天晚上的降糖药物(包括胰岛素)应当照常服用;检查餐后2小时血糖时,当餐的药物(包括胰岛素)也应当照常服用。

**只监测空腹血糖** 很多糖尿病患者认为只要检测空腹血糖就可以,其实餐后2小时血糖也十分重要。餐后血糖过高,会提高糖尿病并发症的发病率,增加治疗的难度。

**血糖监测不规律** 有些患者为图省事,往往间隔很长时间才测一次血糖,这种做法并不可取。对于病情较重、血糖波动较大的患者,为了全面掌握病情,甚至需要一周选择两天,测全天8个时间点的血糖谱,包括空腹(或三餐前)、三餐后、睡前及凌晨3点的血糖。

魏力

## 怀孕前,口腔需要“例行检查”

妊娠期间女性体内雌激素大量增多,牙龈对局部刺激反应增强,会加重炎症反应。妊娠期间,有些孕妇变得爱吃酸甜或黏性大的食物,口腔环境发生变化。孕妇稍不注意口腔卫生,就容易导致牙周病。

孕妇若患上牙周病,除了因牙龈

出血、肿胀影响进食外,最大的危害是会导致不良妊娠,包括流产、早产、新生儿神经系统发育缺陷等。

为避免牙周炎伤害孕妇、胎儿,建议准备怀孕的女性,备孕前对口腔进行“例行检查”,如果发现牙周病、龋齿、智齿冠周炎等疾病,



应先治疗再怀孕。

丽娜

## 坚持三件事 尿酸降下来

高尿酸血症会发展成痛风,造成关节部位变形、疼痛。一旦查出尿酸偏高,不妨做以下三件事:

**补充黄酮类化合物** 体内黄酮类物质含量过少,会提升嘌呤代谢尿酸的速度,形成大量尿酸堆积。想要补充黄酮类化合物,可以多吃豆类、柑橘类水果、椰菜等深色蔬菜、番茄等。

**控制好体重** 研究表明,肥胖会导致肝脏代谢异常,从而引起尿酸代谢异常,增加痛风风险,同时也会增加高血脂、高血糖的风险。而运动,尤其是有氧运动,能有效消除脂肪、控制体重。值得注意的是,运动后要及时补水,以免尿

酸浓度过高,增加肾衰竭的风险。**不憋尿** 憋尿容易导致尿液滞留,不利于尿酸排出体外。此外,尿酸若不能及时排出,容易诱发肾脏病变,增大慢性肾衰竭的风险。

傅子健

## 颈椎反弓重在防

颈椎反弓是一种常见的颈椎病,主要表现为颈肩部肌肉酸痛、上肢麻木、头晕、恶心等。对于颈椎反弓,预防比治疗更重要,日常可以参考这些方法:

**避免长期低头弯腰** 不要卧床看书报、看电视;长期用电脑的工作者,建议抬高电脑显示器,降低座椅,尽量平视或者轻微仰视屏幕;伏案工作者避免久

坐,定时起立做颈椎后伸拉伸锻炼。

**选择合适的枕头** 枕头高度一般以10~15厘米为宜。不过具体的高度还要参考个人情况,肥胖人群可以选择较高的枕头,身材瘦削的人可以选择较低的枕头。

**勤做颈椎保健操** 长期伏案工作者,可以做颈椎自我保健操。比如做头

部及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,临床上称之为“米字操”。每天坚持做2~3分钟,可以有效缓解和预防颈椎反弓。

**积极参加体育运动** 适当参加力所能及的体育运动,如打羽毛球、打篮球、游泳等,这些运动对颈椎自然曲度变直有着很好的辅助治疗效果。同时,可以改善颈椎供血,防止和延缓颈椎退行性病变的发生。

张波

## 头孢并非“万能消炎药”

提起头孢,大家一定都耳熟能详,它是一种抗生素类药物,通过破坏细菌的细胞壁消灭细菌繁殖,达到治疗疾病的目的。常有人说头孢就是万能消炎药,真的是这样吗?

头孢类药物的适应症主要包括:细菌感染性疾病,呼吸道感染如支气管炎、肺炎,泌尿生殖系统感染如尿道

炎、前列腺炎等。由于头孢类抗生素对细菌的选择作用强,对人体几乎没有毒性,因此临床应用广泛。

但是,不同的头孢类抗生素都有其不同的抗菌谱,针对的细菌也不完全一样。头孢只能对抗一部分细菌,对

病毒、真菌、过敏、外伤等引发的炎症完全无能为力。

因此,头孢并不是万能的消炎药,使用时一定要遵医嘱用药,不能擅自服用。

韩东

## 心磁图仪:另辟蹊径查「心病」

长期以来,以心电图仪为代表的检测仪器在为患者带来便利的同时,也存在一些不足,比如不能满足多样化、高质量的检测需求。而高灵敏度的心磁图仪,则为心脏检查提供了一种新的选择。

简单地说,电与磁是相伴而生的,有电就会产生磁场。心跳既然会产生电,也同样会形成磁场。心肌细胞内离子流动后会形成的电流,此时就会产生“心磁”。如若能够用高灵敏度的磁力探测设备,就能更加敏锐地捕捉普通心电图所不能探及的特殊信号,从而提高检测水平。

心磁信号传输不会受到人体组织的干扰,可以反映出某些心电图无法反映的心脏细微的变化和异常,可相对精准地确定病灶位置,因此能够帮助医生诊断出心血管系统早期病变,如对心肌缺血、冠脉微循环障碍、心肌梗死等进行功能性诊断及预后研究。

上海市第六人民医院心内科 沈成兴(主任医师)

## 经常“饭”困或是病

吃完饭后经常昏昏欲睡,需要警惕几种疾病,及时排查健康隐患。

**餐后低血压** 老年人容易出现餐后低血压,表现为饭后乏力、犯困、眼前发黑、头晕等。建议在餐前、餐后半小时和餐后一小时各量一次血压,存在以下任意一项情况,就属于餐后低血压。收缩压(高压)下降20毫米汞柱;收缩压由餐前≥100毫米汞柱下降至餐后<90毫米汞柱;或餐后血压轻微降低,但伴随头晕、乏力。

**甲状腺功能减退** 甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,主要症状为表情迟钝,讲话节奏慢,对很多事情提不起兴趣,经常疲倦犯困、饭后尤为明显。

**心脏病变** 冠心病患者吃饭时,血液集中分布到胃肠道内,以促进食物消化,此时供应心脏的血液就会减少,产生心慌、胸闷、乏力、困倦等症状。

肖英

