



健康关注

防治哮喘 这些知识要了解

今年5月7日是第26个世界哮喘日。哮喘作为一种常见的呼吸道疾病,因为难以根治,被世界卫生组织与糖尿病、高血压、癌症一同列为四大顽症之一。哮喘是由哪些原因造成的?会不会遗传?为何有人得了哮喘却不自知?急性哮喘一旦发作又该如何自救呢?

哮喘是一种什么病

哮喘是由多种细胞以及细胞组分参与的慢性气道炎症性疾病,临床表现为反复发作的喘息、气急等症状,同时伴有气道高反应性和可变的气流受限,随着病程延长,可导致气道结构改变,即气道重塑。临床上的特点就是反复发作的喘息、胸闷,有时表现为干咳等临床症状,常与接触变应原、冷空气、物理、化学性刺激以及上呼吸道感染、运动以及遗传相关。

专家介绍,哮喘本身不是一种遗传性疾病,但是与遗传背景有关,通常有家族史,罹患哮喘的风险比没有家族史的人要多。

哮喘的类型和症状

说到哮喘,人们最直观的认识就是呼吸困难,喘不上来气。因此有很多患者不明白,自己并没有这样的症状,只是咳嗽和胸闷,为什么就被确诊为哮喘了呢?

专家介绍,除了特别典型的喘得特别严重的哮喘之外,其实还有很多不典型的形式,如咳嗽变异性哮喘就很常见,还有一种叫胸闷变异性哮喘,还有隐匿性的哮喘,平时可能基本上没有表现,但是一做激发试验可能也是阳性。

约三分之一的慢性咳嗽患者实际患有咳嗽变异性哮喘,只咳不喘、干咳不断,导致患者以为是感冒,或被误诊为慢性支气管炎,服用大量抗生素和止咳药却不见好转,部分患者后期会发展为典型哮喘。而胸闷变异性哮喘是以胸闷作为唯一或主要症状,胸闷加之呼吸受阻,与慢阻肺类似,但又具有哮喘诊断特征。非典型哮喘潜在患者数量大,有哮喘家族病史、慢性咳嗽大于8周且夜间加重的人群应该引起重视,不明原因的胸闷也要留意,必要时应该去医院进行支气管激发试验或支气管舒张试验。

防治哮喘先控制过敏

中华医学会呼吸病分会调查显示,我国20%到38%的过敏性鼻炎患者伴发哮喘,而80%的哮喘患者都曾患有过敏性鼻炎。哮喘与过敏性鼻炎这两种病为何关系密切?防治哮喘又为何要先控制过敏呢?

北京大学人民医院呼吸科主任医师马艳良认为,鼻子属于上呼吸道,哮喘其实是气管,属于下呼吸道,上下呼吸道其实本身是连通的,过敏性鼻炎如果不关注的话,炎症可能会慢慢往下发展,就会合并成哮喘,所以一定要在早期关注,积极治疗过敏性鼻炎。如果说两者是合并的,又有鼻炎又有哮喘,一定是鼻炎和哮喘要一起治,才能真正把这两种疾病彻底控制住。

花粉、尘螨、动物皮毛、冷暖空气交替等都有可能触发过敏性鼻炎和哮喘,患者应该在确诊后测试过过敏原,日常生活中尽量规避。



北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任施焕中说,只要经过规范化的治疗,绝大多数哮喘能得到良好控制,可以做到平时发作的频次很低,不影响工作,不影响生活,不影响寿命。

患有哮喘可以适度锻炼

对于哮喘患者来说,适度的体育运动是有一定的帮助,但要根据临床控制的情况来决定体育运动类型以及强度。一般来讲相对舒缓的运动更适宜,比如慢走、适当的散步、太极拳之类。剧烈运动比如跑步、爬山等,对于在临床控制还不是特别好的患者,应该适当避免。

对哮喘患者来说,如果自己觉得不能耐受的话,应该及时终止或者减慢运动的强度或者降低频率,还应该常备应急药物,尽量别独自一人运动。

哮喘急性发作的自救

哮喘是一种可以导致猝死的疾病,一旦急性发作,几秒钟就可以让人呼吸窘迫,陷入昏迷甚至死亡。这时候应该如何进行自救呢?

首先,需要有常备药物,特别是吸入药物。其次,整个人尽量处于相对比较放松的稳定状态。另外,适当保持环境通风,保持空气流通。

哮喘发作的治疗取决于哮喘加重的严重程度以及对治疗的反应。治疗的目的在于尽快缓解症状、解除气流受限和改善低氧血症,同时还需要制定长期治疗方案以预防再次急性发作。急性重度和危重哮喘患者经过上述药物治疗,若临床症状和肺功能无改善甚至继续恶化,应及时给予机械通气治疗。(稿件来源:央视网)



豆腐口感嫩滑、营养丰富,是不少家庭的常备食材,其经历了“浸泡、研磨、制浆、煮浆、加入凝固剂、凝固”中的全部或部分程序,带有大豆的自然香味,最大程度地保留了蛋白质、钙、钾、大豆异黄酮等营养物质。烹调方面,建议多蒸、煮、炖、凉拌,少放油和盐。

与此同时,很多被称作“豆腐”的食材,营养价值与烹调方式有关,有的甚至与大豆并无关系,要根据食材特点科学摄入。

千叶豆腐 千叶豆腐是用大豆分离蛋白,加水、植物油、淀粉和添加剂制作出来的豆制品。成分跟豆腐差不多,蛋白质含量通常在10%左右,属于优质蛋白质来源。但由于没有用到凝固剂,钙含量比较低,不如用石膏点的豆腐。食用千叶豆腐最大的问题在于烹调时往往会用到大量的油和盐,如果能做到采用清淡的烹调方式,千叶豆腐还是值得推荐的。

玉子豆腐 又名日本豆腐、鸡蛋豆腐。制作玉子豆腐,相当于把鸡蛋液当豆浆,加入磷酸盐类的凝固剂和水分保持剂,让它凝固成型。营养方面,约等于加了水的鸡蛋,可以看作凝固更充分的蛋羹,蛋白质含量在4%左右,热量也不高。如果选用少油少盐的烹调方式,玉子豆腐可以作为蒸蛋羹的替代品。

鱼豆腐 鱼豆腐就是做成方块形状的炸鱼丸,主要原材料是鱼糜、水、肥肉、淀粉、大豆蛋白等。加肥肉是为了使其更加滑嫩香醇,加淀粉是为了让质地更加细腻脆弹,再加上油炸定型,原本健康的鱼糜变成了高脂肪、高热量、高盐的食品。此外,冷冻鱼糜制品如果储存不当,还容易出现细菌超标的情况。总之,可以偶尔吃一次鱼豆腐,不推荐经常食用。

豆腐泡 又名油豆腐,是豆腐块经油炸而成。油炸让豆腐失去水分,形成表层酥脆、内部松软的结构。豆腐泡常用于涮火锅、煮麻辣烫,其本身脂肪含量较高,大多在20%以上,有的高达30%,涮煮过程中,疏松多孔的内部结构使豆腐泡更容易吸饱汤汁,导致摄入过多油盐,因此建议少吃。

科学摄入这类「豆腐」

曹展

健康速递

心理门诊

读懂双相障碍

张立刚

什么是双相障碍?日常生活中我们怎样识别它的“蛛丝马迹”?

了解双相障碍

双相障碍包括躁狂和抑郁两种状态,发病时会伴有认知、行为、心理、生理以及人际交往方面的改变。

其病程复杂,首发常以抑郁为主,数次抑郁发作后,才出现躁狂发作。60%的患者曾被诊断为抑郁症。目前研究认为,遗传与环境因素在发病过程中均起重要作用。

患者躁狂发作时,通常会感觉“停不下来”,出现以下表现:

- 1.异常兴奋,每天兴高采烈,没有烦心事但也可能很爱发脾气,一点小事不顺心就会大发雷霆;
- 2.话多,讲话滔滔不绝,特别爱吹牛;
- 3.晚上不怎么睡觉,白天依然精力充沛;
- 4.有很多的计划,但做事虎头蛇尾,不计后果;
- 5.花钱如流水,爱管闲事等。严重时,部分患者的行为杂乱无章,冲动伴有攻击性,与异性交往时存在伤人或伤己的风险。

患者抑郁发作时,往往会感觉“动不起来”,出现以下表现:

- 1.常常不愿说话,不愿出门;
 - 2.以前爱干的事情通通没有兴趣,整天待在家里愁眉苦脸,唉声叹气;
 - 3.感觉疲惫乏力;
 - 4.晚上睡不着,凌晨三四点就醒,醒后发愁“这一天该怎么过”,觉得每分每秒都是煎熬,日子没有盼头。
- 有的患者除了心情不好,还会有莫名其妙的疼痛感,如腰疼、背疼、肚子疼等,但到医院检查后,身体各项指标都显示没有问题。严重时,患者会有自杀的念头或行为,希望以此摆脱这无尽的黑暗。

双相障碍听起来有些可怕,但大部分患者经过及时、系统的治疗,都可以过上正常生活。

科学治疗 享受人生

双相障碍的治疗注重三大原则:综合原则、长期原则、患者与家属共同参与原则。

综合原则是指综合运用多种手段,如精神药物、物理治疗、心理治疗和危机干预等,以提高疗效和改善患者的依从性。

长期原则是指患者需要遵从医嘱长期治疗,实现与病共存,提高生活质量。

患者与家属共同参与原则,即鼓励家人参与患者的治疗过程,帮助患者提高依从性,减少疾病复发。

药物治疗包括心境稳定剂、抗精神病药物、抗抑郁药物治疗,仍是目前治疗双相障碍的主要方法。

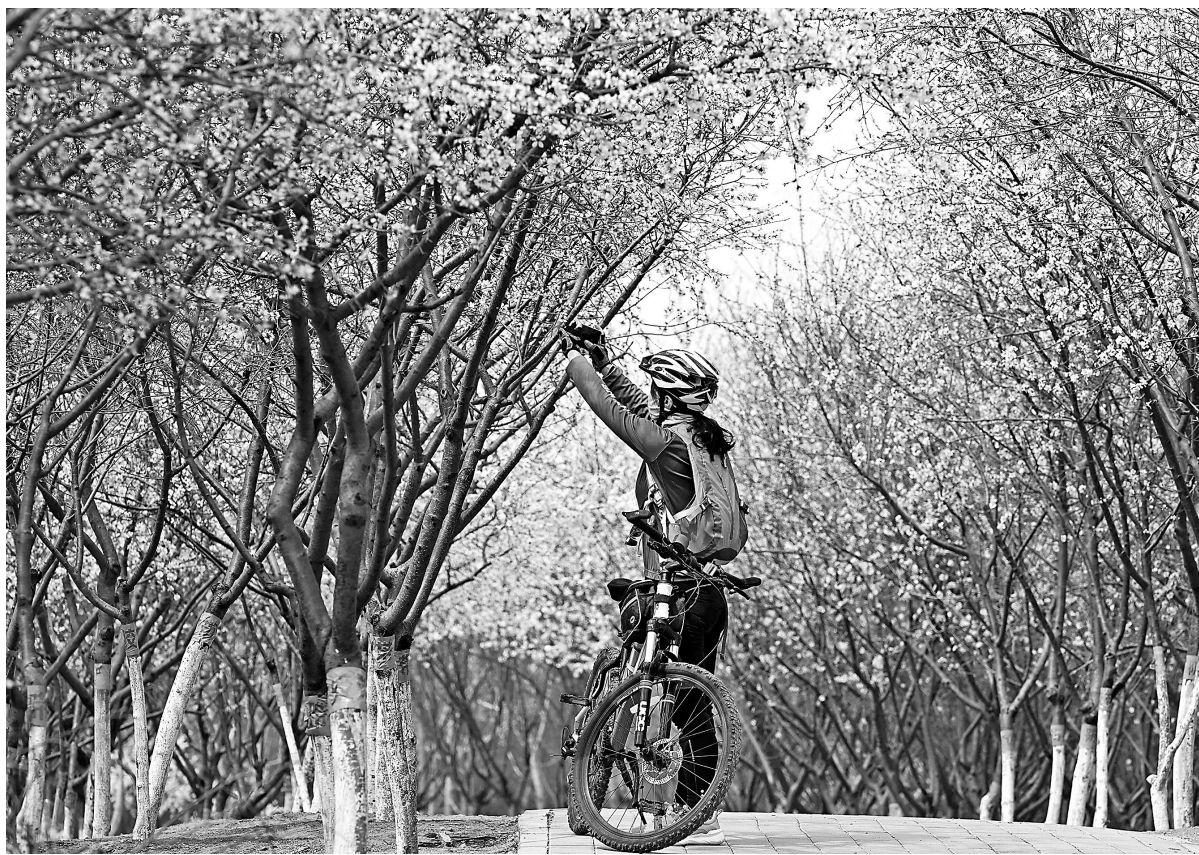
患者症状相对较轻时,可采用药物联合心理治疗。症状严重,可采用药物联合无抽搐电痉挛治疗。

如果发现自己或其他人出现持续一段时间(1-2周)的双相障碍症状,请不要等待,建议及时到医院就诊,经专科医生评估后接受系统治疗。此外,积极的体育运动、健康的睡眠和饮食习惯,与朋友和家人保持紧密联系等,都是促进疾病康复的有利条件。

小测试

如何发现你与平时不一样:

- 1.感到非常好或者非常开心,但其他人认为你和平时不一样。或者因特别开心而给你带来麻烦。
 - 2.特别容易激动,好指责他人,或容易和他人争吵、斗殴。
 - 3.比平时充满自信。
 - 4.睡眠比平时减少,但并不觉得缺觉。
 - 5.比平时更健谈或者讲话特别快。
 - 6.感到思维敏捷,或想法特别多。
 - 7.很容易随境转移,注意力难集中,或很难专心做一件事。
 - 8.比平时更加精力充沛。
 - 9.比平时更加积极主动或忙碌。
 - 10.比平时更加乐意社交或外出,例如半夜打电话给朋友。
 - 11.与平时的处事方式不一样,使他人感到愚蠢、过分或太危险。
 - 12.花钱大方,给家人带来烦恼。
- 以上回答如果超过3个“是”,则有可能提示患有双相障碍,建议及时就诊。



处处是风景 陈其保

四季养生

养肾的秘诀

卜庆萍

肾为人的先天之本,要想益寿延年,养肾是第一位的。《内经》里说,年过四十,肾气自半,可见,40岁以上的人更需要学习养肾的常识。养肾的秘诀总结起来,可归纳为以下“三字经”。

护好脚 肾经起始于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,因此要特别注意足部保暖。袜子最好包住脚腕,不要赤脚在潮湿的地方长期行走。睡觉时,别把脚晾在外面,盖被一定要下过脚底,上起肩膀;不要将双脚正对着空调或电扇吹。足底有许多穴位,睡前按摩脚心的涌泉穴,可起到养肾固精的功效。

多喝水 水是生命之源,定时饮水是很重要的养肾方法。饮水过少可能引起毒素的滞留,加重肾脏负担,所以要养成多喝水的习惯。每天至少应少喝8大杯开水,以冲淡尿液,预防结石等肾脏疾病。

睡好觉 充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养有着重要作用。

用、能还精、养气、健脾胃、坚骨强筋。 临床发现,许多肾功能衰竭的患者有长期熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此,要养成良好的作息习惯,早睡早起,以利于肾精的养护。

别憋尿 膀胱中贮存的尿液达到一定程度,就会刺激神经产生排尿反射,这时一定要及时上厕所。否则,憋尿过久容易诱发肾盂肾炎,甚至造成肾功能损害。

吞唾液 我国古代养生之道特别重视唾液的价值,认为吞津能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。口腔中的唾液,清稀的为涎,由脾所主;稠厚的为唾,由肾所主。人的唾液含有多种有益物质,具有助消化、中和胃酸、抗菌、增强免疫等功能。平时多用舌尖舔动上颚,或者含个枣核都能生津。

按摩腰 腰部有很多穴位,如命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴

等,平时可经常按揉或叩击腰骶部,摩擦腰部两侧,活动腰臀部,每天早晚各一次,能温肾阳、利腰脊、通经络。平时散步时,用双手背按揉肾区,可缓解腰酸症状。

慎用药 使用药物时要提高警惕,防止滥用或用药种类过多,对具有潜在肾毒性的药物,要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。

多吃黑 中医学认为,黑色食物具有补益肾精、增强体质、预防疾病、延缓衰老等作用。现代医学研究认为,黑色食物的颜色主要来自其中的花青素,这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。此外,黑色食物中所含的抗氧化成分也比浅色食物要高。平时可以多吃一些黑芝麻、黑木耳、黑米、黑莓、黑豆、多饮红茶,以达到补益肾气、延缓衰老的作用。吃黑色食物时也要注意,千万不要过量食用,以免增加胃肠道负担,反而影响健康。

中医指南

对症汤饮抗感冒

中医辨治感冒有风寒感冒、风热感冒等,轻症患者可根据个人情况对症选用以下几款药膳茶饮,可缓解症状。

风寒感冒

风寒感冒是由感染风寒之邪导致,多表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛、肢节酸痛、咳痰稀薄色白、鼻涕为清涕。

散寒——葱姜桑叶茶 鲜葱白、生姜、桑叶各10克,芦根15克,所有材料加水共煮10分钟。缓解头痛、鼻塞、流涕等症。

止咳——萝卜葱白汤 萝卜1个、葱白1根、生姜15克、清水3碗。将萝卜煮熟,再放入葱白、生姜,煮剩1碗汤,连渣服用。缓解痰多、咳嗽、身倦、酸痛等症。

发汗——五神汤 荆芥、苏叶各10克,茶叶6克,生姜10克,红糖30克。红糖加适量水烧沸。荆芥、苏叶、茶叶、生姜另外加水煮沸后再倒入红糖水。缓解头痛、发热等症。

风热感冒

风热感冒是由感染风热之邪导致,身热明显,多有咽喉红肿、头痛热痛表现,鼻涕主要为黄色浊涕,鼻塞。

清热——桑菊饮 桑叶3克、菊花3克、水200毫升。用开水冲泡桑叶与菊花。缓解咳嗽、头痛、流黄鼻涕等症。

止渴——银花薄荷饮 金银花30克、薄荷10克、鲜芦根60克、水500毫升。先将金银花、芦根加500毫升水煮15分钟,后下薄荷煮沸3分钟,可加适量白糖。缓解口干、口渴、发热等症。

化痰——雪梨苹果罗汉果汤 苹果、雪梨各1个,陈皮8克、罗汉果10克。苹果、雪梨洗净去芯切块,与罗汉果、陈皮一起加适量水煮开后,小火熬煮1个小时。缓解咳嗽、咯痰等症。(稿件来源:《老年健康报》)

