



健康关注

哮喘患者生活调整指南

□ 张茜峰

哮喘是一种常见的呼吸系统疾病,影响着人们的健康。哮喘的症状包括喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等,可能导致日常生活的不便和身体的不适。通过科学的生活调整和治疗手段,哮喘患者可以有效地控制症状,提高生活质量。

认识哮喘

哮喘是一种慢性炎症性疾病,主要影响气道,导致气道对各种刺激因素过度反应,进而引起喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等症状。哮喘的发病机制非常复杂,涉及多个因素,包括遗传、环境、免疫等。

哮喘的症状可能因触发因素而加重,比如过敏原、空气污染、呼吸道感染等。过敏原是哮喘最常见的诱发因素之一,比如花粉、尘螨、动物皮屑等。空气污染也是哮喘的常见触发因素,比如烟雾、化学气体等。此外,呼吸道感染,比如感冒、支气管炎等,也可能诱发哮喘。

为了控制哮喘症状,患者需要了解自己的过敏原,并尽量避免与之接触。同时,保持室内空气流通,减少空气污染的暴露也是重要的预防措施。此外,定期进行肺功能检查,了解病情变化,及时调整治疗方案也是必要的。

诊断

临床症状 哮喘的主要症状包括反复发作的气喘、胸闷、气促和咳嗽。有的可能以咳嗽为唯一的症状;有的可能属于运动后或者服用阿司匹林等以后,诱发以上的症状。

支气管舒张试验 这是哮喘诊断中的一项重要检查,如果结果为阳性,



做好健康防护 勾建山

则可以确诊为哮喘。

支气管激发试验 通过激发试验,观察患者是否出现喘息、气急、胸闷及咳嗽等症状,如果结果为阳性,也可以确诊为哮喘。

其他检查 比如肺功能检查、过敏原检测等,这些检查可以帮助医生更全面地了解患者的病情。

治疗

避免接触过敏原和促发因素 这是预防哮喘发作的重要措施。患者需要了解自己的过敏原,并尽量避免与之接触。同时,避免接触空气污染、呼吸道感染等诱发因素。

药物治疗 如果哮喘症状严重,医生可能会开具药物治疗。这些药物可以帮助缓解症状,但需要在医生的指导下使用。

心理调适和社交支持 哮喘患者可能因为病情而感到焦虑和压力。因此,心理调适和社交支持也是治疗的重要部分。患者可以寻求心理咨询师的帮助,加入患者支持团体,与家人和朋友保持沟通,以获得必要的支持和理解。

生活调整与哮喘管理

避免诱发因素 尽量避免接触过敏原、减少空气污染暴露等。了解自己的过敏原,并尽量避免与之接触。在空

气质量差的时候,尽量减少外出或使用空气净化器。

保持健康饮食 均衡饮食对哮喘患者尤为重要。要增加水果、蔬菜的摄入,减少油腻、辛辣食物的摄入。要避免过多摄入咖啡因、酒精等刺激性物质。

定期运动 适量运动可以提高身体素质,增强免疫力,有助于预防哮喘发作。要选择适合自己的运动方式,比如散步、游泳、瑜伽等。避免在哮喘发作时进行剧烈运动。

睡眠充足 充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提高。要保持规律的作息时间,创造安静舒适的睡眠环境。如有必要,可咨询医生使用助眠药物。

掌握有效的呼吸技巧 掌握有效的呼吸技巧可以帮助患者在哮喘发作时缓解症状。尝试进行深呼吸练习,比如腹式呼吸或缓慢呼吸等。这些技巧可以帮助患者放松身体,减轻呼吸困难。

心理调适与社交支持

寻求心理咨询 如果患者感到无法应对哮喘带来的心理压力,可以寻求心理咨询师的帮助。他们可以提供专业的支持和指导,帮助患者应对焦虑和压力。

加入患者支持团体 加入患者支持团体可以与其他哮喘患者交流经验,分享应对策略。这些团体通常会组织活动和讲座,提供有用的信息和资源。

保持积极心态 保持积极心态对哮喘管理至关重要。尝试关注自己的优点和成就,而不是过度关注症状和限制。寻找适合自己的放松方式,比如冥想、瑜伽等。



健康新知

吃素为何会加重脂肪肝

□ 张胜康 颜觅 陈亚男

人们普遍认为,脂肪肝一般是超重肥胖者才会得的病。但是,一位女士在体检中查出了轻度脂肪肝后,下决心每餐只吃水煮菜加蒸杂粮。半年后,该女士体重减掉了5000克左右,但去医院复查却发现脂肪肝不仅没消失,反而还变成了中重度。这是怎么回事呢?

脂肪肝是怎么形成的

肝脏是人体内最大的“加工厂”,能量代谢或组织修复所需的物质,如蛋白质、糖及脂肪等,大多是在肝脏中合成后运送到全身各个器官的。脂肪肝的形成是由于肝组织内脂肪聚集,肝脏合成的脂肪或输送至肝脏的脂肪过多,转运出肝脏的脂肪减少,导致肝脏脂肪出入失衡引起的一种疾病。

肥胖、饮酒、糖尿病、营养不良、不当用药、妊娠以及感染等都是诱发脂肪肝的危险因素。若不重视,脂肪肝还会诱发高血压、冠心病等各种慢性疾病,甚至发展为肝纤维化、肝硬化或肝癌。

脂肪肝一般可分为非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝是我国常见的肝脏疾病,改变生活方式如健康饮食、运动锻炼在非酒精性脂肪肝的治疗中至关重要。

饮食结构失衡的危害

文中提及的女士为治疗轻度脂肪肝而调整饮食,但调整后饮食结构失衡,不能满足身体对各类营养素的正常需求,反而加重了脂肪肝。

正常情况下,碳水化合物是机体主要的能量来源,约提供50%~60%的能量。在机体供能营养素不足,或长期处于饥饿状态时,体内贮存的脂肪会迅速分解,经过代谢产生能量;当脂肪供能也不能满足机体需要时,将会分解蛋白质产生氨基酸来获得能量。

脂肪提供能量需要经过一系列的化学反应,产生这些化学反应的主要场所是肝脏。当机体的脂肪涌入肝脏进行代谢供能时,由于某些来源于肉类及其他食物的营养素缺乏,引起脂肪代谢供能的关键化学反应出现异常,便可导致脂肪在肝脏聚集。

同时,长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物,会导致蛋白质摄入

不足,影响体内载脂蛋白的合成和功能,影响机体对脂质的代谢和利用,导致脂肪在肝脏中积聚。

如何缓解脂肪肝

介绍三个可以缓解脂肪肝的正确方法。

第一,改变饮食模式。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物,为机体提供所需的各种营养素,包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂等。

第二,日常饮食要做到“三减三少”,“三减”即减少在外就餐频率,减少食用加工肉类及其制品,减少红肉的摄入;“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。

第三,适量运动,养成良好的生活方式。日常生活中,要避免久坐不动,可以通过有氧运动消耗体内多余脂肪,如瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

此外,建议中重度脂肪肝患者遵医嘱进行治疗。

中医指南

天寒妙用火龙灸

□ 周文清

随着气温的下降,阴寒渐长,阳气潜藏,自然界寒风凛冽,很适合做火龙灸来温补阳气,抵御寒冷。

什么是火龙灸

火龙灸又称“督灸”“扶阳灸”等,因艾炷在患者背部如同一条蜿蜒前行的火龙而得名。在进行火龙灸时,需要先将温阳祛湿、散寒通络的中药打粉,敷在督脉及足太阳膀胱经上,再辅以生姜和艾绒,借助中药粉的药力,与生姜的温通发散之力和艾绒的热力协同发挥作用。

主要功效

火龙灸是一种将穴位、经络、艾灸、药物相结合的“四位一体”方法,具有温、通、调、补四大特点,能够激发阳气在人体中的循环,以祛邪外出,达到预防和治疗的目的是。

温——温阳散寒

做火龙灸时使用艾绒较多,火力猛,能够对经络穴位产生较强的温热刺激,增加温阳散寒药物的透皮吸收,达到以火攻邪、温通筋脉、散寒止痛的效果。且火龙灸以足太阳膀胱经和督脉为主要操作范围。督脉为人体阳气之海,施灸于督脉,可激发温补全身阳气。足太阳膀胱经与足少阴肾经相交,施灸于膀胱经,可温肾中阳。肾阳足,其气化作用可将阳气输布于全身,温煦脏腑经络,内寒得散,疾病得除。且心、肝、肾等脏腑背俞穴皆位于膀胱经上,故可达到温一经而调全身的作用。

通——通络止痛

中医认为不通则痛,所以经络通,则疼痛除。火龙灸通过使用艾叶等芳香之品,利用灸法的温热刺激及药品的芳香走窜之性,可快速开通人体经络,加速气血循环,调理十二经脉,以起到通经络、理气血、缓疼痛的目的。

调——整体调节

火龙灸通过大面积的温热刺激作用于人体背部,通过皮部—络脉—经脉—腑—脏,对经络系统产生整体调节作用。经络系统协调平衡,则人体阴阳平衡,疾病得以治愈。

补——补益强身

“补”即增强人体正气,祛除病邪。中医理论中十分强调阳气充足对人体健康的重要性,认为阳气旺则体健,阳气弱则体衰。因为火龙灸能激发人体阳气,使阳气充足,故能达到扶正祛邪、固本强身的目的。

适用疾病

火龙灸常用于各类虚寒性疾病,如慢性咳嗽、反复感冒等呼吸系统疾病;颈椎病、腰椎间盘突出症等骨科疾病;原发性痛经等妇科疾病。火龙灸也常用于平素畏寒、畏风、易疲劳、精力不足、阳虚体质者,起到养生保健作用。

施灸后应注意保暖,2小时内不接触冷水。治疗期间,忌食辛辣、生冷、刺激之品,慎食肥甘滋腻之品。尤需注意的是,患有严重心脑血管、肝、肾疾病者不能施灸。另外,施灸部位有皮肤破溃者、妊娠期妇女、幼儿应禁灸。

四季养生

润肺用百合

□ 刘继林

百合为百合科植物,百合的肉质鳞茎,鲜品微甜,有清香气,是药食同源之品,食用以鲜品为佳。其药性微寒,具有养阴润肺、化痰止咳功效,可用于阴虚肺燥的多种情况。

食用

适用于阴虚肺燥、咽喉干燥、鼻腔干燥、干咳嗽少或失音。

蜜制 取鲜百合适量,用蜂蜜拌匀,上笼蒸15分钟,取出晾凉,装入瓶中备用。咽干不适或咳嗽时,每次取9克含咽、嚼食,每日2次。

煮粥 取大米60克,鲜百合40克。先将鲜百合洗净,锅中放入大米,加入适量清水,煮至粥熟,然后下百合,再煮2分钟即可。每日煮1次,分2次食用。

煮羹 取鲜百合30克,银耳10克,梨1个,冰糖适量。将百合、梨(去心)切成小粒,将银耳煮至烂熟,然后放入洗净的百合和梨子,共煮成羹。每日煮1次,分2次食用。具有养阴润肺、清热化痰、止咳的功效。

药用

适用于阴虚肺燥、咳嗽较重、痰液黏稠或咯血等。

百花膏 取百合、款冬花各100克,蜂蜜200毫升。百合、款冬花放入砂锅中,加入适量清水,煎煮3次,去渣取汁,合并煎液,加热浓缩成清膏,加入蜂蜜混匀,熬成稠膏。每次取一茶匙服用,每日服3次。百合偏于养阴润肺,款冬花长于化痰止咳。

百合润肺止咳汤 取百合15克,南沙参15克,麦冬12克,川贝母3克。前三者加水煎煮,去渣取汁;川贝母研为粉末,分成3份,每次用药汁冲服川贝末1份,每日服3次。具有养阴清热、润肺、化痰、止咳功效。



冬日采摘之乐 徐星

医生手记

腿抽筋的成因及缓解方法

□ 任思念

一提到腿抽筋,大多数人的第一反应就是:“缺钙了,得补钙。”其实,腿抽筋的原因并不只是缺钙。

肌肉抽筋 也就是肌肉痉挛,表现为肌肉突然、不自主地强直收缩,可造成肌肉僵硬、疼痛,常见于小腿、腹部等。

肌肉痉挛的原因

肌肉痉挛在临床上很常见,可能与以下因素有关。

寒冷刺激 肌肉可因寒冷引起兴奋性增高,导致局部痉挛。例如,晚上睡觉的时候,如果不小心蹬了被子,小腿受凉后,就容易出现短暂的抽筋。

缺钙 钙离子在肌肉收缩的过程中发挥着重要作用。当血液中钙离子浓度过低时,肌肉的兴奋性增高,易发生痉挛。

运动过度 剧烈运动时,全身处于紧张状态,腿部肌肉收缩过快,放松时间过短,局部代谢产物乳酸增多,容易诱发肌肉痉挛。

除此之外,低血糖、低镁、低钾、甲状腺腺功能不全,以及缺乏维生素B1、维生素B5、维生素B6,都可能引发抽筋。

如何缓解肌肉痉挛

想要预防抽筋,除了要做好保暖、运动前后注意热身和放松、及时补充能量,还要注意正确补钙。

下面以小腿肌肉痉挛为例,介绍几个中医缓解抽筋的小妙招。

拉伸肌肉 取坐位或双腿分开站立,将重心放在痉挛侧,膝关节微微弯曲。用手抓住抽筋一侧的大脚趾,慢慢将脚尖向身体的方向扳,膝关节

尽力伸直。

热敷 用热毛巾热敷痉挛侧,有助于放松肌肉。

按摩小腿 用拇指与其余四指对合,适度用力,从上到下反复拿捏痉挛侧小腿后侧肌肉5—10分钟。

穴位按摩 缓解小腿痉挛可选同侧委中穴、承山穴、浮郄穴进行按摩。

委中穴 该穴位位于膝关节后方,腘窝凹陷正中央。

承山穴 该穴位位于小腿后正中,伸直小腿或足跟上提时小腿后方腓肠肌肌腹下出现的三角形凹陷处。

浮郄穴 该穴位位于腓横纹外侧端向上横指处。

按摩上述穴位,可采用指揉法或点按法,力度应均匀柔和,以有酸、胀、麻的感觉为度。每个穴位按摩30秒,一般持续按摩3—5分钟。