

## 健康关注

# 冬季谨防诱发哮喘

□ 莫鹏 周云芝

一到冬季，医院呼吸科门诊的哮喘患者就会明显增多。这些患者中，以老年人、儿童和有哮喘史的成年人为主，症状多为咳嗽、喘息、气急和胸闷，有的还会出现呼吸衰竭。

## 冬季容易诱发哮喘

哮喘在冬季频发，究其原因，主要有以下几点：

**冷空气** 当冷空气进入呼吸道时，会迅速降低呼吸道的温度，导致气道平滑肌收缩，气道狭窄，从而引发哮喘症状。此外，冷空气还会刺激呼吸道黏膜，使其分泌更多的黏液，进一步加重气道阻塞。

**空气污染物** 冬季，由于燃煤取暖、汽车尾气排放等原因，空气中的污染物，如颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等浓度往往较高，不仅会对呼吸道造成直接损害，还会加剧气道炎症，使哮喘患者更容易受到刺激而发病。

**室内环境** 为了保暖，冬季人们往往长时间待在封闭的室内环境中，空气流通不畅，导致细菌、病毒等微生物滋生。这些微生物不仅可能引发呼吸道感染，还可能作为过敏原，诱发或加重哮喘症状。

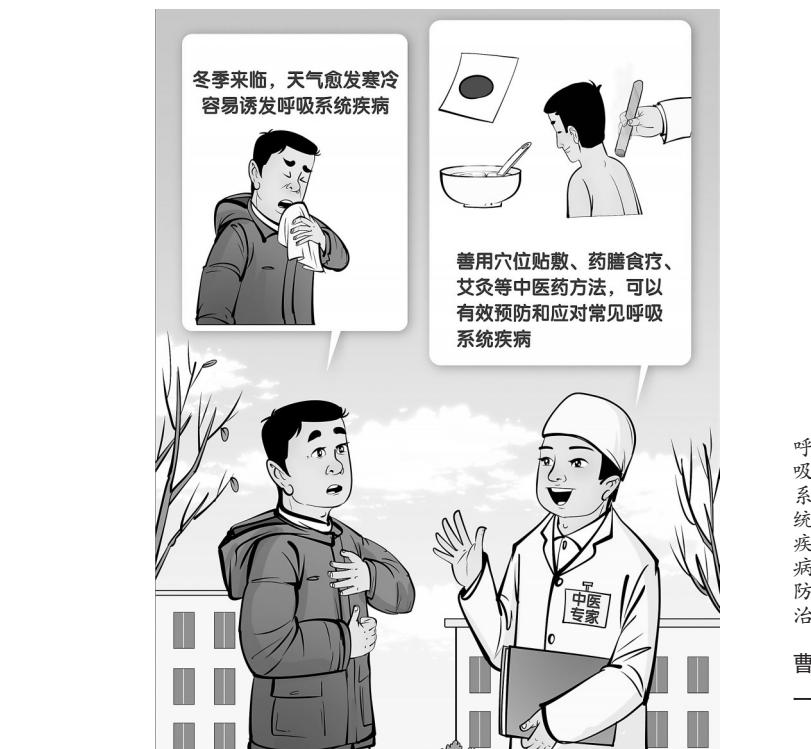
**免疫系统** 冬季，人体的免疫系统可能因寒冷、疲劳等因素而处于失衡状态，导致机体对冷空气、过敏原等刺激物的反应过于敏感，从而引发哮喘。

## 这几类人群要格外当心

冬季易发哮喘的几类人群需要格外警惕：

**有哮喘病史** 对于已经确诊的哮喘患者来说，冬季无疑是他们的“高危期”。由于气道本身存在高反应性，任何微小的刺激都可能引发哮喘发作。因此，这类人群需要密切关注自己的身体状况，及时采取预防措施。

**过敏体质者** 过敏体质的人对冷空气、尘螨、花粉等过敏原的敏感性较



高，更容易触发过敏反应，导致哮喘发作。此外，室内环境中的尘螨、霉菌等过敏原也可能成为诱发哮喘的“帮凶”。

**儿童和老年人** 儿童和老年人的呼吸道功能相对较弱，对寒冷和污染的抵抗力较差，更容易因冷空气的刺激而患上哮喘或使原有病情加重。

**长期吸烟或被动吸烟者** 香烟中的有害物质会损害呼吸道黏膜，降低气道对刺激的耐受性。长期吸烟或被吸烟的人更容易患上哮喘或使哮喘病情加重。

**冬季哮喘的症状**

冬季哮喘的症状多种多样，通常伴随呼吸系统的异常表现。

**呼吸急促** 患者会感到呼吸不畅，需要用力呼吸才能满足身体的氧气需求。这种呼吸急促不会因为休息

而减轻，常常在夜间加重。

**咳嗽** 咳嗽是哮喘的常见症状之一，通常为干咳或带有少量痰液的咳嗽。咳嗽在夜间或清晨尤为明显，有时可能伴有哮鸣音。

**胸闷** 患者会感到胸口像被重物压住一样，难以透气。这种胸闷感通常持续存在，不易缓解。

**喘息声** 在呼吸时，患者可能会发出哮鸣音或哨音，这是气道狭窄、气流受阻的表现。这种喘息声通常在呼吸末端加重。

**其他症状** 部分患者还可能出现乏力、出汗、焦虑等全身症状。这些症状可能因个体差异而有所不同。

当出现上述症状时，患者应及时就医。特别是当症状持续加重，出现呼吸困难、口唇发紫等严重情况时，应立即拨打急救电话，寻求专业医疗救助。

## 如何避免哮喘

在哮喘高发的冬季，采取积极的预防措施尤为重要。

**注意保暖** 外出时，要穿戴好防寒衣物，特别是要保护好头部、颈部和手部等易受寒的部位。避免长时间暴露在冷空气中，以减少冷空气对呼吸道的刺激。如果条件允许，可以使用口罩或围巾等物品来遮挡口鼻，减少冷空气的直接吸入。

**保持室内空气清新** 在室内活动时，要确保空气流通，避免长时间关闭门窗。可以使用空气净化器或新风系统来净化室内空气，减少空气中的污染物和过敏原。此外，还要定期清洁室内环境，包括地面、家具、窗帘等，以减少尘螨、细菌等微生物的滋生。在清洁时，要注意使用合适的清洁剂和工具，避免产生过多的灰尘和异味。

**增强体质** 可选择一些室内运动，如练习瑜伽、打太极拳、跳绳等，以避免寒冷天气对运动的影响。同时，要注意运动时的保暖和防护，避免运动后受凉感冒。此外，还可以通过饮食调理来增强体质，如多吃富含维生素C、维生素E等抗氧化物质的食物。

**合理饮食** 可以多吃一些富含营养的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等，以提供足够的能量和营养支持。避免食用过于寒凉、油腻、辛辣的食物，以免刺激呼吸道，诱发哮喘。此外，还可以适当食用一些具有润肺、止咳、化痰等功效的食物，如梨、百合、银耳等。

**关注天气** 密切关注天气预报，特别是空气质量指数和气温变化。当空气质量较差或气温骤降时，尽量减少外出活动的时间。如果必须外出，要做好防护措施，如佩戴口罩等。

**心理调适** 保持积极的心态和良好的情绪对于预防哮喘同样重要。可以通过阅读、听音乐、与朋友交流等方式来缓解压力、放松心情。

## 健身广场

健身防衰老，应先从腿脚锻炼开始。下面介绍几种简便有效的锻炼方法，供中老年人选用。

**步行** 适合于初练和腿力较差的老年人。开始速度不宜快，可由每分钟30—40步开始，逐步提高到每分钟60—90步；一次行程由1000—1500米，逐渐增至4000—6000米。每天步行1—2次。体力较好的老年人，1—2个月后速度和距离可再适当增加一些。

**慢跑** 适合于无心脏病和下肢无伤病的中年人。开始跑时，速度一定要慢，以边跑边能和别人交谈为宜，跑400—600米即可，每次5—10分钟，每天1—2次。1—2个月后，可适当提高一些速度和增长一些路程，但要以心肺功能适应为宜。

**徒手操和打拳** 适合不宜慢跑的中老年人。这类运动的活动量小，动作轻柔，能锻炼全身筋骨，避免关节僵硬、调节神经、提高心肺及消化功能。可以单独练习，也可在步行后练习。

**摇膝转膝** 适合年岁大、弯腰踢腿不便者。开始时双脚分开，比肩稍宽，双手分别置于同侧膝盖加以保护；以髋关节为轴心左右摇动3—5分钟；接着双腿屈膝半蹲，双膝并拢，双手按住膝盖做转膝活动，先由左向右，再由右向左，各转30—50圈，每天3—5次，以保持下肢关节的滑利与灵活。

**压腿** 双脚前后分开，前腿屈膝下蹲，后腿伸膝后蹬，双手按住前腿膝部，做一压一松的压腿活动20次；再转身向后，使后腿变为前腿，同样压腿20次。这项运动不仅可以活动膝关节，还可以活动踝关节。每天可锻炼2—3次。

**虚实换步** 双脚一前一后站立，两手拇指指向后方，躯干挺直。练习时身体前移，前脚平踩地面，身体重心放于前脚，后脚跟提起，脚尖点地；身体后移，后脚平踩地面，身体重心移于后脚，同时前脚脚尖抬起，脚跟着地，在原地进行身体重心前后移动的锻炼。该运动主要是练习踝关节及膝关节。

**直腿抬高** 仰卧位双腿伸直，两手自然放置体侧，交替做直腿抬高的锻炼。抬高的角度要逐渐增大，抬高次数可不断增加。练习一段时间后也可在踝部绑一沙袋(1—1.5千克)进行负重锻炼。

□ 赵宝椿

## 适合中老年人的运动方法

主要是加强大腿的股四头肌的力量，防止大腿肌肉萎缩，减轻膝关节负担。

**行者下坐** 两脚分开与肩同宽，双臂向前平举；先前脚掌着地，脚跟轻提；慢慢屈膝下蹲，力争臀部触到脚跟，然后慢慢站起。下蹲程度根据个人情况而定，不可勉强。必要时可手扶桌椅或床头进行蹲与起的锻炼。

**屈腿蹬空** 仰卧位，双腿伸直，先一腿屈膝，向前上方进行连续的蹬空练习，并尽量使脚背伸直。一腿蹬空10—20次，再改换另一腿。双腿交替进行。既能锻炼关节，又可锻炼肌力。

**脚滚圆木** 坐于椅上，双腿屈膝自然下垂，脚底踩一圆木(或酒瓶)，进行前后滚动。可使下肢关节特别是膝、踝关节得到良好的屈伸锻炼，并使胫骨前肌和小腿三头肌肌力不断提高。

此外，还有很多可以练腿的方法，如游泳、踢毽、跳老年交谊舞等，每个人可根据自己情况合理选择。

## 寻医问药

## 房颤的预防和治疗

□ 邹俊卿

在日常生活中，如果心跳突然变得不规律进而感到心慌意乱、胸闷不适，这很可能是心房颤动(简称房颤)在作祟。

## 什么是房颤

房颤是一种常见的的心律失常。房颤是指心房内的电信号传导和收缩功能发生异常，导致心房跳动快速且不规则。在房颤发作时，原本规则有序的心房电活动丧失，代之以快速无序的颤动波，这是严重的心房电活动紊乱。房颤会让患者感到心悸、胸闷、气短，严重时可能会引发心力衰竭、中风等后果。

**定期体检** 定期进行心电图检查，及时发现房颤的“苗头”，以便采取相应的治疗措施。已经有心血管疾病的患者，应积极治疗原发病，以减少发生房颤的风险。

**调整生活方式** 保持健康的生活方式有助于降低房颤的发病率。要保持心情愉悦，避免过度紧张、焦虑等。

**药物治疗** 对于已经确诊的房颤患者，医生会根据病情开具相应的药物。

**手术治疗** 在药物治疗无效或病情严重的情况下，可以考虑进行手术治疗，如射频消融术等。这些手术方法可以有效改善心脏的电生理活动，减少房颤的发作次数。

## 注意事项

除了积极治疗，房颤患者在日常生活中还需要注意以下几点：

保持心情平和，避免过度紧张、焦虑等，保持心情愉悦。

**合理饮食** 饮食清淡，避免过多摄入高脂肪、高盐、高糖食物，以减轻心脏负担。

**适当运动** 根据身体情况选择适合自己的运动方式，如散步、打太极拳等，以增强心脏功能。



滑雪 张嘴诚

## 四季养生

## 调息气血养肾为先

□ 李金辉

小寒节气过后，标志着冬季寒冷时节正式开始，民间常说“小寒大寒冻作一团”。此时我们该如何养生呢？

## 日常起居

寒湿是小寒时节的主要致病因素。人们外出活动时，一定要注意防风、防寒、保暖。在我国北方地区，室内暖气干燥，容易使人上火，情绪也易发生波动。因此，在小寒时节，人们要注意情绪调节，在天晴无风时，可多到户外晒太阳，激发人体阳气，调节心情。

## 饮食养生

小寒饮食养生应注意：养肾为先，温补，气血阴阳需兼顾。

冬季宜补肾，宜食黑色食物，可以补充精气，调节机体的免疫功能。此时，饮食进补以温补为主。人们可适量食用羊肉、鸡肉、牛肉、鱼类等肉类，做法以炖煮为宜。还可以食用黑米、黑芝麻、黑枣、黑木耳、乌鸡等，以补益气血、温补脾肾。另外，核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等具有

补脾胃、温肾阳的功效，也很适合在此时食用。

需要注意的是，小寒时节饮食应避免过于温热，以防伤阴。体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补、少食，以免上火。在日常生活中，不妨多喝温开水以补充水分，喝碗热粥，有益胃肠健康。老年朋友要避免过食油腻、辛辣的食物，清淡饮食为佳。

介绍一个食疗方——栗子炖鸡。以童子鸡、栗子、食盐、味精等清炖而成。栗子具有补肾强腰的功效，可以缓解肾虚导致的腰膝酸软、神疲乏力、小便清长、头晕耳鸣等症状，还可健脾养胃，增强脾胃功能。童子鸡具有温中益气、益精填髓、益五脏、补虚的作用。栗子炖鸡营养价值丰富，温补而不燥，尤宜小寒时节食用。

酸味食物有收敛、固涩之功，搭配糖蒜吃刚刚好。不过，辛属金、酸属木，为了防止金克木，同时避免过酸伤脾，建议一次吃不超过一头糖蒜，同时配上三五枚小山楂，也能避免不适。