

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病患者就会明显增多。这些患者中,以老年人、儿童和有哮喘病史的成年人为主,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。长期吸烟或被动吸烟的人更容易患上哮喘或使哮喘病情加重。

哮喘有哪些症状

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。



呼吸系统疾病防治 曹一

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个月速度和距离可适当增加一些。

慢跑 适合于无心脏病和下肢无伤病的中老年人。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,可适当提高一些速度和增长一些跑程,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,也可在步行后练。

摆胯转膝 适合年岁大、弯腰踢腿不便者。开始时双脚分开,比肩稍宽,双手分别置于同侧胯部加以保护;以髋关节为轴心左右摆动3—5分钟;接着双腿屈膝半蹲,双膝并拢,双手按住膝盖盖骨做转膝活动,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,两手拇指指向后叉腰,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髋关节。

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,抬高次数可不断增多。练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

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;慢慢屈腿下蹲,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,又可锻炼肌肉。

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。

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。

病因

年龄 随着年龄的增长,心脏功能逐渐衰退,房颤的发病率也会相应升高。

心血管疾病 高血压、冠心病、心脏瓣膜病等心血管疾病可能会导致房颤。这些疾病会影响心脏的结构和功能,导致心房内的电信号传导异常。

不良生活习惯 长期吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯会损害心脏健康,影响心脏的电生理活动,增加发生房颤的风险。

危害

房颤发作时,患者会感到心悸、胸闷、气短等,严重影响生活质量。由于心脏的不规律跳动,心房失去了正常的舒缩功能,会导致血液淤积在心房内,增加心脏的负

担,进而引发心力衰竭。房颤患者容易出现附壁血栓。血栓一旦脱落,很容易造成其他组织器官的栓塞(以脑栓塞最常见)。

防治

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 饮食清淡易消化,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。

糖蒜虽好不宜过食

□ 吕沛宛

中医认为,大蒜辛温,色白,归心肺胃大肠经,能通阳散结、行气导滞。

现代研究发现,大蒜有抗菌消炎的作用,对引起呼吸道感染、胃肠道感染的常见病菌如大肠杆菌、白色念珠菌等有抑制作用;能增强免疫力,含有的硫化化合物等成分可刺激和调节人体免疫系统;可改善食欲,其独特气味能刺激胃液分泌,帮助消化,增进食欲。还具有一定降血脂、降血压、抗血栓的作用。

此外,做成糖蒜后,口感酸甜爽,许多人一吃就停不下来。

需要注意的是,辛辣食物干好却有一弊。中医认为,五味养五脏,辛入肺、甘入脾、酸入肝、苦入心、咸入肾。《黄帝内经》提到:“味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央”。意思是过食辛辣,会使筋脉败坏而松弛,精神也会受到损害。这是因为辛辣有发散、行气等作用,过度食用可能导致人体的气耗散太过,进而伤害到筋脉等组织。而肝藏血、主筋,开窍于目,故过食辛辣亦多损视力。

因此,花椒、胡椒、芥末、葱、姜、蒜等辛辣食物,不宜过食。可以当佐料使用,也可以合理配伍,以减少食材副作用。如大葱蘸酱,葱升散、酱沉降,在升降之间平衡了食物之偏性;酸辣粉,在酸收辛散之间调和食物偏性。

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。



滑雪 张啸诚

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。

小寒时节,运动应量力而行,锻炼时间可安排在10时—11时和14时—16时,尽量在天气晴朗、阳光充足的时段运动。散步、慢跑、太极拳等有氧运动最为适宜,每天运动30分钟—1小时即可。运动强度以微微出汗为宜。

“早睡晚起,必待日光”是古人冬季的养生之道。小寒时节,入睡时间不宜超过23时,以保证充足睡眠。老年人可在日出之后起床,有利于阳气潜藏、阴精蓄积,提高机体免疫力。临睡前,可用热水泡脚,以促进血液循环。

饮食养生

小寒饮食养生应注意:养肾为先宜温补,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、温补脾胃。另外,核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等具有