

喘, 应注意“哮喘”找上门

□ 王尚宏

哮喘是什么?

哮喘, 全称“支气管哮喘”, 它是一种慢性气道炎症性疾病。需要注意的是, 这里的“炎症”与我们一般所说的“发炎”有所不同。哮喘的炎症是一种非感染性炎症, 由多种细胞及细胞组分参与。而被大家称为“发

炎”的炎症, 多数情况下指的是感染, 尤其是细菌感染。大家熟悉的“消炎药”, 一般情况下指的是抗生素。它常用来治疗感染性炎症。而哮喘是不可能通过常规的“消炎药”来治疗的。

哮喘的表现有哪些?

临床表现为反复发作的喘息、气急, 伴或不伴胸闷或咳嗽等症状, 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。哮喘是一种异质性疾病。症状可在数分钟内发作, 并持续数小时至数天, 可经平喘药物治疗后缓解或自行缓解, 常在夜间及凌晨发作或加重。哮喘是如何发作的? 首先简单介绍以下肺是如何与外界

进行气体交换的? 气体常在吸入过程中顺利进入气管, 气管进入胸腔后分成左、右主支气管, 支气管像树一样又分为成千上万个更小的管(细支气管), 最终进入肺泡。肺泡周围环绕的小血管称为毛细血管, 是实现气体交换的重要场所, 即吸气时氧气经肺泡进入毛细血管, 呼气时生物过程产生的二氧化碳通过毛细血管进入肺泡, 经支气管、气管排出体外。

治疗哮喘误区

误区1: 长期吸入激素对身体有害, 医生请不要开激素给我。

由于哮喘诱因多种多样, 一次普通的感冒, 或者一杯冰可乐, 又或者加班熬夜, 都有可能诱发哮喘, 所以长期、规律吸入激素, 是最常用、最安全的哮喘治疗方法。这里我们需要强调的是——吸入激素。吸入激素的用量以微克计算而口服给药的剂量以毫克计算, 1毫克=1000微克, 比比看到底哪个量更少! 吸入激素属于局部用药, 口服用药属于全身用药, 再想想看到底哪个副作用会更小! 规范使用吸入激素, 并且吸入后及时漱口(主要预防口疮的发生), 极少出现全身性的不良反应。这里提一句: 哮喘患者常备的急救药“万托林”是一个短效的支气管扩张剂, 不含有激素, 属于临时缓解药, 是不能长期有效的控制哮喘的。

误区2: 症状缓解了, 我可以停药了!

众所周知, 高血压、糖尿病需要长期服药乃至终身服药来控制血压和血糖的稳定, 哮喘是呼吸系统的慢病, 所以治疗也是一个长期的过程, 应坚持规范治疗。病情缓解后应继续规范使用长期控制药物, 定期评估哮喘控制水平, 适时调整治疗方案, 直至停药观察。也就是说哮喘患者是不可以随意停药的, 应在呼吸专科医师通过进行肺功能检查、气道炎症评估达到停药标准后, 方可停药。同时也不得忽视停药后的管理。来自一项真实世界的大样本研究——REALISE研究数据显示, 近84%认为自己哮喘控制良好的患者实际上是控制较差的。也就是说: 你以为你很好, 其实你一点都不好, 更糟糕的是你还把药停了。

作者单位: 山西省汾阳医院呼吸与危重症医学科

如何预防哮喘发作?

预防哮喘发作, 确定并避免危险因素接触。哮喘具有遗传倾向, 其发病具有家族聚集倾向, 同时受环境因素影响。遗传因素无法改变, 但是每名哮喘患者通过回顾每次哮喘发作的过程, 患者可以尽可能去识别、避免或去除可触发哮喘的刺激物可预防哮喘。

①避免接触空气中的过敏原: 螨虫是引起部分哮喘的元凶。日常可通过勤晒被子、勤洗枕套、使用除螨仪、用通气床罩包裹床垫等措施除螨。

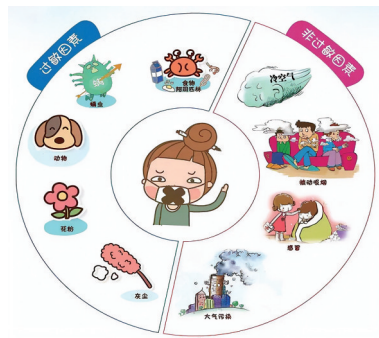
②避免进食致敏食物: 虾、蟹本身属于一种常见的过敏性食物, 如果本身患过

敏性哮喘病, 则进食虾、蟹之后更容易产生过敏反应。

③避免接触来自宠物的过敏原: 猫狗的皮屑、毛发、尘螨和分泌物等会增加空气中相应过敏原的含量, 进而诱发哮喘等过敏性呼吸疾病的发生。

④室内常通风, 保持清新的空气: 减少引起哮喘的危险因素, 如减少空气中的浮粉、尘螨和刺激性气体, 此外, 尚可通过加湿措施使空气保持在适当的湿度。

⑤以清淡饮食为主, 避免冷饮: 冷饮不作为一种变应原起作用, 但可增强呼吸道高反应, 从而引发或加重哮喘。



⑥加强体育运动, 增强体质: 通常, 运动诱发的哮喘可通过预先给予哮喘药物而避免, 适当做一些简单的运动, 比如打太极、八段锦、散步, 注意避免剧烈运动。

冬天血压易“失控” 做好管理很重要

一场突如其来的降雪使气温急剧下降, 众多高血压患者突然发现自己的血压一路飙升。有人疑惑: 寒风一吹, 瑟瑟发抖, 血压怎么不降反升? 季节变化对血压的影响是怎样的? 山西白求恩医院心血管内科二病区的范围瑞和李冰洁两位护士长联合提醒: “冬季, 尤其要做好血压监控。”

血压高低真和气候有关

范围瑞介绍, 一般来说, 夏季气温高, 血管处于扩张状态, 体内的各种激素分泌量相对较低, 再加上夏季出汗多, 血容量下降, 所以血压会降低。而秋冬季节容易出现血压升高的现象, 这是由于秋冬季节天气转冷, 人体受到冷空气的刺激, 交感神经会变得更加兴奋, 全身血管收缩力增强, 心跳加快, 从而导致血压上升, 特别是室内外温差较大, 造成血管收缩舒张间幅度增加, 更容易引起心脏负荷增加, 就会引起血管收缩, 造成血压升高; 另一方面, 气温低时人体出汗少, 会使血容量增加。同时, 人们会进食大量的碳水化合物、脂肪及盐类食物, 这些食物会增加水分, 导致血容量增加, 从而引起血压升高。所以, 冬季血管收缩运动多、出汗少、钠盐排出少, 是导致血压升高的重要原因。

“高血压患者在冬季时, 血压容易‘失控’, 同时, 脑卒中、脑梗、中风、冠状动脉缺血性疾病(心肌梗死)等高血压带来的心脑血管并发症风险也会激增。”李冰洁提醒道。

维持冬季血压稳定从多方面入手

“首先就是建议高血压患者注意保暖。”范围瑞说, 在冬季, 高血压病人要经常收看天气预报, 根据天气变化及时添加衣服, 以抵御寒冷; 鞋袜宜保暖透气, 鞋底要防滑, 脚暖则一身皆暖 and 舒畅。特别是寒潮袭来, 气温骤降时, 要注意及时添加衣服, 预防感冒。在寒潮过境的大风雨雪天不要出门, 避免寒冷刺激; 居室应保持空气清新及合适的温度、湿度。

尽量避免清晨外出锻炼, 应在气温相对较高、比较暖和的时段锻炼身体。可以选择在上午10点或者下午3点左右进行户外运动, 最好选择在有阳光照射的地方。尽量不做过于激烈的运动, 选择有规律的运动, 不仅能够扩张血管, 改善血管的弹性, 还能强化心肺功能, 有利于血压的降低。即使在室内进行运动, 也要适度, 不要时间过长。“高血压病人无论选择何种锻炼项目, 都要根据自己的体质状况、血压高低, 来掌握好运动量, 以自我感觉舒适为度。比如散步时, 时走时立, 形动而神静, 既可使身体得到适当的锻炼, 又能调节情绪。”范围瑞说。另外, 运动前做好热身活动, 运动后一定要做整理活动, 不要立即停下休息。

“控制血压很重要的一点就是要严格限制食盐的摄入。”李冰洁说, 根据《高血压防治指南》要求, 我国成人盐的摄入量每天控制在5g以下(建议购买量盐勺), 高盐饮食会使肾脏、血管、心脏以及人的大脑指挥中枢发生变化, 人体为了适应高盐环境, 会导致血压升高。

高血压病人的饮食以淡为宜, 一日三餐吃的饭菜注意粗细搭配, 荤素相宜, 品种多样, 做到饮食有节, 常吃些新鲜蔬菜、水果。合理补充水分, 防止血液浓缩, 保证血流顺畅。冬季如果进补牛、羊肉以御寒, 切记不可过量, 以免血脂升高、血液黏稠度增加。身体肥胖、血脂异常的高血压病人, 更应控制高脂肪、高热量饮食的摄入, 不可酗酒, 以免导致血压波动, 发生意外。

有时候, 可能会出现血压突然升高的情况, 这时候, 建议大家考虑一下自己最近生活方式是否发生了改变, 比如熬夜、喝酒、生气等。如果没有, 那就要考虑可能是降压药服药时间不对或者剂量不够, 这时就需要及时来医院就诊了。“特别提醒, 降压药一定要在专业医生的指导下服用, 医生会根据季节变化和您的病情, 进行用药调整。绝对不能



擅自增减药量。”李冰洁说。同时, 高血压患者要保持良好的情绪, 因为极度愤怒或紧张都可诱发心脑血管疾病, 切忌狂喜暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

总之, 冬季高血压患者一定要做好血压管理, 冬季(尤其气温变化较大时)要加强自我监测, 按时服药, 定期复查, 只有掌握血压的变化规律, 才能把血压控制好。

(张梦莹 苗丽华)
据《山西晚报》