

寻医问药

持续咳嗽胸闷 警惕支气管哮喘

石家庄齐先生询问:我的咳嗽持续了很长时间不见好,还伴有胸闷气短。有人说我可能是患上了哮喘。哮喘是怎么回事?平时怎么预防哮喘?

石家庄市第五医院内二科副主任、副主任医师赵磊回答:

咳嗽是一种呼吸道常见的症状,可如果咳嗽持续了很长时间,且伴有胸闷等症状,就要当心有可能患上了支气管哮喘,建议齐先生到医院就诊,进一步明确诊断。

支气管哮喘,简称哮喘,是一种气道慢性炎症性疾病。发病原因主要与气道的高反应性有关,可引起喘息、气急、胸闷和咳嗽等症状的反复发作,尤其在夜间和清晨加重,也有的患者只是长期干咳。

哮喘的发生有以下几方面因素。遗传因素:哮喘可与遗传有关。肥胖:体重超重、惯于久坐、活动少、长时间逗留室内,增加患病风险。环境因素:接触变质发霉物质、花粉、草粉、动物毛皮、尘螨等可引起哮喘发作。



本报记者 刘良玉

哮喘发作时的症状

哮喘的典型症状为发作性伴有哮喘音的呼气性呼吸困难,可在数分钟内发生,并持续数小时至数天,经平喘药物治疗后缓解或自行缓解,夜间及凌晨发作或加重;有的患者没有喘息症状,而只是表现出刺激性咳嗽症状。

一旦确诊患有哮喘,应在医生的指导下规律用药,切勿因症状好转后,自行停药、减药,患者务必注意用药规范、按时、足疗程。

哮喘属于可控制疾病。遵医嘱规范用药可有效控制疾病,同时患者需避免接触过敏原,增强体质,避免

感冒,适当进行呼吸功能锻炼。

如何预防哮喘发作?

防止感冒。在天气变化或寒冷时,一定要及时添加衣服,避免受风寒、淋雨雪。注意颈部保暖。

哮喘多在夜间发作,患者卧室既要保持一定温度和湿度,又要保持空气流通。

冬季时患者应注意运动和耐寒锻炼,并保持愉悦。

注意补钙。钙具有抗过敏功能,哮喘病人可多吃些含钙高的食品。

多喝水。哮喘病人多喝水非常重要,喝水不仅补充了水分,而且还可以稀释痰液。

健康提示

冬季护肤 掌握三个知识点

冬季皮肤干燥发痒,洗澡涂润肤霜也没多大用?中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科主任郭庆教授指出,那可能是因为你没有用对方法。冬季皮肤保湿,要掌握三个知识点,警惕陷入三个误区。

洗澡水过热毁皮肤

冬季频繁洗澡,尤其是频繁洗热水澡,可能导致皮脂流失,不利于护肤。一般医生会建议冬季三天洗一次澡。郭庆建议,对于必须天天洗澡的人来说,冬季不要泡热水澡,洗澡时间不要过长。算上洗发时间,中青年洗澡时间控制在15~20分钟左右已经足够。老年人因皮脂腺分泌减少,皮肤相对干燥,一次洗澡时间不要超过10分钟。

婴幼儿一次洗澡时间不要超过10分钟。

不强求“洗干净”

郭庆指出,冬季洗澡不要强求“洗干净”,搓澡不要太大力。皮肤干燥者少用或者不用沐浴液,可以选择隔天用一次。

皮肤干燥的中老年人不要用香皂,可以用温水冲洗,或者使用有滋润效果的沐浴液,且沐浴液要用沐浴起泡网来打成细腻的泡沫,以降低对皮肤的刺激。

磨砂沐浴乳不要天天用,皮肤薄的人士最好不用或者最多十天用一次。男士皮肤厚,可一星期使用一次。皮肤有任何炎症时都不要用磨砂膏。

润肤霜涂抹讲究时机

润肤霜涂不对,起不到补水保湿的作用。有些人怕冷,洗澡后喜欢穿好浴袍,开了暖气,再慢慢地涂抹护肤霜,做全身皮肤护理。其实正确的做法是,把润肤霜带到浴室。洗澡后快速擦掉全身的水,在皮肤水汽还没干的情况下马上涂抹润肤产品。

润肤乳应该全身涂抹,以四肢为重点,因为四肢皮脂腺少,皮脂分泌少。尤其是小腿,出现纵横交错的干白痕,有可能是护肤产品的滋润力度不够。需要换用质地更厚的霜,如果皮肤依旧干燥,则换用油性更强的护肤膏如凡士林等。(新华网)

健康新知

运动十分钟就能提升记忆力

近日,日本筑波大学研究表明,只要轻度运动10分钟,即可良性刺激大脑海马体,提升记忆力。

该校研究生院人类综合研究科教授征矢英昭设计了一项实验,让36名大学生骑10分钟自行车,随后给他们看600来张画,要求从中挑出画面相同的。测试期间,给他们做了核磁共振成像,以监测负责记忆和学习功能的大脑

海马体活动情况。结果显示,运动后,参试者回答正确率平均上升了36.9%,比运动前的测试结果增加了5个百分点左右;同时,海马体活动也显著活跃。

征矢英昭表示,类似的轻度运动,例如瑜伽、太极拳等也有良好的运动效果,可良性刺激大脑,坚持锻炼,有望预防认知障碍和抑郁症。(人民网)

耐力训练抗衰老效果最好

据美国《医学快报》报道,德国莱比锡大学和萨尔大学的研究者发现,与力量锻炼相比,耐力训练能更好地抵抗衰老。

研究人员选取了266名身体健康的年轻人,他们平时都不怎么参加体育运动。参试者被随机分入耐力训练(连续跑步)、高强度间歇式训练(热身后将快跑与慢跑交替进行4次,最后通过慢跑冷却肢体)和力量训练(在器械上做循环运动,动作包括体后屈、卷腹、坐姿下拉、坐姿划船、坐姿小腿屈伸、前腿肌伸展、推胸和仰卧腿举等)三组,以及一个不运动的对照组。前三组每周锻炼3次,每次45分钟,总共有124人坚持下来。

在研究之初和最后一轮运动后,研究人员分别分析了参试者血

液样本中白细胞的端粒长度和端粒酶活性。结果显示,与对照组相比,前三组参试者端粒酶活性和端粒长度都增加了,这对防止细胞衰老、提高细胞再生能力以及健康衰老都很重要。不过,与力量训练组相比,其他两组的端粒酶活性高了2~3倍,端粒长度也明显增加。

研究人员表示,耐力训练是促进健康衰老的重要机制,其中一种可能性是由于这种类型的运动影响血管中的一氧化氮水平,促使细胞发生积极的变化。此外,从进化论的角度来看,耐力训练能更好地模仿人类祖先旅行、搏斗等行为,涵盖的范围很广,跑步、游泳、滑雪和骑车等都属于耐力训练。(新华网)



乐享健康大讲堂 精彩继续

本报讯(记者刘良玉)为更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

1月27日 省中医院有健康讲座

1月27日上午9:00,河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办公益健康讲座,由该院药学部副主任药师程杰为大家讲解《药食同源》。届时,参加讲座的人将免费获得小礼品、科室相关资料等,还可以携带以往病历资料和检查结果前去咨询。

1月31日 医大一院有健康讲座

1月31日上午9:00,河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲座,心内一科主治医师段立楠主讲《胸痛时怎么处理》。