

慢性咳嗽竟可能是哮喘？

来看哮喘的这些误区

反复咳嗽，数月不止，最后确诊是哮喘。这样的病例已不在少数。
没有遗传史，哮喘怎么会“找上门”？得了哮喘，就要跟体育运动“说再见”吗？
今年5月4日是第23个世界哮喘日，主题为“揭开哮喘的误区”。记者采访了解放军总医院第八医学中心呼吸与危重症医学部的专家，解读关于哮喘的那些事。



哮喘危害儿童健康

误区一

只感觉气短、咳嗽，不会是哮喘

解读 研究显示，高达71.2%的哮喘患者此前未得到明确诊断。部分患者一直认为自己的长期咳嗽症状，是得了感冒、慢性咽炎或支气管炎。
解放军总医院第八医学中心呼吸与危重症医学部主任医师胡红说，根据哮喘防治指南，当患者多次出现喘息、气短，伴或不伴胸闷或咳嗽等症状，且这些症状在夜间和清晨时更重，需主动到正规医院进行肺功能等检查，以进一步明确是否患有哮喘。

误区二

没有遗传史，哮喘不会“找上门”

解读 部分患者认为自己没有家族遗传史，幼年时也从未发病，不应该得哮喘。但实际上，暴露于过敏原、空气污染等，是我国成人哮喘的重要风险因素。
胡红说，过敏性哮喘是哮喘中最常见的类型，占成人哮喘50%以上，占儿童哮喘80%以上。过敏原主要分为吸入性和食物性两大类。近年来，春季和秋季花粉成为引起过敏性哮喘患者增多的原因之一。
比如，飘浮在空气中的花粉被患者吸入呼吸道后，气道处于过敏状态，诱发气道狭窄或痉挛，患者会出现咳嗽、喘息，胸闷气短症状加重，引起过敏性哮喘的急性发作。此类过敏性哮喘也常伴随过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、湿疹或皮炎等。

哮喘患者的症状是哪些??

典型症状	不典型症状
反复咳嗽	咳嗽、流涕
气促	喘息、胸闷
胸闷	夜间咳嗽
夜间咳嗽	



误区三

哮喘反复发作，希望找到根治的“神药”

解读 胡红表示，哮喘是一种常见的慢性病，就像高血压、糖尿病一样。对慢性病的治疗目标，应该是达到长期良好的控制，包括控制其急性发作、使病情不再恶化、没有活动受限等。
临床数据显示，通过规范的药物治疗和良好的自我管理，哮喘可以得到最大程度控制，甚至长期不发作。但患者需遵医嘱用药、定期复查和评估，并在专科医生指导下根据病情升级或降级治疗。临床上相当比例的患者，在急性症状消失或者较轻时自行停药，这往往是哮喘反复发作的一个重要原因。

误区四

担心副作用大，不愿遵医嘱用激素

解读 在哮喘门诊，常有患者听说需要使用激素治疗，担心副作用过大，自行减少剂量或缩短疗程。
“患者的心情可以理解，但不建议自行减少剂量治疗。”解放军总医院第八医学中心呼吸与危重症医学部副主任医师郭英华表示，哮喘防治指南明确指出，吸入糖皮质激素是哮喘治疗的基本药物。目前临床上开具的激素类药物多为吸入类，激素剂量较低，主要对口腔或咽喉有一定的副作用，一般可通过用药后漱口避免。



误区五

患了哮喘，就得告别运动

解读 常有患者问医生：确诊为哮喘，是不是终身要跟体育运动“说再见”？
郭英华说，确实有部分患者得了运动性哮喘，运动可作为一种单独的诱发因素，但一般指剧烈运动后导致呼吸困难加重。多数哮喘患者如果接受规范治疗、注意避免环境刺激因素，可以做到不影响日常生活，也不妨碍参加一般的体育运动。

(据新华社)



新冠疫苗接种必备手册新版来啦 您关心的都在这里

(三)

11.现在国内疫情形势比较平稳 还有没有必要接种?

绝大多数人都是易感者，接种疫苗是最有效防控措施，接种疫苗要形成免疫屏障才能发挥最大作用，所以大家都应该去接种疫苗。接种的人越多，建立的免疫屏障越牢固，接种越快，也就越早一天形成免疫屏障。如果大家都有这样的心理不去接种，免疫屏障就建立不起来，一旦有传染源传入的时候，或者有传染源存在的时候，发病或者流行就可能出现。

12.目前接种的新冠疫苗是否对 变异新冠病毒有效?

疫苗研发企业针对当前收集到的国内外变异株，开展疫苗免疫血清的交叉中和能力测试和评估，未发现我国附条件上市的新冠病毒疫苗对变异株的中和活性有明显下降，也未发现对变异株的保护率产生明显的影响，相关企业将持续开展跟踪研究。根据世界卫生组织最新发布的信息，从全球对新冠病毒变异的监测情况看，尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。

13.新冠疫苗能和其他疫苗同时 接种吗?

暂不推荐与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于14天。
当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时，可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

14.备孕的人可以接种新冠疫苗 吗?

对于有备孕计划的女性，不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗，基于对上述疫苗安全性的理解，不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施（如终止妊娠），建议做好孕期检查和随访。
(未完待续)
(据科普中国网)



科普园地 乐山市科学技术协会 协办



立夏养生法则 “四要四不要”

要多吃蔬果

常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等蔬菜瓜果有清凉祛暑的作用。
一些深色的果蔬如胡萝卜、芒果等，含有丰富的维生素、矿物质及有益健康的植物化学物，食用这些蔬果，可增强免疫力、有益心血管健康和预防癌症。

要多喝水

初夏天气干燥，人体每天的进水量应达到2000—2400毫升。夏季应少量多次饮用白开水，也可喝绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消烦除渴。

要多吃苦味食品

夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏季出汗较多，不妨喝点带苦味的饮料，例如绿茶、苦丁茶、荷叶茶等都是不错的选择。

要有充足的睡眠

立夏以后天黑得晚，亮得早，人们往往容易晚睡早醒。有条件的中午最好小睡一会儿，尤其是老年人要通过午睡来补充睡眠。
中午没午睡习惯的可听听音乐或闭目养神，以保证饱满的精神状态和充足的体力。

不要生吃生冷食物

有人在天热时喜欢将一大碗冰镇啤酒或冰镇饮料一饮而尽，这种“刺激性”降温行为会刺激脾胃，造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。

不要吃油腻食物

夏季应多吃营养丰富、气味清淡的食品，忌食油腻、煎炸及热性的食物。适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法，不要做得过于油腻。

不要经常喝含糖饮料

北京大学公共卫生学院和联合国儿童基金会组织相关领域专家编写的《中国儿童含糖饮料消费报告》中表明，过量饮用含糖饮料会增加龋齿、肥胖的风险，给健康带来负面影响，要少喝或不喝含糖饮料。

不要经常洗冷水澡

由于人体在阳光下吸收了大量的热量，冲洗冷水澡会使全身毛孔迅速闭合，热量不能散发而滞留在体内，引起高热，还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足，头晕目眩，重则还会引起休克。
(据人民网)



(本版图片均为资料图片)

普及食品科学知识
努力提高安全防范能力

食品安全

乐山日报公益广告