

控制哮喘 避免走入常见误区

误区一:

哮喘不要紧,发大后自然就好了

儿童哮喘多发生于学龄前期,随着年龄的增长,生长发育和自身免疫系统的成熟,确实有些哮喘儿童的症状会有不同程度的缓解,哮喘发作次数逐渐减少甚至不发作,容易让家长们误以为哮喘已经自愈。但是,哮喘本身是一种慢性气道炎症性疾病,临床表现反复发作性喘息、咳嗽、气促、胸闷,常在夜间或清晨发作或加重。它是一种反复发作的慢性疾病,在未来接触到某些过敏原或诱发因素时,仍然可能出现哮喘发作,如果听之任之,只会错失治疗时机,影响孩子现在和将来的生活质量。

误区二:

哮喘治不好,治不治都一样

哮喘是一种难缠的慢性呼吸道疾病,具有反复发作的特点,目前还无法根治。家长往往担心哮喘会伴随孩子,影响以后的生活,但又因为哮喘的反复发作,很多家长产生消极情绪,动摇治疗的信心。但事实上,哮喘患儿其症状会随着年龄增长而逐渐好转,不必过分忧虑与绝望,但一定要到规范的医院,通过规范的治疗和科学的管理,坚持执行医生的用药方案并配合一定的哮喘管理,长期监测,避免过敏原等相关的诱发因素,这样就

可以避免急性发作导致死亡,也可以避免长期的炎症导致肺部结构发生不可逆改变。

误区三:

治疗哮喘都是激素,万万吸不得

目前很多家长谈激素色变,一听说激素就十分排斥,担心激素的副作用太大。但目前,吸入糖皮质激素是国际公认的控制哮喘的首选药物。吸入糖皮质激素直接作用于呼吸道,每次吸入的剂量非常小,进入全身血液循环的量更是微乎其微,引起全身不良反应的概率明显小于口服或注射激素。如果日常不用吸入激素好好控制哮喘,等到严重住院时,将不得不使用口服或注射激素,更是得不偿失。当然,药品或多或少都存在一定的副作用,长期吸入糖皮质激素较常见的副作用是喉咙痛、声音嘶哑及鹅口疮,通过吸入后漱口或洗脸可以有效减少相关副作用的发生率。

误区四:

哮喘宝宝,体育运动要不得

运动可能会诱发哮喘急性发作,很多家长会因为担心哮喘发作而不敢让孩子参加体育锻炼。其实,适当的体育锻炼,可以提高孩子的肺功能和肌体抵抗力。美国国家心脏、肺和血液研究所的哮喘诊治指南(专家组报告 3)和《全球哮喘防治倡议》

均鼓励哮喘患者进行常规体育锻炼,以期获得总体健康益处。对哮喘患者来说,进行常规体育锻炼很重要,可以维持体重,改善睡眠质量,减轻焦虑,改善心肺功能和与哮喘有关的生活质量。选择具体运动项目,需要避免短距离快速跑、骑自行车和打篮球等可能会在运动中引起哮喘症状的活动,可以选择棒球、散步、慢跑和游泳等,哮喘患儿可以更好地耐受训练和运动。

误区五:

肺功能正常就好了,多做没必要

有的家长认为肺功能检查是多余的,或者认为做一次正常的话就不需要再重复做了。但肺功能检查在哮喘的诊断中是最有价值的指标,也是金标准,它不仅对于哮喘的诊断与评估很有价值,也是医生在治疗时判断疾病严重程度和治疗效果的重要参考。医生在治疗过程中通过对患者进行肺功能检查,以评估治疗效果,及时调整治疗方案及药物剂量等。哮喘儿童一般推荐 1~3 月复诊一次,有条件的话,每次复诊都可以进行肺功能检查。肺功能检查便于评估哮喘控制程度,如果患儿药物吸入方法不正确,医生也能通过肺功能检查的结果,及时发现问题,及时纠正孩子用药,有利于哮喘儿童康复。 江波



酒精依赖 怎么办

50 岁的张先生,嗜酒 20 年,几乎每日晚餐都要喝酒,每次喝白酒三四两,两天不喝就出现手抖、心慌、冒汗、浑身难受,但一喝酒这些症状就很快消失了。虽然多次戒酒都因无法忍受戒酒后的症状而复饮。无奈家人送他到市第三人民医院戒酒,最后被诊断为酒精依赖综合征。

酒精依赖综合征,简称“酒依赖”,是长期大量饮酒导致的一种中枢神经系统病变,患者为满足饮酒后的心理体验或避免断饮所出现的不适感觉,而长期间断或定时的饮酒行为。

酒依赖的形成因素有哪些?有何危害?一般认为酒依赖是生物、心理、社会因素综合作用的结果。遗传学认为酒依赖有一定的遗传倾向性。心理学研究,性格内向、抑郁、焦虑等人群为了克服心理问题会借饮酒逃避现实或消愁等,长期如此而易引发酒依赖。长期大量饮酒可出现营养不良,损害肝脏,引起酒精肝、肝硬化甚至肝癌等,同时对大脑也有严重影响,如出现性格改变、韦尼克脑病、精神异常等。长期饮酒者可形成酒精依赖,严重影响生活质量,停药则出现戒断反应,甚至出现意识障碍、癫痫大发作,危及生命。

如何快速识别自己或家人已患上了酒依赖呢?若有下列 2 条以上,应高度怀疑酒依赖。

- 1.将饮酒作为生活中最重要的事情,为饮酒找各种理由,放弃其他日常。
- 2.长久饮酒,酒量逐渐增加,不可自控。
- 3.饮酒速度加快,尤其是刚开始的几杯,可以只饮酒。
- 4.经常独自饮酒。
- 5.用酒来解除情绪困扰,俗称“借酒消愁”。
- 6.出现藏酒、偷酒行为,想尽办法找酒喝。
- 7.酒后常误事,不能维持正常的工作生活。
- 8.有早晨空腹饮酒习惯,简称“晨饮”,或者睡前饮酒助眠。
- 9.因饮酒常与家人争吵,发生家庭矛盾。
- 10.曾经戒过酒,但很快复饮。

患了酒依赖该怎么办?酒依赖是一种成瘾行为,属于精神障碍范畴,需引起患者及家属重视,当出现酒依赖时要尽快到精神专科医院进行系统治疗。

陈岳丰



最高人民法院 5 月 11 日发布 8 个各地法院 2019 年以来审结的涉医犯罪典型案例,彰显人民法院对涉医犯罪“零容忍”的态度和立场。

据最高法介绍,人民法院高度重视依法惩处涉医违法犯罪,充分发挥刑事审判职能,坚持对涉医犯罪依法从严惩处、及时审判。自 2019 年至今年 4 月,人民法院共计一审审结杀医、伤医、严重扰乱医疗机构秩序等涉医犯罪案件 159 件,判决生效 189 人。

新华社发

科学妊娠营养指导

随着生活水平的提高和生育率的降低,优生优育越来越被大家所重视。其实,优生优育绝大部分是营养问题,但大家对于妊娠营养的认识往往有很多误区或不足。

妊娠是一个新生命的诞生过程,也是营养物质累积的过程。妊娠期间,母体会产生一系列生理变化以满足妊娠需要,需要足够的营养物质作为支撑,如果母体营养物质储备不足,不仅影响妊娠的顺利进行,也会危及母子健康。现代女性流行骨感美,很多围生期妇女孕前体重较低,结婚或准备生育后不重视孕前营养,孕前体重,在体重过轻、营养物质储备不足的情况下草率怀孕,特别是一些通过促排卵受孕妊娠的,给优生优育的实现增加了很多障碍。

1.蛋白质

应大幅提高优质蛋白的摄入比例,其中奶粉 60~80 克/日必不可少,分两次、以加餐的形式;另多选取新鲜的蛋、鱼、大豆制品,蛋以每天 1 个全

蛋为宜,并可视情形、需求另外补充 2~3 个蛋清。提高优质蛋白的比例,除了可以比较容易满足需求外,还有减轻肝肾负担的作用。需要提示的是,各种食品添加剂是增加肝肾负担的,应尽量减少摄入。

2.钙

补钙应选取奶制品、动物骨粉(片)。这类食物中的钙是蛋白质螯合钙,只有与蛋白质螯合的钙才能被人体利用,人工钙制剂只是提高钙池中钙离子浓度水平,只起到预防和治疗痉挛作用。

3.铁

补铁需进食动物血食品,不建议使用各种铁制剂。因为动物血食品所含的铁是血色素铁,极易被人体消化吸收和利用,不受肠道功能和其他食物的影响。当然,动物血食品需选用新鲜的,不能选购焯好、成块状的(添加了化学凝固剂),并且在烹调时要煮熟煮透(胀起来、中间大量穿孔),彻底杀死各种细菌,以免胃肠不适或腹泻。动

物肝类食物也富含铁质,但它同样富含脂肪、胆固醇等,可以少量食用。

4.维生素 D

可能主要是工作方式的改变和胎儿体重超重的影响,在营养供给充足的情况下,仍有一部分孕妇存在维生素 D 不足的问题,主要表现在新生儿头型不圆满(俯视成矩形或畸形)、脑门宽阔闭合时间长、冠状沟宽深(头骨闭合欠佳),所以应重视维生素 D 的补充,整个孕期坚持小剂量添加。

5.益生菌

妊娠期间可以适当补充各种益生菌,每种 1~2 盒即可。补充益生菌,首先可以促进胃肠道通畅,预防或治疗便秘,另外具有提高胃肠道发酵能力的作用,这些发酵作用可以产生如叶酸、乙酸乙酯、丁酸等低分子化合物,这些是以气体方式存在的短链脂肪酸,被吸收进入孕妇体内后,可供胎儿大脑生长发育利用。现在社会上炒作得火热的酵素,其实就是发酵产物。

刘思佳

■ 濮阳眼科

不重视“糖网”病 可能会失去光明

60 岁的王阿姨刚确诊患有糖尿病,平时十分注意血糖血压,可医生却提醒她有时间要定期查查眼睛。王阿姨纳闷了,糖尿病怎么会和眼睛有关系?

大家都知道糖尿病患者血糖高,却不清楚血糖长期过高会给身体带来严重危害。糖尿病早期,身体不痛不痒,危害也并不明显,但是十年、数十年后,糖尿病会造成心脏、血管、肾、眼睛等器官肌体功能下降。糖尿病患者罹患眼病的概率是正常人的数倍,其中最为常见的是糖尿病性视网膜病变。

什么是“糖网”

糖尿病性视网膜病变(简称“糖网”),顾名思义,跟糖尿病密切相关。患糖尿病的时间越久,发病率就越高,但是在糖尿病早期发病概率不高,症状也不明显,随着患糖尿病的时间越来越长,发病率逐渐攀升。

由于对糖尿病缺少了解,不少老人发病后并不会联想到是糖尿病所致,甚至以为是老花眼或白内障等,等最终到医院确诊糖尿病性视网膜病变时,往往病情已经进展至中后期。

眼底激光治疗“糖网”

当“糖网”病变发展到一定程度时,药物只能改善微血管循环,不能改善血管变细、扭曲、闭塞等异常,只能作为辅助治疗手段,无法完全控制病情。这个时候,需要赶紧做眼底激光治疗。眼底激光是治疗“糖网”的主要手段,可以使部

■ 妇幼保健

宝宝常看电视也有危害

看电视是常见的休闲娱乐方式,生活中很多家长喜欢宅在家里看电视,孩子也经常坐一边跟着看,像一些老人常会抱着几个月大的小宝宝一起看电视,并认为让宝宝通过看电视可以来学习。

针对这种现象,也有一些家长提出自己的疑惑和担心,我家小宝宝经常看电视会有危害吗?会不会影响视力?会不会有其他不良的影响?

带着这些疑问,今天和各位家长分享一下如何正确对待宝宝看电视。

首先,看电视是小宝宝最佳的娱乐或学习方式吗?并非是因为年龄较小的宝宝往往只是对一些声音和画面感兴趣。如果在这个阶段宝宝花费很多的时间看电视,会挤占宝宝做其他活动的时间,从而影响到对真实世界的认知,影响孩子全面健康的发展。

其次,如果放任宝宝看电视会有什么危害呢?看电视时间过长,除了有可能影响宝宝的视力以外,

还可能会引起其他方面的潜在危害。一些研究证明,看电视多的宝宝语言能力的发展会受到影响,放任宝宝看电视,可能不利于儿童创造性的想象力发展等。

那怎样正确对待、引导宝宝看电视呢?宝宝在两岁以前最好不要看电视,这个阶段,宝宝需要通过自己的学习、摸索去认识真实的世界,从而进一步发展动作、认知技能和语言能力。

那么两岁以后呢?专家表示,可以让宝宝固定时间看电视,看电视时间要有限制,不能边吃饭边看电视,也不要躺在床上看电视。关于电视节目的选择,家长可以选择专门针对适合宝宝年龄段设计的节目,父母最好陪同宝宝一起看电视,可以和宝宝讨论节目的内容,寓教于乐,从小就要正确引导孩子树立正确的人生观、价值观。

在孩子成长过程中,父母的陪伴非常重要,应该多陪宝宝做游戏、看书、外出户外运动等,进一步增强亲子关系。

周晓娟

夏日养生吃银耳

冰糖银耳汤 夏天,最容易发生中暑,除了避免日晒高温环境外,还可制作冰糖银耳汤消暑。做法:取银耳 10 克、冰糖 30 克,将银耳洗净泡发,与冰糖一同放入砂锅内,加水熬成汤。

银耳枣仁汤 夏季白昼时间较长,闷热的天气往往会影响人们的睡眠和休息,许多人一天只能睡上四至六小时,甚至通宵难寐,而银耳枣仁汤对夏日失眠有良好的治疗作用。作法:将银耳 15 克,洗净泡发,酸枣仁 20 克,用布包扎,冰糖 25 克,共放入砂锅内加水煮熬成汤,弃枣仁,即可服用。 刘凯

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30

捐血热线:8991000 8918000

珍视生命
享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目: 清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围: 新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居
地址: 濮阳日报社
大门北侧 20 米
电话:
0393-8917869
手机:
15083295960
翟经理(微信同号)
需要改变的家装认
识误区

●误区一: 新房敞一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长,甲苯、二甲苯的潜伏期在 1 年以上,危害最大的甲醛的潜伏期能达 3~15 年。

●误区二: 无刺激性气味就无污染。其实,那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标 3 倍以下时闻不到刺激性气味,闻到刺激性气味时已超标 4 至 8 倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质,人是闻不到的。

●误区三: 使用合格材料就环保。事实上,达标的环保材料不是不含有害物质,只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料,由于累加效应,也可能导致室内空气质量不符合要求,甚至严重超标。

●误区四: 放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用,但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天,夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳,对人体同样有害。

●误区五: 掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味,等于自欺欺人。

●误区六: 基础装修,检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗?其实不然!业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的,定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。

●误区七: 室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛,而甲醛只是污染气体的一种,还有苯、二甲苯等气体污染。

