

# 哮喘高发期来临,你知道怎么防治吗?

前几日,兰城大雾天气,令一些呼吸道抵抗能力较弱的市民感到吃不消。专家提醒,秋冬季是慢性支气管炎的高发期。尤其是对温度、湿度变化极为敏感的哮喘病症,在该季节容易因呼吸道感染而诱发。那么市民该如何预防哮喘病呢?就此,记者请兰溪市人民医院呼吸与危重症医学科主任水跃翔为大家支招。

“哮喘是一种慢性气道炎症,有胸闷、咳嗽、喘息和呼吸困难等症状。”水跃翔告诉记者,对于哮喘患者来说,一般主要因寒冷的空气和污染环境而引起,因为无论是冷空气还是环境污染源,都会对哮喘患者敏感的气道产生不良的影响。想要安然过冬,哮喘病人得多留个心眼。

水跃翔介绍,冬季寒冷的天气易对哮喘气道产生刺激,不少哮喘患者因受凉后出现上呼吸道感染,加重后导致肺部感染,严重的甚至会出现呼吸衰竭。尤其需要注意的是,哮喘患者一旦感冒,要注意休息,服用副作用小、吸入雾化的这一类药物,并及早去正规医院进行规范治疗。如果患者对病情把握不准的话,可以购买峰流速仪,自行检测自己最大峰流速。

另外,空气污染也会对该类患者造成很大的影响。室内空气对流减少、家庭装修的增多、化学装饰材料等都是哮喘的重要诱发因素。因此,冬季哮喘患者尤其要注意对室内空气污染的防护,尽量避免家居装修中化学刺激物的使用。有哮喘患者的家庭平时多注意家居清洁,空气质量好的情况下要勤开窗通风。

对于普通市民来说,又该如何预防哮喘?水跃翔介绍,为更好地避免患上哮喘,可以从以下几个方面进行预防。

## 哮喘常见过敏原



注意保暖,避免感冒着凉。冬季特别要加强头、颈部的保暖,穿带高领的衣物,出门戴帽子、系围巾。积极锻炼身体,提高人体的免疫力。如遇到大雾或是空气质量不佳的天气,减少户外运动,可以在室内进行一些运动。

多关注空气质量、PM2.5等指标,避免空气污染严重时外出。可佩戴防雾霾口罩,避免雾霾对呼吸道的刺激,减少哮喘的发作。同时,也要避免一

些有害气体、过敏性花粉。

注意保持家里的卫生清洁。勤洗衣物,天气晴好时勤晒被褥,不用毛地毯等皮毛制品,避免和远离诱发哮喘的刺激物。饮食方面,要避免食用过敏食物,平时要多吃一些富含维生素的蔬菜、水果,多喝开水,呼吸困难的要多吸氧。同时也要保持情绪稳定,开朗一些。

记者 姜一峰

## 年轻女性要防髌骨软化

在古代,有一位叫孙臧的人被挖去了膝盖,这就相当于废了他的下半身,再也无法站立。而在现代,我们的膝盖仍然会受到各种损伤,其中之一就是髌骨软化。

张女士最近走路总感觉膝盖酸软无力,上下楼梯、半蹲时更是感觉疼痛,医生说这是髌骨软化症。张女士一头雾水,髌骨是哪?它是怎么软化的?南方医科大学第三附属医院关节外科副主任医师曾春说,髌骨位于股骨下端的前面,上宽下尖,前面粗糙,后面为关节面,与股骨髁面相连。髌骨具有保护膝关节的功能,可传递股四头肌力量,在膝关节伸屈活动中发挥重要作用。

髌骨软化症是一种常见的关节病变,是髌骨软骨面因慢性损伤后,软骨发生肿胀、龟裂、破碎、侵蚀、脱落。髌骨软化的

原因很多,膝关节长期用力快速屈伸,经常负重深蹲等,导致膝关节长期磨损、承受高压最为多见。此外还包括膝关节内、外翻等先天性髌骨发育异常、关节滑液成分异常。

髌骨软化症常见于青年和女性,主要症状有髌骨下疼痛,稍加活动后缓解,运动过久又会加重,休息后消失;髌骨边缘压痛,推动髌骨可有摩擦感并伴有疼痛。一般X片、磁共振检查可确诊。症状较轻者一般以非手术治疗为主,避免爬山、上下楼、骑自行车等活动。对于疼痛加剧者,可在医生指导下服用口服消炎药或注射玻璃酸钠等。早期重视和治疗很重要,若早期控制不佳,单纯的髌骨软化症会继发很多关节问题,如滑膜炎、软骨损伤剥脱、出现游离体等,严重的需要手术。

据《生命时报》



## 我国老年期痴呆患病率为5.56%

由北京大学第六医院(精神卫生研究所)社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤教授负责的“中国精神障碍疾病负担及卫生服务利用研究”项目,对我国7类精神障碍进行调研,结果显示,我国65岁及以上人群老年期痴呆患病率为5.56%。

该项目涉及31个省(区、市)的18岁及以上的社区居民,受访者32552人。涉及的7类精神障碍包括焦虑障碍、心境障碍、酒精药物使用障碍、精神分裂症及其他精神障碍、老年期痴呆、冲动控制障碍、进食障碍。

黄悦勤说,随着我国人口老龄化,老年期痴呆的作用将在很长一个时期影响疾病负担,需要动员社会应对人口结构变化带来的广期的疾病负担,包括老年期痴呆的流行病学负担、经济负担和社会负担。

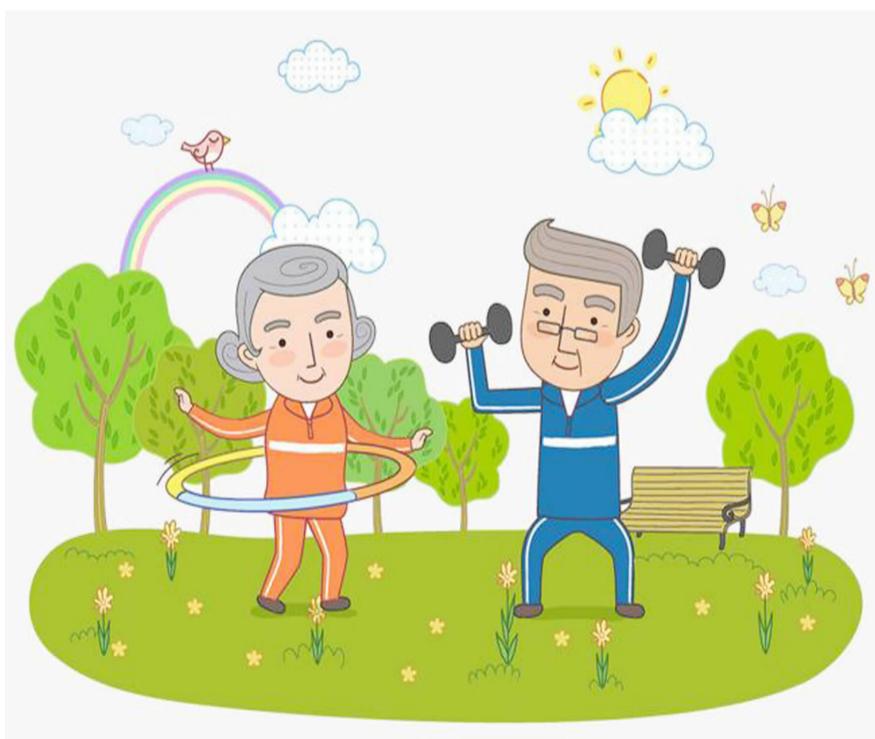
项目组成员、该研究

室副主任刘肇瑞副研究员介绍,研究显示,在65岁及以上人群中,老年期痴呆患病率随着年龄增加呈上升趋势,老年期痴呆的相关因素有年龄、受教育程度和经济水平,年龄大、文盲/小学以下和经济水平低者发生老年期痴呆可能性大。老年期痴呆给患者家庭带来巨大负担,超过半数的老年期痴呆患者有照料需求,而非痴呆患者中该比例不到1/7。老年期痴呆患者与非患者相比,各种类型的基本日常生活照料、工具性日常活动照料,以及监督所需的时间都有所增加,平均每天多花近3个小时。

据介绍,我国老年期痴呆流行强度在世界范围内低于发达国家,老龄化社会带来的疾病负担尚未达到美国、日本、韩国等发达的老龄化国家目前的程度,但是未来的升高趋势值得重视。

据《健康报》

## 天气变冷 颈肩腰腿痛易发 医生提醒:平时要注意姿势正确



不疼还好,疼起来要命。那么,颈肩腰腿痛应该如何预防呢?

“首先要改变不良习惯。很多人在玩手机、看电脑时,颈部姿势不当,这是造成颈椎问题的一大原因。还有休息时要避免‘葛优躺’,这是一种对腰部伤害很大的方式,平时都得注意,这是防治的前提。”蒋晶飞认为,改变不良的姿势是减少颈肩腰腿痛的关键,特别是一些腰腿痛的患者,在日常生活中还要保持良好的姿势,小心护腰,减少弯腰动作,避免腰部损伤,如洗菜、洗衣服、拖地、叠被子、提重物时都必须注意。

此外,秋冬季节,很多人认为锻炼可以停止,但蒋晶飞建议,市民还是要保持适当的运动锻炼,这对于防治颈肩腰腿痛有很大帮助,平时按摩保健也不能马虎。而老年人除了运动锻炼外,还要注意防骨质疏松,吃一些补钙产品,一天也要晒上一个小时太阳。

防治之余,颈肩腰腿痛起来的话又该怎么办?蒋晶飞说,如果出现局部关节、颈部疼痛不适的话,可以首先做一下热敷,简单处理一下,如果缓解不了的话,要到正规的医疗机构治疗。

记者 姜一峰

最近天气转凉,感觉到颈部疼痛愈发加剧,“晚上痛起来真要命,痛到睡不着,还是找医生看看比较放心。”

兰溪市中医院骨科主任蒋晶飞说,颈肩腰腿痛是秋冬季中老年人及办公室职员常见病。尤其是天冷后老年人抵抗力差,运动量也减少了,骨质又比较疏松,病症极易发作,“最近一段时间患者比较多,也是以中老年人为主。”

小雪节气后,天气转冷,兰城早晚温差较大,“气候型”疾病进入多发的季节。昨天上午,记者从兰溪市中医院了解到,近期因颈肩腰腿痛来医院就诊的患者明显增多。

一大早,兰溪市中医院骨科里就忙得不可开交,诊室内坐满了前来就诊的患者。今年62岁的王阿姨因常年受颈椎问题的困扰,导致睡眠质量不好,所以前来就诊。她告诉记者,