

# 控制哮喘 要打“持久战”



5月的第一个周二 是“世界防治哮喘日”。哮喘控制不佳,导致反复急性发作,会严重影响患者的日常生活、工作、学习。5月6日,许昌市中心医院呼吸危重症科二病区副主任医师史广超告诉记者,控制哮喘,要打“持久战”。虽然哮喘目前尚无法治愈,但通过规范治疗、科学管理,完全可以有效控制,使患者拥有健康、丰富多彩的生活。

主讲专家:许昌市中心医院呼吸危重症科二病区副主任医师史广超

□本报记者 马晓非 文/图

## 哮喘高发 与遗传、接触过敏因素有关

近年来,哮喘的发病率在全球范围内逐年上升。据估计,目前全球至少有3亿以上哮喘患者,我国有3000万左右哮喘患者。数据显示,城市哮喘患者明显多于农村患者,儿童的发病率高于成年人。

“哮喘的发病原因很复杂,与遗传因素、接触过敏因素、细菌或病毒感染等有很大关系。”史广超对记者说,“这里所说的遗传因素并不是说哮喘一定会遗传给下一代,而是可能遗传一种过敏体质。”如果一个人的直系亲属患有过敏性疾病,那么这个人很有可能属于过敏体质,患哮喘的概率就比较大。

具体来说,哮喘的过敏因素主要包括油漆、甲醛、消毒剂等有刺激性气

味的物品,以及烟雾、粉尘、尘螨、花粉、宠物的皮毛等。一般情况下,哮喘第一次发作大多是在儿童时期,以后的病情发展和很多因素有关。随着年龄的增加,患者的病情可能逐步加重,也有可能不再发作。

## 反复发作性咳嗽、胸闷 可能患了哮喘

“哮喘又叫支气管哮喘,是一种呼吸道慢性炎症性疾病,主要症状是反复发作性的喘息、胸闷、呼吸困难、咳嗽,严重时会出现脸色发白、大汗淋漓。”史广超告诉记者,“反复”是指患者发病不是一次、两次,而是这次好了以后,下次还会发作,并且不能预计什么时候发作,但也有患者发病次数很少。“发作性”是指病来得突然,不是逐步加重。

当呼吸道的这种炎症越来越严重时,正常呼吸就变得越来越大困难。如果没有采取任何治疗措施,

将会导致支气管阻塞或挛缩,甚至可能因呼吸困难而危及生命。

史广超向记者介绍了一些哮喘的特征。一是反复出现咳嗽、胸闷、喘息、气急等。二是出现以上症状时在双肺可以听到散在或弥漫性哮鸣音。三是上述症状可以在治疗后缓解或自行缓解。四是其他疾病所引起的咳嗽、胸闷、喘息、气急等。

部分患者得的是以长期咳嗽为表现的不典型哮喘,也被称为咳嗽变异型哮喘。此类哮喘表现为阵发性干咳,没有痰,往往在夜间或清晨发作。此类哮喘采用抗感染治疗一般无效,采用支气管扩张剂治疗有效,比较容易误诊。如果患者属于过敏体质,又出现以上症状,就要考虑是否是咳嗽变异型哮喘发作。

## 病情好转 也不能随意停药

截至目前,哮喘还是一个世界性难题,无法治愈。不过,只要治疗得当,坚持进行规范化治疗,病情是可以得到有效控制的,患者完全可以像正常人一样生活。

哮喘的治疗分为急性发作期的治疗和非急性期的治疗。在急性发作期,通过使用糖皮质激素、抗胆碱能药物等平喘药,症状能很快得到缓解。然而,很多人忽略了非急性期的治疗,导致病情越来越重,哮喘急性发作的次数越来越多。

“很多人以为哮喘只有在发作时才需要治疗,不发作的时候就不用治疗,因此便随意停药。这其实是不对的。”史广超说,“在非急性期,虽然哮喘的症状得到了控制,但炎症仍可能存在,仍有再次发作的

可能。而且,哮喘症状往往会因接触一些过敏因素而被诱发或加重。”

哮喘是一种慢性疾病,控制哮喘是一场“持久战”,切忌断断续续。哮喘症状缓解后,也不能放任不管,仍然要在医生的指导下坚持治疗,并根据病情变化及时调整治疗方案。

## 自我管理 日常护理莫放松

在坚持规范化治疗的同时,日常生活中的护理也不能放松。史广超告诉记者,哮喘患者要做好自我管理,进行有针对性的日常护理。护理不当,也有可能使病情反复,从而使病加重。

首先,要脱离可能诱发哮喘的环境,避免接触花粉、有刺激性气味的物品等过敏因素。大多数哮喘患者属于过敏体质,对螨虫、花粉等过敏,因此家中尽量不要饲养宠物,不要铺地毯,避免吸烟或被动吸烟等。哮喘患者平常要注意保持室内空气流通,避免在有过敏因素的环境下工作、生活。

其次,生活起居要规律,保证充足的睡眠和休息时间。一天中,哮喘发病率比较高的时间是晚饭后到第二天上午10时,尤其是凌晨3时到5时。因此,哮喘患者在这段时间尤其要重视护理工作。

最后,注意保暖,避免感冒,以防感染病毒、细菌。哮喘急性发作以后,应及时擦干汗液,保持衣服干燥,防止受凉。同时,要合理饮食,可根据以往的经验或通过检测来确定哪些食物能吃、哪些食物不宜食用。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

# 联手国际著名专家 提升消化内镜诊疗水平



傅光义被市中心医院聘为客座教授

本报讯(记者 马晓非 文/图)5月5日,国际著名消化内镜专家、日本菅间纪念病院教授傅光义,受邀到许昌市中心医院开展消化内镜学术交流活动,进行内镜下消化道早癌规范化诊疗操作演示和“手把手”带教、病例分享讨论、消化道早癌诊治理论授课等,并被许昌市中心医院聘为客座教授。来自许昌及郑州、焦作、平顶山、漯河等地的消化内镜从业人员参加了本次学术交流活动。

据了解,傅光义毕业于日本宫崎医科大学,在消化内镜领域取得了巨大成就,尤其擅长运用染色内镜、放大内镜及窄带成像技术(NBI)诊断早期胃肠道肿瘤,在消化内镜治疗消化道早癌方面也有较深造诣,曾多次到中国进行消化内镜操作演示和指导,并长期在中国推行F-ONE项目,培养了大批优秀的消化内镜医生。同时,傅光义被中国医科大学附属第一医院、原北京军区总医院等多家国内医院聘为客座教授。

许昌市中心医院院长牛锋对傅光义的到来表示热烈欢迎,对其专程到许昌市中心医院进行学术交流表示感谢,并为傅光义颁发了客座教授聘任证书。牛锋表示,许昌市中心医院消化内镜中心要以此次活动为契机,进一步提升消化内镜诊疗水平,并带动我市消化内镜诊

疗水平的提升,更好地为广大患者服务。

聘任仪式结束后,傅光义来到许昌市中心医院消化内镜中心进行了操作演示和“手把手”带教。秉持着“发现一例早癌,拯救一人生命,幸福一家人”的理念,傅光义为该院两名患者分别进行了胃镜检查和肠镜检查,并为一名患者进行了内镜下黏膜剥离术,使现场观摩者获益良多。随后,傅光义“手把手”教授5名医生进行消化内镜规范化操作,同时进行详尽讲解。

当天13时15分左右,“手把手”带教结束。14时,病例分享讨论和理论授课准时开始。多名医生带着精心准备的典型病例与大家分享,傅光义认真细致地进行点评。参会者积极互动,现场学术氛围浓厚。17时,傅光义以《早期胃癌的诊断思路》为题作了精彩的学术报告。

“此次学术交流活动内容丰富、精彩纷呈,为消化内镜从业人员搭建了一个良好的学习平台。傅光义教授娴熟的手术操作、渊博的学识、独到的见解,让我们受益匪浅。”许昌市中心医院消化内镜中心主任段淑芬对记者说,“今后,我们将定期邀请傅光义教授前来指导、授课,不断转变观念,提升技术水平,为患者提供更加优质的诊疗服务。”

# 8个小妙招 教你保护手机支付安全

电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

### 第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒,用各种密码武装起来。当然,别把密码存在手机上。

### 第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机,其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障,不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机,至少从货源上减少了风险。

### 第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址,要到正规的应用商店下载正版应用软件,防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

### 第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时,一定要保持警惕。如有疑问,可直接拨打官方客服电话确认,千万不要轻易点击异常链接。

### 第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理,其实,手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度,一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

### 第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码,一定要主动联系以确定安全;对于商家推送或在网站上看到的二维码,不要轻易扫码。一不小心,恶意图病毒可能就会缠上你。

### 第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时,首先确保网络环境的安全,不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

### 第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后,恶意程序将在后台自动运行,获取用户的账号、密码等关键信息。

