

维C泡腾片别用开水冲

维生素C是人体必需的元素,有助增加免疫力。不过,如果用法不对,会直接影响维生素C的吸收。维生素C是水溶性维生素,性质不稳定,易氧化变质、分解失效。如果用100℃的开水冲泡维生素C泡腾片,那么维生素C的含量就所剩无几。所以,正确的方法是用40℃的温水冲泡,这样,维生素C才不会遭到破坏。



询诊室

齐鲁晚报

B03

2013年5月14日 星期二

编辑:戚淑军

美编:官照阳 组版:洛菁

健康提示

血糖高,眼睛干

口干、口渴和眼干都可以视为糖尿病的信号,因为糖尿病患者血糖高导致尿酸也升高,从而引起渗透性利尿,排尿增多使机体出现不同程度的脱水。大多数人表现为口干、口渴,还有些人表现为眼睛干涩。

对很多糖尿病人来说,血糖高的最敏感症状就是眼睛的不适。患者只要及时控制血糖,血糖值稳定后,眼干症状一般都会得到缓解。与此同时,还可以多吃些富含维生素A和B族维生素的食物,如胡萝卜、菠菜、枸杞子、牛奶、大豆、鸡蛋等。据《生命时报》

每天多睡两小时
患癌风险增一倍

生活中,很多人一有机会就会睡懒觉,躺在床上不起来。可英国《每日邮报》5月1日报道的一项新研究提醒,每晚睡觉超过9个小时,患癌症的风险会明显升高,特别是对超重和打鼾的人来说。

美国哈佛大学医学院张雪红(音译)博士及其同事完成的这项新研究涉及7.6万多名女性和约3万名男性参与者,结果发现,与每晚睡7小时左右的人相比,睡眠时间超过9小时的参与者患肠癌的风险升高1.4—2倍。

对成年人来说,每晚最佳睡眠时间为7—8个小时,睡多睡少都不利健康。

据《生命时报》

生活发现

吃樱桃减少痛风



波士顿大学一项研究发现,吃樱桃可以使痛风发作危险降低1/3以上。

科学家对633名痛风患者观察研究发现,与不吃樱桃的患者相比,每两天吃3份新鲜樱桃(1份为半杯,大约10—12个樱桃)或者摄入樱桃提取液的痛风患者疾病发作危险降低35%。此外,樱桃中的抗氧化成分可以在人体内发挥抗炎镇痛功效,吃樱桃可以起到每天服用镇痛药的效果。

驱蚊小窍门

在房间里放上几盒开盖的风油精、清凉油,或在墙上涂点薄荷。

在身上或枕头上洒些香水。将樟脑丸磨碎撒在屋内墙角。

在室内的花盆里栽一两株西红柿,西红柿枝叶发出的气味会把蚊子赶走。

在灯下挂一把香葱,或用纱袋装几根葱段,各种小虫都不会飞来。

用橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上,蚊子最怕橘红色光。

咳了半辈子,方知是哮喘

在我国哮喘病规范化治疗率不足1%

文/片 本报记者 李钢

今日出镜专家



济南哮喘病医院院长董茂利

咳嗽了大半辈子的王老太,最近终于弄明白了,自己得的是一种叫哮喘的病。“40多年了,断断续续地咳嗽,一直没当回事,最近喘不过气来了,才到医院……”62岁的王老太还算是幸运的,5月7日“世界哮喘日”到来之际确诊了自己的病。

规范化治疗 哮喘是可以控制的

在我国,哮喘病发病率在不断提高,已经成为第二大呼吸道疾病。许多患者因为忽视治疗,使得该病终生相伴,甚至最后危及生命。其实,哮喘如果得到规范化治疗,是完全可以控制的,正如今年哮喘病日的主题——“哮喘是可以控制的”。但据相关调查,在我国哮喘患者中,只有1%左右的患者接受过规范化治疗。

“从年轻的时候就经常咳嗽,有时候严重了就去诊所拿点药,这些年就这么过的。”5月9日,记者在济南哮喘病医院见到王老太时,她正在接受中医疗灸治疗。“每次咳嗽厉害了,我就以为是感冒了,要么自己拿点药,要么到诊所打针。”这样反反复复,王老太生活了40多年。近年来,她感觉经常喘不过气来,这才来到了医院。

“患者来的时候,已经很严重了。”主治医生张杰说,“白细胞明显升高,心电图也不正常,胸片显示,已经是中度肺气肿。”每当接诊这样的患者,张杰都感到很痛心,“患者如果早规范治疗,完全是可以控制的,但现在只能是部分恢复,不可能完全恢复了。”

“国家越发达,哮喘的发病率越高,西方一些发达国家的发病率能到10%以上。”让济南哮喘病医院主任医师高震感到不安的是,我国的发病率也在

不断升高,“据估计,我国的哮喘病患者在3000万人左右。”

“哮喘,通俗地说,是气道的慢性炎症,这种慢性炎症会引起气道的高反应。”高震介绍,哮喘症状主要是反复发作的喘息、气急、胸闷和咳嗽等。典型的哮喘发作很突然,多数患者发病前曾吸入花粉、屋尘、冷空气或刺激性气体等,先出现鼻痒、打喷嚏、流泪、干咳等,然后出现胸闷、胸部紧束甚至窒息感,呼出气体困难,甚至可以听到像吹哨子的声音,经药物治疗或自行好转,缓解后病人可能无任何症状。

“急性发作症状严重程度不同,重者甚至可以威胁生命。”高震说,若哮喘长期反复发作可使气道狭窄,成为阻塞性肺气肿,出现肺功能不可逆的下降,还可能致肺心病等,影响患者的生存状态。

担心激素副作用 治治停停致病情反复

“哮喘病治疗不是一朝一夕的事。”高震说,哮喘是一种非常顽固的慢性疾病,常常反复发作,现在的治疗方法主要是控制症状。许多患者希望用一种药物、一种疗法在短期内将哮喘治愈,这是不现实的。

“有的患者迷信一些偏方药丸,其实有些都是口服激素,虽然有效果,但乱服用会带来严重的副作用,像血糖升高、股骨头坏死等。”高震说,治疗哮喘最常用的就是服用激素,分为吸入性、口服性和静脉注射性,“用量要循序渐进,否则副作用很大。”

济南哮喘病医院院长董茂利从事呼吸道疾病治疗30多年了,碰到过许多患者不能坚持规范化治疗。“长期服用激素确实会有副作用。”董茂利介绍,

该院充分利用中医药创立了一些特色疗法,像磁药叠加免疫激活疗法,通过汤药内服、穴位点化等中医疗法,减少西药的用量和依赖。

高震介绍,根据部分地区的调查,目前,接受规范化治疗的患者只有1%左右。许多哮喘患者因为得不到正确的治疗,病情反复,日积月累会导致呼吸道永久性损害,肺功能越来越差,形成难治性哮喘,甚至有患者因为急性发作而死亡。

让高震感到不安的是,现在非典型性哮喘的患者也在不断增加。“典型的很容易引起人们的重视,但非典型的容易让人忽视。”高震说,“如果咳嗽超过8周,就该去做相关检查了。”

八成哮喘病人 有过敏性鼻炎

“随着工业化、城市化的发展,哮喘病人还会不断增加,这应该引起足够的重视。”董茂利说,工业化产生的污染尤其是大气污染,使得引发哮喘病人发作的过敏原持续增多。

哮喘病的患病原因除了遗传因素外,还有外界诱因。“像花粉、尘螨等吸入物,温度、湿度变化等气候因素以及呼吸道感染等都可能是诱因。”董茂利提醒,患有哮喘的病人尤其要注意减少接触过敏原。

高震提醒,现在许多儿童毛绒玩具往往尘螨聚集,家长应经常清洗毛绒玩具。“现在PM2.5严重,尤其是1米以下的空间,颗粒物更多。家长在这种天气带孩子出去时,最好抱着孩子。”“远离哮喘,必须先防过敏性鼻炎。”济南哮喘病医院主任医师张少谦提醒说,过敏性鼻炎跟哮喘关系密切,是同一性质疾病在呼吸道不同部分的表现,治疗必须双管齐下,同时进行。



哮喘患者在济南哮喘病医院接受雾化治疗。

5月7日是第十五个“世界哮喘日”,主题是“哮喘是可以控制的”。近十年来,哮喘发病率和死亡率呈上升趋势。以前多为花粉、尘螨、宠物皮毛诱发哮喘,现在汽车尾气、大气污染、家居装修用品等也成了诱因。

哮喘发病率娃娃比大人高

装修和尾气成哮喘新诱因

家里过敏原不少

呼吸科专家介绍,哮喘是一种常见慢性呼吸道疾病。“以前多为花粉、尘螨、宠物皮毛诱发哮喘,现在汽车尾气、大气污染、家居装修用品等也成了诱因。”专家表示,从发病率看,儿童高于成人。

有关专家认为,这与儿童本身对外界适应能力起到的高反应性过成人有关。而且,现在越来越优越的居住环境中潜藏的过敏原都是儿童哮喘的诱因,如地毯、床垫、沙发、软垫以及会使螨虫增多的各种毛绒玩具。另外,家庭动物增多,狗猫的皮毛也会引起过

敏反应,继而引起哮喘。同时,儿童的免疫功能不如成人,感染性疾病,尤其是病毒感染性疾病发病率增加,这也是小年龄段儿童哮喘发病的主要诱因之一。

患者可写哮喘日记

专家提醒,对于哮喘患者应该常常打扫房间,多通风。而且,每一个患者应该写哮喘日记,将日常活动情况,有无呼吸困难、夜间胸闷等症状,及使用急救药情况全都记录下来,这可以让医生了解发病与什么原因有关,以便更好地监测病情、控制病情。

(宗和)



显微镜下的过敏原。