

保护好鼻子就是在预防哮喘病

专家:九成以上哮喘是因过敏引起的

油漆过敏让装修房子的青岛王女士近日患上了哮喘。6日是世界哮喘日,医生提醒,九成以上哮喘患者是因为过敏引起的,保护好鼻子避免过敏,就是在一定程度上防治哮喘。

本报记者 杨林

病例 装修接触油漆引发哮喘病

青岛王女士日前忙着给自己家装修,经常需要亲自去建材市场买各种材料。随着装修的进行,王女士发现自己经常胸闷,呼吸起来总是憋气,还不停地咳嗽打喷嚏。到了晚上,更是常憋气睡不着觉。王女士怀疑自己得了感冒,治疗了一段时间病情不但没有好转,憋气、流鼻涕的症状反而更严重了。

在医生建议下王女士进行了肺功能检查、血液检查、过敏原检查,最终确定王女士对油漆、尘螨过敏,装修中频繁接触油漆导致她哮喘发作。

与王女士类似,家住青岛崂山的张女士近日出现夜间持续咳嗽,经诊断她患的是过敏性哮喘,过敏原正是张女士家里宠物狗的毛。

提醒 咳嗽胸闷两周可能就是哮喘

“九成以上哮喘患者是因为过敏引起的。”青岛市中西医结合医院变态反应科主任徐文刚称,常见的过敏物质有三类,吸入性的,包括尘螨、花粉;食物性的,包括海鲜、芒果、羊肉;此外还有汽车尾气、油漆、宠物皮毛等。

徐文刚介绍,4至9月,尤其是中秋节前后,换季时节是哮喘高发季节。在每年四五月份花粉引起的哮喘居多,尘螨、花粉、霉菌是引起哮喘最多的物质。

青岛市立医院东院呼吸科主任唐华平提醒,过敏性鼻炎患者得哮喘的几率要远大于正常人,一旦确诊患有过敏性

鼻炎,就一定要少接触过敏物质,防止鼻炎往哮喘上发展。保护好鼻子避免过敏,一定程度上就是防治哮喘。

对于连续咳嗽并伴有呼吸困难、胸闷等现象并持续一周到两周的患者,就要考虑自己得的是不是哮喘病了。唐华平称,目前激素类药物治疗哮喘效果最好。

激素类药物可以让患者用后就感觉状态良好,正因如此,不少患者会擅自停药,导致哮喘反复发作。中度、重度哮喘患者是需要坚持服药的,否则哮喘复发就会比前一次更严重。



诱发哮喘病的主要原因

支招 60℃以上高温除螨最彻底

在所有哮喘患者中,因为尘螨引起哮喘的病例最多,如何除螨也是一个长期被讨论的问题。徐文刚提醒,尘螨在60℃以上的温度中就会死亡,所以市民清洗被罩、枕头的时候,最好先用60℃以上的热水烫一烫,以保证里面的螨虫被杀死。除了勤洗被褥,杀螨虫的另一个办法就是晒被子。市民起床后要立即把被子掀开,让被子里有空气流动,不给螨虫滋生的潮湿环境。

哮喘病人应摸清自己发病的季节性规律,提前用药来预防哮喘发作。通常情况下,

患者可以提前三个月用药,如秋冬季哮喘患者,夏季便可提前用药预防。如果需要停药要先找医生咨询。

此外,对尘埃、花粉过敏的哮喘病人需远离过敏原。哮喘也是一种遗传性疾病,有家族史的市民比普通市民患病率高。预防哮喘上,家里要定时清洗衣物,多晒被子;避免有浓烈气味的香水、油漆、喷雾剂放在家里;最好不抽烟,也要减少接触二手烟。如果家里有人有过敏体质,水产食品要少吃,避免油炸、麻辣、辛酸等易诱发哮喘食物。

您的专属定制报道 纸条

济南市民间先生递纸条:很多住楼房的城市居民想吃自己种的蔬菜,于是用塑料泡沫箱种植蔬菜开始流行起来。用泡沫箱种蔬菜是否环保,会不会散发出有毒物质被植物吸收后进入人体呢?

齐鲁工业大学蒋教授传答案:塑料泡沫是一种由聚苯乙烯构成的化学材料,不容易降解或腐烂,因此,对土壤和菜质的污染很小,种植过程中基本不会产生污染,居民可以放心使用。但在选择泡沫箱时尽量选择正规厂家生产的泡沫箱,不要使用废弃的旧泡沫箱。

另外,山东省蔬菜花卉研究所设施蔬菜办公室工作人员孙先生对此表示,现在很多人都选择用塑料泡沫箱种植蔬菜,对身体应该是没有危害的,但塑料泡沫的透气性稍差,建议种植时可以从箱底打洞保证植物可以呼吸。

记者 任磊磊 实习生 杨颖

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitia@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容(分红、绿、蓝哦)。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

中老年人零基础学电脑 一学就会

真情回馈广大读者,“中老年人电脑网络普及工程”主题宣传月活动温馨进行

活动启事

您的生活已经十分乏味?您觉得自己越来越没有价值?您正在努力改变,想再享受一次青春?其实,您也可以和年轻人一样,上网看新闻玩游戏,随时和孩子网上聊天,可以享受网上购物的便利。

也许您根本不会用电脑,也许您正在为学不会电脑而掉键盘,也许您已经放弃……现在,《电脑家教》会帮助您改变一切。中老年《电脑家教》是北京大学出版社,历经多年精心研制的电脑学习系统,专门针对中老年人零基础、记忆力差等特点设计,保证一学就会。

为助力“中老年人电脑网络普及工程”主题宣传月活动,真情回馈广大读者,用行动为本市中老年人带来实惠:现在电话订购《电脑家教》,立即获得活动组委会提供的500元现金补贴,订购者同时获赠价值398元的学电脑手写板一套。每天仅有100个名额,请中老年朋友们尽快抢订。

抢订电话:400-090-3077



百姓心声

“有了《电脑家教》学电脑很简单”

为了学电脑,我可没少走弯路。一开始是看书学电脑,可专业术语没法看懂。后来参加电脑学习班,老师当时讲的内容自己觉得懂了,可我们很快就忘记了。昂贵的学费打了水漂,心里很难受。

后来,在报纸上看到中老年《电脑家教》,说是北大出版社研制的,28位权威专家多年精心设计,每天2小时,7天

应用自如,赶紧买了一套。

第一天我就会用QQ聊天了,边学边实践,别说,还真挺简单的。没过几天,我就可以熟练地上网聊天、购物、看新闻,玩游戏、修照片等,其实挺简单的!有什么解决不了的问题,我就看看中老年《电脑家教》,它就像一个私人家教在身边,想什么时候学就什么时候学,方便极了。

“总以为学电脑很难,其实很简单!”

上了年纪,觉得自己与社会脱节,不懂这个,不会那个,好不容易周末把儿女盼回家,可跟孩子们缺少共同语言,饭桌上显得冷清。用我孙子的话说,“我们不是一个世界的人”。唉……我也想追赶上时代的潮流,可是做起来不容易啊,我儿子给我买了台电脑,我鼓捣了好几个月都弄不明白,学电脑真的太难了!

老邻居给我推荐的中老年《电脑家教》,我就像看到了“救星”一样,它可真是帮了我大忙,北京大学出版社权威出品,当天我就学会了用QQ视频和孙子聊天,心里很高兴。现在,我玩电脑比以前熟练多了,我敢大胆地使用电脑了,碰到个小故障什么的我自己都能解!有时候,我闺女碰到问题还来问我呢!

北京大学出版社荣誉出品

为何全国150万中老年人向您推荐《电脑家教》?

北京大学出版社专为中老年人“量身定制”的电脑教学系统

《电脑家教》是北京大学出版社历经多年精心研制、十余次修改升级而成的教学系统。同时,也是一套根据中老年人零基础、记忆力差等特点设计的教学系统,保证每一位中老年人都学会电脑。

首创“手把手”式教学,不需任何基础

特别采用独有的一比一界面设计和“手把手”式的教学方式,从最简单的开关机开始,打字、聊天、购物、游戏、等60多项内容,每一步都有提示,就是一位家教老师随时在身边,每天2小时,7天成高手。

独有全程“人机对话”,点击一下很明白

全程采用真人语音教学,针对每一个细节,都实现了“人机对话”式轻松学习,每一步讲解都细致入微,结合同步语音字幕,解决所有疑惑。全程步步引导,所有操作只需轻轻“点击一下”!

全国150万用户使用满意,真正好口碑

《电脑家教》已帮助超过150万中老年人变成电脑高手,口碑极佳。正是150万用户的亲身验证,我们的产品才受到中老年朋友的喜爱。

第一届“中老年人电脑网络普及工程”火热启动

让每个中老年人都学会电脑!

中老年人电脑网络普及工程活动组委会 · 酷夕阳老年炫生活社区 · 北京大学出版社倾力支持

哪些人群适合使用《电脑家教》?

包括:生活乏味精神空虚的中老年人、报电脑班看书学不会的中老年人、没有电脑基础的中老年人、记忆力差理解慢的中老年人、身边没人教的中老年人、不知道从哪学起的中老年人、独自居住的中老年人、想提高现有电脑水平的中老年人,都可以使用《电脑家教》。

抢·订·电·话

400-090-3077

为回馈读者,活动组委会500元现金补贴,现在电话订购《电脑家教》,即可以省500元的优惠方式获得。订购者同时还可免费获得价值398元学电脑手写板一套。由于本次活动抢订人数众多,《电脑家教》数量有限,每天仅有100个名额,中老年朋友尽快抢订。