

严重的雾霾天气,让人常常感觉喘不过气来。走访医院门诊发现,哮喘病人显著增加,尤其是老人和儿童。实际上,这个曾经夺走了知名歌手邓丽君生命的哮喘病,作为一种常见的慢性病,发病率一直较高,且越是发达地区,发病率越高。不过,专家提醒,哮喘病是可以控制的,通过规范化治疗,可以使患者工作生活几乎不受影响。

本报记者 陈晓丽



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。

雾霾与哮喘

1 连续三天雾霾 病例就会猛增

“雾霾天时哮喘病的发病率会大大上升。”济南市中心医院呼吸内科主治医师王欣解释,“雾霾天空空气中的成分极为复杂,包含很多有害物质,例如PM2.5,可沉积到气管、上呼吸道,甚至肺泡中,刺激肺部病症,从而诱发哮喘。”

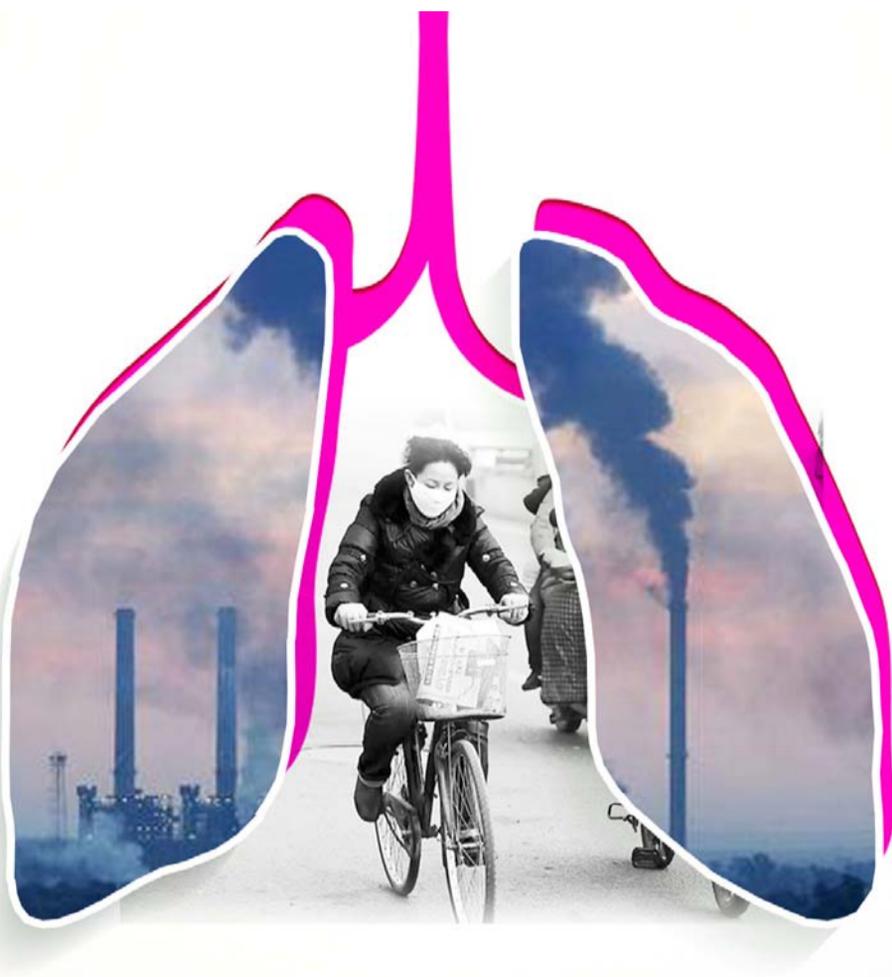
据了解,只要连续3天雾霾天,哮喘等呼吸道病人就会猛增三四成。王欣说:“在雾霾天气,空气中悬浮着各种有害物质,除了细菌病毒等微生物外,还有各种化学物质,如二氧化硫、硫酸盐等。由于雾霾天水汽含量非常高,空气的流动性非常差,空气中的有害物质更易吸入呼吸道,且由于吸入的有害物质是一种微液滴状态,一旦吸进去就很难呼出来,它会粘到气道壁上,并迅速地化开,使肺内的有害物质越集越多。因此雾霾天气会给人的呼吸系统带来非常强的刺激,诱发哮喘,尤其是对小孩、老人以及身体本来就虚弱有病的人影响更大。”

哮喘,很大程度上是一种“现代生活病”。流行病学调查数据显示,发达国家发病率明显高于发展中国家,城市人口发病率更是高出农村地区6倍。目前全球约有3亿哮喘病人,我国国内约有三千万。

从发病原因来看,大部分哮喘病由过敏引起,也就是常说的过敏性哮喘,各个年龄阶段都可能发病。山东省交通医院呼吸内科主任医师杜向明介绍道,“如果是遗传导致的过敏,一般从儿童时期就会发病。”如果家族中有哮喘病史,往往意味着一个家庭中有多位哮喘病患者。

那么,为什么会有这么多人过敏?专家表示,除了饮食健康、环境污染和遗传因素影响,更重要的是现在城市家庭对于孩子过于关注,孩子的生活环境太过干净,从而限制了对益生菌的接触。长此以往,身体不能识别这些益生菌,对其产生了对抗反应,最后引发免疫性疾病,而哮喘病正是其中的一种。

环境因素也是哮喘发病的重要诱因。济南市中医医院呼吸内科主任医师谭镇岳表示,相关的诱发因素较多,包括吸入性抗原(尘螨、花粉、真菌、动物毛屑等)和各种非特异性吸入物(二氧化硫、油漆、氨气等);感染(病毒、细菌、支原体或衣原体等引起的呼吸系统感染);食物性抗原(鱼、虾蟹、蛋类、牛奶等);药物(心得安、阿斯匹林等);气候变化、运动、妊娠等都可能成为哮喘的诱发因素。



2 哮喘不可滥用激素和平喘药

哮喘发作时会出现喘息、气急、胸闷等症状。重症患者容易出现意识模糊不清,脉象减弱,如不及时救治,将危及患者生命。“虽然哮喘病不能完全根治,但可以使哮喘病得到完全控制。这也就是说你不能治愈哮喘,但你能控制哮喘不影响你的生活。”谭镇岳提醒市民,在治疗哮喘病时要遵循专业医生建议,防止进入误区。

由于治疗哮喘病的药物多含激素,不少患者担心,长期摄入激素类药物会对身体有副作用。对此,谭镇岳解释,“对于治疗哮喘病,激素类药物是必不可少的。对平时药物吸入,尤其是激素类的药物吸入不应有抵触,事实证明它是安全的,而且吸入的激素剂

量小,通常需要2-3周才能显现出其治疗作用,不要随意减量,应在医师指导下应用。”

但是,专家提醒,这并不意味着可以滥用激素和平喘药物,包括长期服用含有泼尼松等激素的所谓“祖传秘方”、“中药胶囊”、“中药粉”等,或长期反复静脉点滴地塞米松或甲泼尼龙,或者长期注射长效激素。“很多患者听信小广告,到一些不规范的地方买药,但是这些药物的成分往往都不清楚。有些药物很可能加入了口服的激素类药物和平喘药,对身体有很大危害。”杜向明表示,长期服用此类药物的人容易出现骨质疏松、肥胖以及激素性面容等。“哮喘病患者一定不要随便买药,要到

正规的医疗机构治疗,听从专业医生指导。”

专家表示,还有一些哮喘病患者由于对治疗方法并不明确了解,还存在滥用抗生素的现象。“由于哮喘病是一种气道过敏性炎症,与细菌性炎症截然不同,应用各种抗生素如青霉素、红霉素等都是无效的治疗方法。”

此外,部分患者并不具备哮喘病的典型症状,容易导致漏诊、误诊。很多哮喘儿童被误诊为喘息性支气管炎、支原体肺炎或感冒等,也有很多成年人哮喘被误诊为慢性支气管炎、呼吸道感染等。王欣提醒,如果咳嗽症状超过8个周,就该到医院检查,以判断是否患有哮喘病。

3 哮喘病人慎用空气净化器

持续的雾霾天气,让空气净化器热销,实际上,据医生提醒,哮喘病人应慎用空气净化器。

“空气净化器可以用,但哮喘患者若在使用空气净化器的过程中,出现过敏症状,应立即停用。有哮喘患者的家庭,可以考虑种植一些盆栽植物,但要防止花粉过敏。”专家同时说,哮喘和慢阻肺的病人选择口罩时也应注意,口罩纱布太密,可能影响正常呼吸,应当选择厚度适当的。

至于有些市民为了消毒空气,向加湿器中放入食醋、食盐等做法,专家表示这不可取。此举不但对健康人不利,甚至会

引起哮喘和慢阻肺病的急性发作,造成生命危险。因为醋通过加湿器释放出的气体,成分发生变化可能会损害呼吸道黏膜。

专家建议,日常生活中可通过锻炼加强肺功能,比如呼吸的过程中,出现过敏症状,约为吸气时间的两倍左右,每周可做2次,每次20-30个呼吸循环。

“哮喘病属于可逆性的气道改变,只要在病症初期积极治疗就能有很好的治疗效果,气道的恢复程度也取决于治疗方法和病情的严重程度,因此一定不要等到病情十分严重时才想到来医院。”王欣表示,“在家里或者外出时可随身携带抢救药物,防止急性发

作。如果发作严重又没得到及时抢救,甚至会危及生命。”

此外,专家表示,市民应尽量避免在雾霾天气中户外活动,实在要外出可戴口罩;居住的室内应当通风,勤换床单、被罩、枕套、窗帘等;尽可能避免饲养宠物,例如猫、狗、鸟等;避免过量运动,防止由于运动过量诱发的运动性哮喘;穿着上应当随着温度的变化增添衣物,避免羽绒、毛绒等异物吸入而诱发。同时,哮喘病患者要注意清淡饮食,因为饮食中也包含一些过敏性物质,例如鱼虾等,过敏体质的人应尽量少吃。要在饮食上加强营养,多多摄入优质蛋白,例如牛奶、鸡蛋和豆制品等。

常用食材养生 —— 人参

人参,在我国药用历史悠久,由于根部肥大,形若纺锤,常有分叉,全貌颇似人的头、手、足和四肢,故而称为人参。古代人参的雅称为黄精、地精、神草。人参被人们称为“百草之王”,是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。

人参在《神农本草经》里是这样记载的:“味甘微寒。主补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心益智。久服,轻身延年。一名人衔,一名鬼盖。生山谷。”意思就是说人参五脏六腑都补,但主要是大补元气的,同时能够生津益气。

现代的科研工作者经过药理分析,证实人参里边确实含有很多对人体非常有好处的成分,最有效的成分是人参皂甙。人参皂甙能提高人体的免疫能力,延缓人的衰老,对心脑血管系统也能起到非常好的作用。人参的品种有很多,大约可分为两大类,一类是野山参,一类是园参。我们在药店里看到白白胖胖的像小萝卜似的是园参,就是人工培养出来的人参。而野山参是比较难见的。

《清宫档案》里记载了很多食用人参的方法,很多妃子会把人参切成片含在嘴里,直到它软化,再嚼碎咽下去,一天含一两片,这是人参的一个服用方法,含服。

另外一个方法就是泡酒,我们可以拿一两根人参,一般一根就可以,因为人参补气的作用很强,所以我们还要配一点滋阴的,比如放一点枸杞子,一般是一根人参配30克枸杞子,而配的酒的量是一瓶。这是养生的一个比较好的方法,但是我们平时养生的时候,千万记住不要大量服用。拿一根人参炖鸡,你吃完以后,出鼻血的几率会很大,所以人参是要少量频服的。随着年龄的衰老,气虚是不可避免的,那我们就经常服一点人参,少量服一点,配合麦冬和五味子,这样服既不会燥也不上火。可以分阶段地服,比如一个月中服两个星期,停两个星期。服用人参最忌讳的是心急,一定要循序渐进。

服用人参除了少量常服之外,还不能跟萝卜同时吃,不管白萝卜、青萝卜,只要是萝卜都不能吃。因为吃萝卜会把人参补的气给泄掉。

我们在服用人参的时候,要咨询医生,因为有些中药跟人参的药性是相反的,比如藜芦,在煎人参的时候,不要用金属的东西煎,一定要用陶瓷或者砂锅来煎。金属器皿里边有好多重金属的成分,它会跟中药里边的一些成分化合。