

防治哮喘 守护呼吸健康

□王静静

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，影响着全球数亿人的健康。其症状包括咳嗽、喘息和呼吸困难等，给患者的生活和工作带来很大的困扰。

了解哮喘

哮喘是由气道炎症引起的慢性炎症性疾病。这种炎症会导致气道狭窄，使空气流入和流出肺部变得困难。哮喘的症状包括咳嗽、喘息、胸闷和呼吸困难等。这些症状通常在夜间或清晨加重，诱发因素可能是运动、过敏原或空气污染等。

哮喘的病因

哮喘的病因包括遗传因素和环境因素。遗传因素是指家族中有哮喘病史的人，环境因素

包括过敏原(如花粉、尘螨等)、空气污染、吸烟、呼吸道病毒感染等。

哮喘的诊断

医生会询问症状和家族病史，并进行体格检查和相关测试。其中，肺功能测试(如支气管舒张试验和激发试验)是诊断哮喘的重要手段。这些测试可以评估气道功能，并帮助医生确诊哮喘。

哮喘的治疗

哮喘的治疗主要包括药物治疗和生活方式调整。药物治疗包括控制性药物和缓解性药物。控制性药物主要用于长期控制症状，如吸入性糖皮质激素和长效β₂受体激动剂等。缓解性药物主要用于迅速缓解

症状，如短效β₂受体激动剂和短效抗胆碱能药物等。生活方式调整包括避免过敏原、戒烟、保持室内空气流通、控制情绪等。

如何预防哮喘发作

避免过敏原：了解并避免接触过敏原是预防哮喘发作的重要措施。常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮屑等。在花粉季节，关闭门窗，使用空气净化器；保持室内清洁，避免使用地毯、绒毛玩具等容易滋生尘螨的物品；避免饲养宠物，如必须饲养，应确保宠物清洁卫生并定期注射疫苗。

戒烟：吸烟是导致哮喘的重要因素之一，戒烟可以显著改善哮喘症状，并降低急性发作的风

险。保持室内空气流通：保持室内空气流通，避免空气中的过敏原和有害物质积聚。在冬季，由于门窗紧闭，室内空气易变得污浊，建议定期开窗通风。

控制情绪：情绪波动也是诱发哮喘的因素之一，要学会调节情绪，避免过度焦虑和紧张，可采用放松技巧，如深呼吸、冥想等来缓解压力。

规律用药：遵医嘱使用控制性和缓解性药物，以控制哮喘症状并减少急性发作的风险，不要随意更改药物剂量或停药。

定期随访：定期随访，进行肺功能检查和评估，以便及时调整治疗方案。

积极锻炼身体：适当的体育

锻炼可以提高心肺功能，增强身体抵抗力，但不要在空气污染严重的天气里进行户外锻炼。

注意天气变化：天气变化也是诱发哮喘的因素之一，要注意保暖防寒，避免感冒，高温天气注意防暑降温。

饮食调整：合理饮食有助于预防哮喘发作，建议多摄入富含维生素C、维生素E和维生素A等抗氧化物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等；减少高脂肪和高糖食物的摄入；避免食用过敏原食物(如海鲜等)。

哮喘是一种慢性疾病，采取正确的预防措施和治疗方案，可以有效控制症状，减少发作风险，提高生活质量。
(作者供职于宁夏县人民医院)



资料图片

全口义齿和吸附性义齿的区别

□李启超

全口义齿也就是全口假牙，牙齿在缺失之后，或者全部脱落之后，可以进行全口义齿修复。全口义齿在老年人中使用比较多，可以自行佩戴，维持正常的咀嚼能力，不会影响正常说话。目前，用于全口义齿修复的材料主要有纯钛金属等。患者可以根据自己的实际情况，选择适合自己的材料。那么，全口义齿和吸附性义齿有什么区别呢？

全口义齿和吸附性义齿

适用人群不同：全口义齿主要用于全口牙缺失的人群，比如60岁以上的老年人。吸附性义齿主要用于骨质条件比较差的老年患者。另外，“三高”人群，或者是因为身体原因，没有办法进行全口种植修复的人群，也可以进行吸附性义齿修复。因为各种原因，没有办法固定烤瓷牙，或者进行全瓷牙修复的患者，也适合使用吸附性义齿。

吸附的程度不同：相对于吸附性义齿来说，全口义齿的吸附能力是比较差的，容易脱落。患者在咀嚼食物的时候，或者是说话的时候，可能会出现脱落的情况。吸附性义齿相对于全口义齿来说，吸附性比较强，因为吸附性义齿需要扩展到活动黏膜，靠大气压力紧紧压在黏膜上。吸附性义齿边缘扩展比较大，范围也比较大，吸附性强，不容易脱落。在咀嚼食物的时候，也可以承受比较大的咀嚼力度。

佩戴舒适度不同：全口义齿的佩戴舒适度比较差，长期佩戴，可能会导致牙龈磨损。吸附性义齿的佩戴舒适度是比较高的，患者可以在短时间内适应，且长期佩戴也不容易造成牙龈磨损。

使用全口义齿的注意事项

定期清洁：患者在佩戴义齿的时候一定要做好清洁工作。如果义齿不能定期清洁，容易出现口腔感染，诱发口腔疾病，且容易导致口臭。饭后漱口，晚上清洁义齿很有必要，必须将义齿上的食物残渣清洗干净。

不要吃过硬的食物：虽然说全口义齿也可以与真牙一样有很好的咀嚼能力，但是也要注意不能吃太硬的食物，如果长期吃太硬的食物，容易缩短义齿的寿命，且可能损伤牙龈，引起牙龈炎症。

不要经常摘戴：一开始使用全口义齿的时候，可能会不舒服，感觉口腔有异物感，且口水分泌也比较多，这些都是正常的情况，一段时间之后就会适应，所以尽量不要经常摘戴，避免出现感染情况，佩戴一天之后可以摘下清洁。

佩戴全口义齿除了要注意以上事项，还要注意晚上睡觉的时候不要佩戴，因为晚上佩戴全口义齿容易影响唾液的分泌，且对于口腔来说也是非常不卫生的。如果感觉口腔不舒服，或者出现炎症，需要马上就医治疗。

(作者供职于邹城市千泉社区卫生服务中心)

从根源上寻找 荨麻疹的解决之道

□王涛



资料图片

荨麻疹俗称风疹块、风团，是一种常见的皮肤病，主要症状包括皮肤出现红斑、风团、丘疹甚至痒疹等。荨麻疹通常会突然发作，持续几小时到几天不等，然后自行消退。虽然荨麻疹通常并不会对生命造成威胁，却会给患者带来很多不便。

荨麻疹是由人体免疫系统对某些刺激物产生过敏反应而引起的。这些刺激物可能是食物、环境中的气味、过敏原及压力等。当人体免疫系统对这些刺激物产生过敏反应时，体内就会释放一种叫做“组胺”的化学物质，导致血管扩张、皮肤发痒等临床症状。

虽然荨麻疹并不是一种可以完全预防的疾病，但可以采取一些措施来降低患病风险。避免接触过敏原：如果已经确定了引起荨麻疹的过敏原，最好尽量避免接触它们。比如，如果对某种食物过敏，就要注意饮食的选择，避免食用这类食物。

改善饮食习惯：均衡的饮食有助于增强免疫系统功能，减少过敏反应。建议多食用富含维生素C、维生素E及omega-3脂肪酸(一种多元不饱和脂肪酸)的食物，如水果、蔬菜、鱼类等。

注意环境清洁：保持居住环境的清洁，减少尘螨、霉菌等

过敏原的滋生。如果已经出现了荨麻疹的症状，运用以下方法可以缓解不适。

冷敷：用冷水毛巾或冰袋敷在患处，有助于缓解痒感和红肿。

避免刺激：避免使用粗糙的毛巾擦拭皮肤，避免穿着紧身衣物刺激皮肤。

保持皮肤湿润：使用温和的保湿霜，帮助皮肤保持湿润，减轻痒感。

除了以上预防和缓解措施外，还可以考虑从根源上控制荨麻疹。

椎间盘突出症的原因和治疗

□王丽娜

椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病，是由于椎间盘纤维环破裂，髓核突出并压迫神经根，导致腰痛和放射性腿痛。

椎间盘突出症的症状

椎间盘突出症的症状因人而异，但通常包括以下一些常见症状。

背部疼痛：椎间盘突出症最常见的症状是背部疼痛，通常位于椎间盘所在的脊椎区域。

放射痛：椎间盘突出症可能会导致神经根受压，引发放射痛。这种疼痛可以沿着神经路径向下传播，通常表现为臀部、大腿、小腿或脚的疼痛。

麻木和刺痛：神经受压还可能导致患处的麻木感或刺痛，患者可能感到手部或脚部麻木，或出现刺痛感。

肌肉无力：椎间盘突出症有时会导致肌肉无力，患者可能感到肌肉无法正常运动或容易疲劳。

椎间盘突出症的疼痛原因

机械性压迫：突出的椎间盘压迫神经根，导致神经根充血、水肿，引发腰痛和腿痛。

化学刺激：突出的椎间盘释放炎性介质，刺激神经根，引发疼痛。

免疫反应：椎间盘突出的髓核和神经根发生免疫反应，导致炎症和疼痛。

非手术治疗

休息：急性期患者需卧床休息，减少活动，减轻疼痛。

药物治疗：使用醋氯芬酸钠缓释片等药物治疗，缓解疼痛和消炎。

物理治疗

物理治疗：采用热敷、按摩、牵引等物理治疗方法，缓解肌肉痉挛，减轻椎间盘压力。

康复训练：进行腰背肌锻炼，增强脊柱稳定性，预防复发。

手术治疗

手术指征：非手术治疗无效，疼痛严重影响生活质量，或出现神经功能受损的患者要考虑手术治疗。

手术方式：手术包括微创手术和开放手术。微创手术包括椎间孔镜下椎间盘切除术、射频消融术等，具有创伤小、恢复快的优点。开放手术包括腰椎间盘摘除术、腰椎融合术等，适用于多节段突出或伴有椎管狭窄的患者。

手术效果：多数患者手术后疼痛明显缓解，但部分患者可能出现术后症状反复或加重。

预防措施

加强锻炼：定期进行腰背肌锻炼，如游泳、平板支撑等，增强脊柱稳定性。

调整生活习惯：避免长时间保持同一姿势，如久坐、长时间弯腰等，加强腰部保暖，防止受凉。

控制体重：减轻腰椎负担，降低椎间盘压力。

总之，椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病，疼痛是其主要症状之一。非手术治疗是首选治疗方法，但当症状严重影响生活质量或出现神经功能受损时需考虑手术治疗。

(作者供职于淄博市中西医结合医院)

老年人心房颤动的致命风险

□江东梅

谈及老年人心房颤动，我们必须认识到这是一种严重的心律失常，其致命风险不容忽视。心房颤动是一种心脏疾病，是上腔静脉和心房之间电信号紊乱，导致心房不规则地跳动。尽管这种疾病在任何年龄段都可能发生，但老年人更容易受到影响。

心房颤动简称房颤，是一种常见的快速心律失常，是指规律有序的心房电活动变得无序，并以快速的颤动波代替，是严重的心房电活动紊乱现象。房颤通常表现为心率不规则且快速，影响患者的生活质量，甚至会导致栓塞性并发症，最严重的并发症是卒中。

心房颤动的病因

随着年龄的增长，心房颤动的患病率会上升，老年人患病率较高，60岁以上人群应加强重视。

引起心房颤动的原因主要是心血管疾病，包括高血压性心脏病、心肌病、风湿性心脏病、冠心病等。还有甲状腺功能亢进症、肺动脉栓塞、全身感染等，以及一些慢性疾病患者在发生代谢紊乱时也可引起心房颤动。此外，一些不良

的习惯也是心房颤动的诱因，比如酗酒、过度吸烟、情绪过于激动等。

心房颤动的症状

心房颤动根据持续时间和发作频率分为阵发性房颤与持续性房颤，两种房颤的症状也存在不一样的地方。

阵发性房颤在心率不快的时候可能没有明显的症状，在心率较快的时候，患者会出现心慌气短、烦躁、乏力、心悸、心律不齐等症状。在心率过快的时候，患者会出现血压偏低，严重的会引起晕厥、急性心力衰竭、急性肺水肿等。

持续性房颤主要症状为气短、心悸、心室搏动频率加快且不规则等，部分患者可能会出现体循环动脉栓塞，常见的为脑血管栓塞。

心房颤动的并发症

心房颤动时心房会失去收缩功能，这时候的血液比较容易在心房内滞留而形成血栓，血栓脱落后会随着血液流动到全身各处，会导致多器官栓塞，比如脑动脉栓塞、周围动脉栓塞、肺动脉栓塞等。当患者出现脑血管栓塞，进一

步发展就会形成缺血性卒中，也就是人们常说的中风。

持续性的心房颤动会严重影响心脏的收缩和舒张功能，也就是心功能不全。这时血液会逐渐滞留在静脉系统里，导致动脉系统缺乏血液注入，引起心脏功能衰竭。

心房颤动患者注意事项

患者在饮食方面应避免刺激性食物，比如辣椒、咖啡、浓茶等，严禁食用会刺激心跳加速的食物，比如滚烫、过热的食物。日常食物以低盐、低脂为主，多食用新鲜蔬菜和水果。

患者应避免重体力活动或剧烈运动，一个月后可恢复正常的生活和工作，平时应保持充足的睡眠和休息时间，避免劳累和熬夜。

(作者供职于广州市白云区龙归街社区卫生服务中心)

糖尿病的认识误区

□包锡瑞

糖尿病原本只是少数人才会得的一种疾病，如今发病率却在不断上升，患者数量成倍增加。目前，我国有1亿多糖尿病患者。

得了糖尿病并不可怕，重要的是，如果不能正确地了解和认识糖尿病，并采取相应的治疗措施，将会导致更多、更严重的并发症。

糖尿病有很多认识误区

只有多尿才是糖尿病的症状 糖尿病是一组慢性代谢性疾病，主要特征之一是血糖水平异常升高。除了多尿，糖尿病还常伴随其他症状，如多饮、多食、体重下降、疲劳感、视力模糊等。因此，仅仅基于多尿就判断是否患有糖尿病是不准确的。

所有多尿都是糖尿病引起的 多尿并不总是糖尿病的唯一原因，其

他疾病和因素，如尿路感染、心力衰竭、甲状腺功能等，也可能导致多尿症状。因此，多尿并不能被简单地视为糖尿病的特定指标。

只有血糖高才算是糖尿病 糖尿病的诊断需要综合考虑多个指标，包括空腹血糖、糖化血红蛋白等。有时，即使在空腹状态下血糖水平正常，糖化血红蛋白水平升高也可能是糖尿病的标志之一。

糖尿病一定要注射胰岛素 糖尿病的治疗方式多种多样，包括药物治疗、饮食控制、运动等，并非所有糖尿病患者都需要注射胰岛素，治疗方案会根据患者的具体情况而定。

与糖尿病有相似症状的疾病

尿崩症：尿崩症是一种与抗利尿激素不足或抗利尿激素抵抗有关的疾病，也可能导致异常的多尿和口渴。

尿路感染：尿路感染是一种常见的疾病，其影响不仅仅局限于尿道和膀胱，还可能波及泌尿系统其他组织。细菌感染引发了尿道、膀胱或其他相关结构的炎症反应，常常会导致尿频和尿急的症状，患者需要频繁地排尿，并且有时会因为尿急而难以忍受。

甲状腺功能亢进症：甲状腺激素是调节新陈代谢的关键因子，当其分泌过多时，会导致新陈代谢率的升高。这意味着身体的能量消耗增加，同时影响了水分的平衡。过度的新陈代谢会导致尿量的增加，因为身体试图通过尿液排除多余的代谢产物。

(作者供职于青岛市城阳区人民医院)

肝病不仅仅是健康问题

□刘卉

肝脏是人体重要的器官之一，肝脏疾病对人们的健康产生了极大的威胁。然而，除了对个人健康造成影响外，肝病还可能传染给他人。

肝病具有一定的传染性，主要体现在以下几个方面。

乙型肝炎病毒(HBV)的传播：乙型肝炎病毒(HBV)是一种可以引起肝炎的病毒，它通过血液、性接触和母婴传播等途径传播给他人。如果一个人携带HBV并且不采取有效的预防措施，那么会成为传播该病毒的源头，将病毒传染给其他人。

丙型肝炎病毒(HCV)的传播：丙型肝炎病毒(HCV)是一

种通过血液传播的病毒，被认为是导致肝硬化和肝癌的主要原因之一。与HBV相似，携带HCV的人也可以将病毒传染给其他人，增加他们患丙型肝炎的风险。

肝源性疾病的传播：除了乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒外，其他肝源性疾病，如自身免疫性肝炎、脂肪肝等，也可能具有一定的传染性。尽管传播途径可能不同于乙型肝炎和丙型肝炎，但仍存在传染风险。

既然肝病具有一定的传染性，我们需要采取一些有效的措施来预防其传播。

检测与接种疫苗：及早发现

体内是否存在肝病病毒非常重

要。定期进行肝功能检测和病毒筛查可以帮助我们及时了解肝脏健康状况。此外，接种肝炎疫苗也是必要的。这包括乙型肝炎疫苗和甲型肝炎疫苗。疫苗可以有效预防各类肝炎病毒，降低感染风险。

注意饮食与营养：良好的饮食习惯有助于增强肝脏功能，降低肝病的风险。首先，我们需要避免高脂肪、高糖分的食物，尽量选择新鲜的水果、蔬菜和全谷类食物。此外，合理的膳食搭配对于肝脏健康也非常重要。我们可以根据自身情况咨询专业营养师，制订适合自己的饮食计划。

避免酗酒与吸烟：酒精和烟

草是肝病的两个主要危险因素。长期酗酒不仅会导致脂肪肝、酒精性肝炎等肝脏疾病，还可能引发肝硬化和肝癌。因此，我们应该适度饮酒或者戒酒，避免酗酒对肝脏造成伤害。同时，吸烟也会增加患肝病的风险。戒烟是保护肝脏健康的重要一步。

合理用药与防止毒品滥用：某些药物和毒品对肝脏具有毒性，长期滥用将给肝脏带来不可逆转的损伤。因此，在使用药物时，我们需要遵循医生的建议，按照剂量和使用方法合理使用药物。此外，远离毒品也是保护肝脏健康的重要措施。

健康的生活方式：健康的生活方式对于预防肝病至关重要。定期锻炼有助于增强肝脏功能和免疫系统。同时，保持良好的睡眠质量也可以提高肝脏的自我修复能力。此外，避免过度劳累和压力过大也是维持肝脏健康的关键。

预防肝病传染是每个人都重视的问题。通过及早检测、接种疫苗、注意饮食与营养、避免酗酒与吸烟、合理用药、防止毒品滥用等，我们可以有效降低患肝病风险，保护肝脏健康，远离肝病困扰。
(作者供职于山东中医药大学附属医院东营医院感染性疾病科)