

哮喘过敏季,你的应对到位吗?

哮喘孕妇如何平安度过孕产期

妊娠期支气管哮喘是一种特殊情况,是影响孕妇及其胎儿的主要医学问题之一。据统计,有 4%~8%孕妇患哮喘,而哮喘孕妇中的 1/3 在妊娠期有急性发作。

怀孕期间,一方面随着月龄的增加,子宫增大、横膈升高,使通气贮备降低,这种机械因素尚不致引起哮喘发作,但是可加重哮喘发作时气促缺氧的症状。另一方面,怀孕后女性内分泌系统发生复杂的生理变化。其中孕激素、雌激素的增加可以影响气道平滑肌的紧张度,参与哮喘发病的环节。而妊娠期哮喘治疗目的是提供最佳治疗以控制哮喘,通过预防母亲缺氧维持胎儿合适的氧合,从而维护孕妇健康和

生活质量,保证胎儿正常发育。这对于孕妇及胎儿的健康都非常重要。

怀孕期间,孕妇要配合医生每月评估一次并监测哮喘病情。生活中避免或尽可能减少与花粉、灰尘、煤烟味、香料(水)、冷空气或宠物等变应原接触;禁止吸烟并避免被动吸烟;保持身心愉快,适当劳逸结合;在空气污染的情况下出门应戴上口罩。对待妊娠合并哮喘用药既要谨慎,又不可缩手缩脚,在药物控制良好的情况下,维持治疗的药物方案很少引起副反应和母婴并发症。

戴然然(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科副主任医师)



哮喘患者可正常婚育

随着社会科技进步,新时代的优生优育前移到优生、优婚,一些慢性病或遗传倾向疾病受到波及,哮喘门诊已经不止一次接待哮喘“准家庭”了,甚至有患者哭诉因确诊哮喘而濒临分手,哮喘误区还导致患者压力山大,抱着鸵鸟心态,不承认患病,并拒绝治疗。其实,哮喘虽是“绝症”,亦可良好控制如无病之人,断没有“绝后”之说。哮喘患者只要正确面对疾病,规范治疗,和正常人一样,完全可以畅享人生。

防治重点一: 哮喘可以实现完全控制

哮喘本身并不可怕,虽然无法完全治愈,但经充分治疗和有效随访,可以实现完全控制的目标,即在规范治疗下,肺功能可完全正常,参加正常运动、生活,亦不会影响寿命。哮喘也不会传染配偶。据报道,患有哮喘的运动员甚至表现优于没有哮喘的人,尤其是

在游泳等耐力运动项目中,这可能与机体对缺氧耐受程度更高,能更有效应对缺氧有关。

防治重点二: 激素是哮喘的核心治疗药物

激素是最有效的控制气道炎症的药物,而给药途径首选吸入治疗,可直接作用于气道,起效快,剂量小。不良反应主要是局部的,如声音嘶哑,咽部不适及念珠菌感染,可通过用药后漱口予以预防,而经气道入血的激素大部分被肝脏灭活,全身不良反应少,因此哮喘孕妇使用激素不会连累宝宝,对于胎儿的影响少之又少。

防治重点三: 哮喘遗传并非 100%

虽然哮喘的发生与遗传有密切关系,但遗传只决定其子女可能有过敏体质,属于哮喘易感人群,是否发病还与环境和后天因素相关。

防治重点四: 哮喘重在正确认识和规范治疗

导致哮喘高危或者症状不稳定的主要原因是缺少规范治疗,“讳疾忌医”不但会导致活动受限,影响日常工作、生活,还会增加急性发作的风险,引起反复急诊就医或住院,不但误工、误学,还会带来经济上的负担,长期反复发作还会导致慢性阻塞性肺疾病、肺气肿、肺心病、心功能衰竭、呼吸衰竭等并发症。严重急性发作时,如果救治不及时甚至会危及生命。

周剑平(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科)

科普活|动

每年 5 月的第一个周二是“世界哮喘日”。5 月 2 日下午 1:30-3:30,由上海哮喘联盟、上海市医学会呼吸分会哮喘学组联合发起的“世界哮喘日健康宣教和咨询活动”,将在瑞金医院门诊大厅举办。欢迎哮喘患者参加。

眼皮跳能预示祸福吗

知“心”话

“眼皮跳,非祸即是福”,甚至还有某眼跳祸,某眼跳福的说法。意思是说根据哪只眼皮跳,就能预示即将降临的究竟是祸还是福。事实真的是这样吗?这种说法有科学依据吗?

要弄清楚这个疑问,首先得搞清楚眼皮会跳的原因。从医学角度来讲,眼皮跳是眼肌疲劳,出现不正常收缩的表现,它提醒主人应该注意眼睛休息和用眼卫生了,与祸福之间根本不存在必然的联系。

从心理学角度来看,如果一个人将眼皮跳与运气好坏联系起来之后,每当眼皮跳的时候,就会对当事人产生一种微妙的心理效应,使他(她)对未来产生强烈的期待反应。在带有偏见的“有色眼镜”下去观察事物,就会很容易地注意到平时并不被他(她)意识到的事,还会把这些毫不相干的事情同眼皮跳联系起来,作为对预言的验证。同时,不知不觉地“过滤”掉一些倒霉的事情,从而认为“某眼跳,喜事到”。与此同时,也强化了眼皮与祸福之间的联系。偶尔的巧合在心理作用下“被重复”了一千遍之后,就变成了“规律”,扎根在人们的脑海中。

所以,平时要多学习一些心理学知识,不要迷信,防止上当受骗,还能心情愉快地生活。

陈斌(上海市心理咨询中心)

甲状腺问题引燃“发际线危机”



与现有的对症药物治疗不同,标准化脱敏治疗是世界卫生组织推荐的“唯一”可以影响过敏性疾病发病机制,从而改变其自然进程的治疗方法。它的目的在于通过规律性的免疫注射或舌下含服,使患者的免疫系统趋于正常,能够逐渐“适应”外界过敏原,从而抑制过敏症状。

成功的脱敏治疗取决于标准化的、可持续生产的高质量的脱敏疫苗;变应原提取物的质量对临床特异性诊断的准确性及治疗的有效性都是至关重要的。目前,欧洲已经可以开展多种过敏原的特异性免疫治疗,制剂包括花粉、尘螨、猫毛狗毛等多种常见气源性过敏原。脱敏治疗的适宜人群主要包

鼻炎哮喘“脱敏”一举两得

括中重度鼻炎和轻中度哮喘的患者,建议避开过敏季节同时在哮喘和鼻炎药物基本控制的基础上开始脱敏治疗。过敏性鼻炎和过敏性鼻炎是一对“难兄难弟”,在同一个患者身上往往并存。这种情况下,脱敏治疗在治疗过敏性鼻炎的同时可以对过敏性鼻炎也起到很好甚至更好的疗效,所谓一举两得,是最适宜不过的治疗方法了。

由于病程绵长,过敏性重度哮喘患者的气道已经产生了结构破坏,脱敏治疗本身具有一定风险,尤其是重度过敏性鼻炎患者病情不稳定,可能在治疗时因为接触微量的过敏原导致病情的加重,故对于重度过敏性鼻炎哮喘患者脱敏治疗是弊大于利的,不推荐使用。

由于中国人群的气源过敏原最常见的是“尘螨”,故目前的脱敏治疗在我国大多数城市均只开展尘螨的脱敏。脱敏治疗的方法包括皮下注射(SCIT)和舌下脱敏(SLIT)两种,前者的用药经验丰富,临床上有更多的文献支持,使用的是国产的舌下滴剂;皮下注射的方法在治疗上的便捷性上有所欠缺,使用的是欧洲的进口产品。

汤葳(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科副主任医师)

健康|链接

鼻子洗刷刷 哮喘控制佳

目前认为过敏性鼻炎与过敏性哮喘是“同一气道,同一疾病”。洗鼻,自古以来就是我国传统的保健养生法。近年来,洗鼻保健法逐渐被西方发达国家广泛认可,并对清洗液与清洗器进行了改良:即用生理盐水把鼻腔内的过敏原、病菌、炎性分泌物等清除,恢复鼻腔自身的排毒功能。提醒患者要在医生指导下正确洗鼻,防止洗鼻操作不当导致鼻粘膜破坏。

倪颖梦(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科医师、医学博士)

养生周记



《素问》云:“人以天地之气生,四时之法成”。这是说人生于天地之间,自然界中的变化会直接或间接地对人体的内环境产生影响,保持内、外环境的平衡协调是避免、减少发生疾病的基础。因此,在调摄养生时要考虑节气的因素,针对气候特点有选择地进行。

养肝忌焦虑

大家可以根据个人情况选饮玫瑰花茶、月季花茶、菊花茶、青皮茶等具有疏肝清肝理气的花茶;适

调摄脏腑与时令气候相应

当多吃甜食,富含 B 族维生素的食物也有一定的缓解压力和舒畅心情的作用。生活中可以通过听音乐、钓鱼、打拳、做操、散步等来宽广心胸。历代养生学家一致认为,野外春游也是不错之选,以利春阳生发。平时还可以多按摩两侧胸胁以及太冲、行间、大敦、三阴交等穴位来实现养肝的目的。

健脾多祛湿

春季,空气中的湿度逐渐加大,要注意防湿邪侵入人体。平时可根据个人体质适当多吃健脾祛湿利水的食物,如白扁豆、赤豆、薏仁、山药、芡实、荷叶、冬瓜、陈皮等。经常按揉足三里、丰隆和脾腧等穴位也非常有帮助。

补肺防过敏

天气转暖,百花盛开,杨絮、柳絮四处飞扬,人们的室外活动增加,过敏体质的人外出应注意戴口罩以预防鼻炎、哮喘等。饮食上应少吃竹笋、酒酿、海鲜、芒果、荔枝、羊肉等发物,可以适当多吃荸荠、百合、白木耳、梨等补肺食品。平时适当增加运动以强身体。经常按揉迎香、肺腧、天突、膻中等穴位可以预防鼻炎咳嗽。

“春天猴子脸,气候随时变”,早晚时分要适当加穿衣服。运动时避免过度出汗使阳气外泄太过。大汗后切勿吹风以防感冒。重视居室卫生,经常开窗通风换气,使病菌失去滋养条件,为安稳度夏打好基础。

魏华凤(上海中医药大学附属龙华医院中医示范科副主任医师)