

每张床存在数十万个哮喘过敏原

什么是哮喘

哮喘是一种慢性支气管疾病，患儿支气管因过敏性炎症而变得肿胀及狭窄令呼吸不顺畅，呼吸急促、喘息、胸口发紧，在夜间或清晨咳嗽最明显，白天在剧烈运动或哭吵后加重，具有自然缓解的特性。

在临床诊断标准上，哮喘具备典型的症状或体征：

- 1.反复发作喘息、咳嗽、气促、胸闷，多与接触反应原、冷空气、物理或化学性刺激、呼吸道感染及运动等有关，常在夜间或清晨发作、加剧。
- 2.发作时在双肺可闻及散在或弥漫性、以呼气相为主的哮鸣音，呼气相延长。
- 3.上述症状和体征经抗哮喘治疗有效或自行缓解。
- 4.其他疾病所引起的喘息、咳嗽、气促和胸闷除外。
- 5.部分哮喘患者临床表现不典型，应至少具备以下一项：支气管激发试验或运动激发试验阳性；证实存在可逆性气流受限。

如何判定孩子在发哮喘

哮喘的诊断必须孩子有反复喘息发作，也就是哮喘是个疾病名，喘息是个症状。

喘息发作多是间隙性的，以夜间或清晨为多见，白天就诊时医生检查时候喘息已经停止。很多喘息发作时候症状比较轻，家长也感觉不到，而有的家长听到孩子喉间有痰鸣音就误认为孩子有喘息发作，误导医生诊断。

喘息是小支气管狭窄后呼气不畅所致，在吸气时由于胸廓膨胀狭窄的小支气管被动扩张，气体吸入无明显障碍，相反在呼气的时候，胸廓回缩，对狭窄的小支气管牵拉作用消失，呼出气体不畅，孩子就开始用力呼气，气体通过狭窄的小支气管是产生震荡而发出类似“哨鸣”的高频喘鸣音，这与低频的痰鸣声

哮喘是严重影响人类生活质量的变态反应性疾病，哮喘的发病率目前越来越高，平均每10年翻一倍。中华医学会上海儿科呼吸学组委员、复旦大学附属儿科医院呼吸科主任王立波教授在7月25日举行的新民健康大讲堂上透露，目前有超过5%的上海儿童患有哮喘，是儿童最常见的慢性呼吸道病，也是导致学龄儿童缺课的主要原因。

有很大的区别。

如果喘息发作加重，家长可以感觉孩子在用力呼气，呼气时间延长，同时可以听到喘鸣音。有的时候孩子鼻塞的时候也可以模拟类似情况，但张口呼吸时候就消失。

上述典型症状是大龄孩子的表现，在婴儿就更不典型了，必须多跑医院给医生检查了，一般有三个医生听到喘鸣音，基本可以确定有反复喘息发作。

控制尘螨防哮喘

王立波教授表示，以前的房子是通风的，天冷了里面也冷，外面热里面也热，而现在有了空调，室内总是保持恒温。尘螨生存繁殖需要的温度湿度和人一样，环境越好繁殖越快，尘螨大量生长。“当我们拍被子时，从里面飘出来的‘灰’就是尘螨排泄物，也是引起哮喘的主要原因。”晒完被子后，尘螨排泄物都到了表面，特别容易引起哮喘，因此要拍干净再用，或者隔一天再盖。

为什么夏天、冬天哮喘发病比较少，这也和尘螨有关，因为这两个季节尘螨繁殖速度慢，含量低，哮喘发病率就呈现明显下降。

怎么减少家庭的尘螨量？王立波教授介



市民认真听讲

孙中钦摄

绍说，防尘螨的被子、枕头往往是螨头，地毯、被子里的尘螨冲不掉、洗不掉，蒸汽拖把、吸尘器对它都没用，但是，56℃以上的高温可以将其杀死。拿到太阳下暴晒一段时间，就可以杀死被子中的尘螨。也有的人冬天用电热毯烤，尽管大家想了很多办法，但要彻底消除家庭尘螨并不现实。由于引发过敏的物质是尘螨排泄物，颗粒极为细小，一般空气净化器、过滤器都无法过滤。

一般来说，母亲是哮喘患者，那么孩子有25%的可能性患上哮喘，如果父母双方都有哮喘，那孩子就有50%的可能性患上哮喘。那到底能不能预防呢？

王立波教授给予了肯定的回答，“孩子生下来并不会过敏，只是具有过敏体质，并不会一定导致过敏，只有过敏原一直反复刺激，从而诱发过敏了，因此，婴儿出生第一年最为关键，如果在这一年努力控制家庭尘螨量，可以有效防止哮喘发生。”

如何尽可能避免螨虫

床垫：应常晾晒以保持干燥，用无致敏性的化学纤维被罩和床垫。

枕头：不要使用羽毛、绒毛或木棉等作为

枕芯，宜选用其他合成材料，并保证每年至少更换一次枕芯。

寝具：不要使用纯毛毯，可以使用耐洗的纯棉或化纤毛毯，被单应用热水勤洗涤，最好不要用羽绒。宜用低过敏性的合成材料制品并定期在阳光下曝晒。

地板：不要使用地毯，应选用木质地板、磁砖或磨石地板。

室内装饰：居室内不应布置纯装饰用的家具或结构复杂的壁挂，尽量采用容易清洗的家具；不使用二手家具。表面平滑并方便清洗的纯棉窗帘较百叶窗或厚重的窗帘更合适。

玩具：毛绒玩具容易成为尘螨的滋生地，不要在床上摆放，可将它放入密闭的塑料袋内冷冻来消灭尘螨，然后清洗干净。

房间：房间须定期清扫。由于清洁过程可能使大量尘螨漂浮于空气中，所以清扫时最好戴上防护面罩或暂避室外。应经常用湿布擦拭灰尘或使用附有过滤网的真空吸尘器，空调的过滤网应该清洗或更换。

宠物：切勿让宠物进入卧室

湿度调节：将相对湿度降低到45%以下是消灭尘螨最有效的方法之一，天晴时应将居室的门窗打开通风并晾晒床垫以保持干燥。

尘螨知多少

尘螨体积分约200-500微米，粪便约5微米大小。

生存条件：25℃左右、相对湿度60%-80%及黑暗的空间，最爱置身于棉制品。

尘螨以人体所产生的皮屑为维持生命的来源，故床垫为尘螨最密集的所在。

雌螨一代可产下200-300粒卵，卵在三周内可成螨。

每一只尘螨每日约可产下20个粪便。

其所产生的粪便、卵及尸体均为最主要的过敏原，平均每张床约有数十万个的过敏原存在。

本报记者 金恒

爱牙热线：矫正专家面对面活动开始招募啦！

我们看病的时候通常会遇到这样一种情况，医生非常热情地诉说了一大堆要害和病情，但是病人却听得稀里糊涂。因为医生通常站在专业的角度来看待患者的病情，而患者对于专业知识却极其缺乏。经过爱牙热线的前几期热烈开展，我们每期都能收到读者踊跃的来信和提问，但是无法面对面与众多读者解答总是一种遗憾，所以为了帮助更多的读者答疑解惑，此次决定定期开展爱牙热线—专家面对面系列专题讲座活动。邀请知名口腔机构专家为大家解答各种专业问题，与专家面对面一同解开您的困扰，为您摆脱专业的束缚，一起维护我们的口腔健康！首期聚焦：牙齿矫正的那些事！暑期是学生牙齿矫正的黄金期，爱牙热线同时也收到很多家长担忧孩子牙列不齐的问题，但是市面上充斥着各种矫正类项目和矫正的坏处，让家长不知如何选择？所以本期爱牙热线——专家面对面专题讲座首期聚焦牙齿矫正问题，特邀国内知名口腔医疗集团矫正技术总监与您面对面一起解答矫正专业问题，让牙齿更美丽，笑容更自信！



患者摘掉牙套之后，要给他戴上一个保持器对疗效进行巩固。保持器是可以自己摘戴的，通常也需要戴两年以上。

问：青少年矫正最佳时期在什么年龄？

答：青少年最佳矫正年龄是十到十四岁，但是也有一些情况应该提前矫治，比如在孩子的乳牙期就发现他有“地包天”，可以在四五岁时到医院检查，并对其进行治疗。还有一些情况，比如说孩子有不良习惯，造成牙齿歪，一旦发现应该及时对他进行治疗。建议家长带孩子到医院定期进行牙科检查，尽早发现问题。爱牙热线专家面对面首期活动招募啦！

活动信息

- 时间：**8月16日晚上7:00
地点：徐家汇路338号东方天地4楼
培训中心主讲人：知名口腔结构矫正技术总监——杨国平
讲座流程说明
PART1. 杨医生矫正课堂时间
PART2. 专家答疑时间
PART3. 欢乐大抽奖时间
PART4. 专家检查及矫正建议时间
报名热线：021-33318171
021-53069236
13391100592

拨打以上报名电话留下您的姓名和联系方式就有机会参加我们的“专家面对面——牙齿矫正那些事”第一期讲座活动。用最简单易懂的语言为您讲述矫正的知识、原理，同时现场互动，专家现场检查，量身定制矫正方案等互动环节进一步拉近您与专家的距离！并且所有与会者都将得到活动爱牙礼包一份，更会抽出一名幸运儿接受免费牙齿矫正！赶快行动起来！

注：1.为了确保活动的有序进行，本次只限量招募30名读者参加。

2.本次活动为纯关爱活动，报名、专家讲座、现场检查等环节皆不收取任何费用。

专家档案：本次热线邀请了知名口腔连锁机构的矫正总监杨国平医生来为我们近距离阐述各种牙齿矫正专业问题。杨医生拥有十余年专业矫正经验，曾多次赴美国/日韩等知名大学进修和学术交流，并且多次受到如《X诊所》等知名健康宣讲电视栏目的邀约，为大众普及口腔健康知识。

杨国平 知名口腔连锁机构矫正总监，韩国 MEAW 矫治研究会会员，美国 align 隐形矫治公司专科医师，时代天使隐形矫治特约讲师，世界正畸联盟会员(WFO)，中华口腔医学会口腔正畸专科医师，中华口腔医学会会员(CAS)，中华口腔正畸学会会员(COS)，发表的论文有：《口外弓治疗上颌拥挤时对面颌面影响的研究》；《头帽J钩与微种植螺钉压低上前牙对颌面影响的比较分析》；《自锁托槽矫治特点的力学原理》等。在学界以细致缜密，工作严谨，基本功扎实，技术全面著称。

槽矫治特点的力学原理》等。在学界以细致缜密，工作严谨，基本功扎实，技术全面著称。

专家告诉你：杨医生表示，患者做矫正之前通常会询问许多问题，如是不是需要拔牙，牙齿矫正周期多久，会不会影响日常生活，哪种矫正方法比较适合我等等。因为矫正的花费比较大，同时治疗的时间也比较长，对于没有专业知识的学生而言，他们对于即将进行的矫正治疗充满了不确定和不安，所以此次专家面对面不但给了患者一个充分提问、了解专业知识的机会，同时也给了医生们一个充分了解患者、解答患者疑问的机会。医患的关系是互相的，只有互相信任对方，尊重对方，才能共同把治疗项目完成。以下杨医生为我们举出了一些经常问及的问题进行解答。

问：牙齿矫正需要拔牙吗？

答：大约有百分之五十的患者矫正时需要拔牙。牙齿是长在上下颌骨中的，颌骨的大小决定牙齿是否排得整齐。现代人吃的东西很精细，不需要很强的咀嚼功能，他的颌骨就慢慢退化了，但是牙齿的数量和大小几乎没变，这么多的牙齿排列在比较小的颌骨里，就会出现各种各样的错合畸形，所以现代人出现牙齿错合畸形是很普遍的，治疗时就需要减少牙齿的数量来适应较小的颌骨。

问：牙齿矫正的周期多长？

答：牙齿矫正的治疗周期因人而异，根据难易程度有不同。牙齿矫正大致可分为两个阶段：治疗期和保持期。治疗期大概在一到两年左右，这段时间需要戴固定矫治器，平均四到六周需要到医院复诊一次，由医生对矫治器进行调节。下一步就进入了保持期，医生给