

新民晚报 | 新民健康 / 慢病

哮喘为何立秋后易复发

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘 ◆ 解雯雯

秋季,白天炎热,夜晚凉爽,昼夜温差加大,哮喘进入高发期。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍,若不及时治疗极易反复发作,并给秋冬季的病情加重埋下隐患。究其原因,首先是人体和自然界开始进入了“阴盛阳衰”的阶段,同时患者本身阳气不足,一旦外界寒气侵入,哮喘便会复发。

调,寒气逐渐集聚在人体中。立秋过后,人体和自然界开始“阴长阳消”,外界的“阴邪”与集聚在人体中的寒气内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,秋季对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

能得到控制,还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二,不按医嘱使用激素,自以为激素最有效。很多患者盲目依赖激素药剂。其实,长期过量使用激素不仅不利于真正控制哮喘,还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三,追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果,就以为“治好了”,而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”,都不再坚持。其实,解决哮喘复发必须要治根本,每位患者的体质不同,但都必须在正确辨证后坚持长效治疗。

哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。对此,孙傲丽主任特别提醒,第一,缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时,就以为病“好了”,不再需要治疗。殊不知,治疗哮喘关键要持之以恒,如果在急性发作时用药,在缓解期停药,长此以往,哮喘不仅不

坚持长效治疗

孙傲丽主任介绍道,想要控制哮喘不复发,尤需患者和医生的配合。首先,秉承防患于未然的原则,积极预防,坚持从根本上改善体质。同时,明确哮喘的防治是一个长期的过程,无论是急性发作期还是缓解期,都应遵医嘱坚持治疗,“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。按照自身实际情况进行个性化防治,才能达到理想的效果。此外,患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通,不要养宠物(尤其是猫),避开二手烟。每周

【专家介绍】



孙傲丽

中华医学会呼吸病学会会员。长期从事呼吸道疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长哮喘、急性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等慢性阻塞性肺病的诊断和处理。

用50℃以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次,并在阳光下曝晒。

看青春痘 找对地方什么都对了

◆ 余兰

有些人脸上长满了大大小小的青春痘,对学习生活带来了很大影响。这些大大小小的青春痘,家长和本人想尽了解办法,他们都可能以前用过大量的外用祛痘面膜和外用祛痘产品,青春痘被硬压下去。所以导致皮肤表面看上去很平、很光。但是炎症全都埋在皮肤底下,表面呈红色状态。一旦停用,就会爆发,甚至比原来更严重。皮肤没有吸收功能,也没有代谢功能,它只有排泄功能。体内没有对准内调,新的痘痘不断往外长,靠激素压下去的后果往往就是留下难看的凹洞疤痕。大多数人认为痘痘自己会好的,这就是所谓“自己会好的”后遗症。然而提起青春痘,不少

人都会异口同声地讲“我们去了很多地方,用了很多祛痘产品,中西药都吃过,但结果都不好”,导致失去信心。所以告诫大家,青春痘要接受正确的祛痘,胡乱祛痘浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专业从事祛痘事业。在20多年的祛痘中,把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚,看透内部问题到底出在哪里,进行调理,才能把多年的痘痘和痘印完美祛除。

祛痘热线:021-61220588

工作时间:每周二、三、六、日上午9时至下午4时

拯救缺牙关爱行动

秋季进补先补牙——30个2800元爱牙基金等你拿 ◆ 张筱琳

由新民健康联合相关机构,拯救牙齿缺失关爱讲座举办以来,受到了广大读者的关注和认可。广大读者在获得口腔保健常识的同时,也得到了实实在在的援助。为了让更多缺牙者都能享受到援助,新民健康将继续举办有关讲座为广大读者科普口腔保健常识,同时并送出30个2800元爱牙基金名额。

牙齿缺失,不仅会引起牙龈萎缩、牙齿松动、口臭等牙周疾患。同时也会影响你的内脏器官,如胃病、肠胃疾病等其他并发症。牙齿缺失还会导致面部皱纹增加,显得衰老。说话时容易漏“风”。长时间缺牙还会出现牙齿倾斜、移位,食物嵌塞、龋病、牙周损伤等问题。

马上中秋节国庆节就要到了,张老伯的儿女们纷纷买来各种美食。面对一堆新鲜的美食,张老伯却高兴不起来。原来的活动假牙吃

东西时稍不小心,就松动、移位。所以他只能选些软的食物来吃。秋季是养生进补的好时节,没有一口好牙,简单的食补也成了难题。口腔专家提醒:秋季进补,首先要要把牙弄好了!

报名方式:

1. 拨打新民健康工作室电话:021-52921343

2. 编辑短信

“口腔+姓名+联系方式”发送至189 3022 4117
报名截止日期:9月23日下午5:00

【专家介绍】



江中明博士

原第二军医大学长海医院口腔科副主任、德国friadent口腔种植系统授权医师、多次获国家自然科学基金,发表学术论文20余篇。

健康肠道新发现: 益生元



通俗地讲,益生元就是有益菌的粮食,一种有利于人体微生态平衡的优秀物质,已逐步走进千家万户。1995年,英国雷丁大学食品微生物学教授格兰·吉布森(Gibson)定义益生元是指“人体不消化或难消化的食物成分,选择性地刺激少数几种结肠生理活性细菌的生长和活性,从而对宿主产生健康效应”。2007年9月,联合国粮农组织(FAO)召集国际顶级专家开展了益生元技术会议,对益生元的定义作出修正,认为“益生元是一种可通过调节微生物菌群而有益于宿主健康的无生命食品成分”。【出自《中国食品报》电子版 <http://www.cnfood.cn/dzb/shownews.php?pnos=1&id=15376>】能作为益生元食物必须满足三个条件:

- 1. 可以完好地到达大肠;
- 2. 只能被有益菌利用;
- 3. 必须为人体带来明确的好处。

一般来说,要证明一个物质是否为益生元,要求十分严格。迄今为止,公认满足“益生元”要求的有3种:菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖。目前,市场上使用的益生元多为低聚果糖类。

健康生活 从肠道保养开始

我们常说,肠道是身体中重要的器官之一。人体约95%营养是通过肠道吸收,

约70%的毒素靠肠道排出。【出自书籍《肠道生活好管家》P16】肠道健康是人体健康的基础。这是为什么呢?

任何生物的生存都离不开环境,必须与环境相适应。在一定的生态环境内,有一定的生物群体,其生命活动与其所处的环境形成的统一体叫生态系统。而人不但生存在一个宏观的大环境之中,还生存在一个肉眼看不到的微观的生态环境之中,即由微生物所构成的微观生态环境,在这个微环境中,人体细胞和微生物之间相互依赖、相互制约,形成一个微生态系统。人的肌体细胞大约有10万亿个,而人体上的微生物大约有100万亿个。构成人体微生态的这些微生物包括细菌、病毒等,但主要是细菌,大约有1000多种。



【出自书籍《肠道生活好管家》P16】《肠道生活好管家》中信出版社出版 CIP核字证号2007200437

我们可以粗略的把这些细菌分成三大类:有益菌、有害菌、中性菌。这些细菌在不同的生物体表面或者体内,如人的皮肤、口腔、呼吸道、消化道和泌尿道,均可形成各自不同的微生态。肠道系统就是一个特殊的微生态系统。

肠道有益菌 需要益生元

人的肠道微生物系统随时都可以与外界环境及其它器官或系统进行物质、能量和信息的交流,是一个开放的体系。在人的各个阶段,人体肠道各部位的微生物及环境与摄入的食物相互作用,构成特定时间和空间下的肠道微生态系统。人的生长、发育、疾病、衰老等也会影响肠道的生理活性,肠道生态始终处于不断变化之中。如婴儿时期,其肠道内的有益菌占绝对优势,有害菌极少,只占肠道总细菌量的5%以下。但随着年龄的增加以及生活习惯、生活环境的变化,肠道中有益菌逐步减少,而各种有害菌不断增加,有害物质也随之增加。【出自书籍《肠道生活好管家》P170】亚健康,甚至是疾病就会随之而来。所以说,保养肠道,使有益菌在数量上处于优势地位,是维持人体微生态平衡的前提和基础。亚健康、疾病与微生态失衡是互为因果的,保持微生态平衡对保持健康至关重要。



增殖自身有益菌可有效进行肠道保养。而通过饮用益生元能有效促进人体肠道自身有益菌的增殖,抑制有害菌,从而有利于肠道微生态平衡,保养肠道,起到预防亚健康的关键作用。所以说,健康生活,从益生元的肠道保养开始。

Advertisement for Aili Guo (阿力果) probiotics. Includes text: 阿力果,肠道保养倡导者; GILIGO-ADVOCATE OF INTESTINAL MAN'ENANCE; 常喝阿力果; 阿力果益生元是一种浆状的低聚果糖和水溶性膳食纤维,是以蔗糖和水为原料采用专利【专利号: ZL 011283450】专利类型:发明】技术发酵而成,是肠道保养的益生元饮品。阿力果深谙肠道健康之道,引领全新的时尚健康生活。 阿力果益生元由量子高科(中国)生物股份有限公司出品 (股票代码: 300149) 咨询热线: 400-755-1919 【全国幸福9号门店有售】 网购商城: www.xf9.com