



哮喘规范治疗 不用担心发胖

此恐惧?这是因为他们将静脉激素、口服激素和吸入激素混为一谈,以为吸入激素同样具有全身激素的副反应。

我们不妨比较一下吸入激素和全身激素两种剂型最终进入血液循环的激素量。目前使用较多的布地奈德/福莫特罗干粉剂,成人每吸1次的激素量是160微克,每天2次,所以一天的总量为320微克。干粉剂中有20%-40%被吸入肺部发挥作用,其余部分散落在口腔咽喉部位,这些部位的激素是我们不需要的,只要认真漱口,大部分可被除去,以免发生口腔局部的副反应(如口腔溃疡等)。剩下部分被吞咽进入胃肠道,这些激素进入血液循环前,还要经过肝脏的分解代谢(医学上称为“首过效应”)。因此最终被吸收入入血液循环,可能引起副反应的激素量极少(微克级)!这些已经被无数患者的临床实践所证实,虽然他们每天都规律吸入激素,但全身副反应发生率极低,“发胖”罕见。而全身激素,即使是一支甲强龙(静脉激素),也有40毫克(毫克是微克的1000倍)进入血液循环。如果患者舍本求末,因害怕“长胖”,不遵从医嘱,即使哮喘症状频发,也不规则

用吸入激素,把希望寄托在看急诊、打补液、吊激素上,这不仅浪费医疗资源,更重要的是长期应用全身激素更伤害身体!

医生为了进一步减少吸入激素的副反应,尽可能用最低剂量的激素(包括联合其他药物,如β受体激动剂、孟鲁司特等)控制哮喘症状。

所以,哮喘患者一定要遵从医嘱,坚持规范化的哮喘治疗。不仅哮喘病情得到完全控制,而且药物的副反应降到最低,根本不用担心“发胖”。

时国朝(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科主任)

科普活动

今年的“世界哮喘日”即将来临,为提高市民对“哮喘”这一常见呼吸道慢性病的认识,更好地达到疾病的全面控制,5月6日下午2:00-4:00,上海哮喘联盟、上海呼吸病学学会哮喘学组、上海黄浦区医学会、交大慢性气道疾病诊治中心集结各级医院呼吸病专家,在瑞金医院门诊大厅联合举办“世界哮喘日”专家咨询服务和健康讲座活动。前30名患者还将获赠免费测试肺功能和气道炎症的机会。

在诸子百家中对于养生贡献最大的非道家莫属,道家医代表人物药王孙思邈,第一个提出“防未病”观点。如今,发源于药王故乡陕西耀县药王山有着600余年历史药火罐养生疗法首次落户申城。药物火罐第二二代传人辛仕成介绍,药物火罐和其他火罐不同,主要用于风湿性筋骨病的对症处理,包括风湿瘫痪、类风湿性关节炎、全身痛、痉挛、无名疼痛等。白内障的治疗方法因历经朝代更迭和战乱动荡,现已失传。

药火罐「罐到痛除」

药物火罐的制作和普通火罐不一样,制作时用矿物质、泥土和中药水调和烧制而成,制作工艺系国家级非遗。药物火罐属中医外治法,施术部位在人体体表,属经络中的皮部,以瓷罐为工具,里面需要放入秘传配伍中药,借助火力排出其空气,产生负压,使其吸着于皮肤造成瘀血现象的一种疗法。

罐中药物在体内起到靶向作用、平衡五行和排毒。药火罐的疗效与加入的祖传配方中药有很大关系。辛仕成指出,药物火罐通过平衡阴阳,从而调动人体的自我修复能力,帮助患者缓解病痛和痹症。刘波

在门诊经常遇到这样的哮喘患者:医生已经给他处方了规范化的哮喘治疗药物,但病情似乎不见好转。问患者怎么回事?患者常常回答说,医生开的药物含有激素,会使人长胖,所以没敢用。他宁愿哮喘发作了,到急诊去挂盐水,也不用医生处方的含有激素的药物。

这里的“激素”是指糖皮质激素,它确实是目前哮喘治疗最有效的药物,但激素有口服、静脉和吸入三大剂型。其中静脉激素直接入血,对于哮喘急性发作非常有效,可迅速控制哮喘的气急症状。口服激素具有类似的效果,由于需要经胃肠道吸收入血,起效稍慢于静脉激素。这两种激素都通过血液循环,到达肺部发挥它的治疗作用,因此,我们将静脉和口服激素统称为全身激

素。全身激素在发挥它的治疗作用的同时,血液循环中的激素也会到达全身各个脏器,因此会有很多副反应。长期使用全身激素,可导致患者抵抗力下降容易感染、骨质疏松容易骨折、血糖增高、向心性肥胖(颜面和躯干肥胖)等一系列副反应,副反应可不仅仅是“长胖”而已。

为了既发挥激素治疗哮喘的正作用,又避免全身激素难以避免的副反应,因此有了吸入激素。吸入激素将药物直接送达哮喘患者的炎症部分——肺部,不需要经过血液循环的周转,因此也就大大减少了激素的副反应。当前的几种常用吸入激素都与支气管扩张剂(如β受体激动剂)联合应用,进一步减少了激素应用的量。

哮喘患者为何对吸入激素如

哪些营养素能保护眼睛

要想维护好眼健康,应讲究科学饮食,因为有不少眼病是与营养素密切相关的。那么,眼睛究竟喜欢哪些营养素呢?

维生素A 它是合成视紫质的原料之一,视紫质是眼睛产生视觉的最基本物质,它可提高对黑暗弱光的敏感度。维生素A最好的食物来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、蛋黄等。富含胡萝卜素的食物是胡萝卜、菠菜、苜蓿、草头、南瓜、青椒、芥菜、木瓜、芒果等。

花青素 作为强抗氧化剂,花青素可以减少自由基对眼睛的伤害,稳定眼部微血管循环,促进视网膜细胞中视紫质的再生。富含花青素的食物有蓝莓、黑莓、葡萄干、樱桃、茄子、黑米、葡萄等。

叶黄素及玉米黄素 这两类物质能帮助眼睛过滤蓝光和紫外线,使视网膜黄斑部免于受到伤害。深色的玉米、南瓜、菠菜、芥蓝、花椰菜、洋葱、红米苋、芦笋、油菜

等都是富含叶黄素和玉米黄素的食物。

DHA 眼球中的视网膜和视神经含有丰富的DHA(二十二碳六烯酸)。富含DHA的食物主要有三文鱼、金枪鱼、鳕鱼等深海鱼中。素食者可吃核桃、杏仁、腰果、榛子、亚麻籽、紫苏籽或藻类,其中的α-亚麻酸在体内会转变成DHA。

维生素E 它能减少眼球中的自由基,延缓眼睛老化。富含维生素E的食物是玉米油、花生油、芝麻油、芝麻、花生、莴笋叶、核桃、榛子、杏仁、葵花籽、玉米等。

维生素C 其可减弱紫外线与氧气对眼睛晶状体的损害。富含维生素C的食物有新鲜大枣、柑桔类、山楂、草莓、猕猴桃、沙棘、辣椒、番茄、菠菜、花菜、草头等。

茶多酚 它既能清除体内的自由基,又能防止辐射对眼睛的伤害。经常使用电脑、手机的人群每天喝绿茶是大有好处的。蒋家驷

小胖墩多参加中等强度体力活动

国际肥胖研究协会的研究报告显示:中国18岁以下的肥胖人群已达1.2亿,有12%的儿童超重,在不满17岁的肥胖儿童、青少年中,有1/3的孩子至少出现了一种心血管疾病症状;此外,在12岁至18岁超重肥胖孩子中,有1.9%患有糖尿病,相当于美国同龄人群的四倍。医学专家表示,青少年肥胖正在逐步加重我国经济和医疗负担,如果不采取紧急措施加以干预,中国医疗体制将面临巨大挑战。

青少年儿童肥胖的主要原因是不良生活行为因素的结果,特别是与体力活动不足密切相关。这种导致肥胖的不良生活行为主要包括:体力活动减少、静坐时间增加,缺乏睡眠等。为了使肥胖儿童的能量代谢达到平衡,医学专家认为,体育运动是最为有效的手段之一。已有的研究成果显示:每天30分钟中、高强度的身体运动能有效预防儿童、

青少年肥胖;每天60分钟的中、高强度身体运动,则能够有效降低肥胖产生的风险。鉴于我国青少年的实际情况,建议每天至少保证30-60分钟的中、高强度的运动量,以此来有效控制及降低我国儿童青少年肥胖的风险比较合适,这样既能有效控制肥胖的风险,又能充分调动缺乏运动的儿童和青少年参与体育运动的积极性。

学校和家庭是儿童青少年生活行为干预的最佳场所,学校-家庭互动模式是青少年运动干预的有效方式。学校可以通过体育课、课间体育活动来增加学生的运动量,从而有效干预肥胖问题。从家庭来讲,家长应该有意识地引导孩子避免长时间久坐行为,还应陪同孩子积极参与体力活动,有效提高孩子的运动积极性和运动程度,这有助于降低孩子肥胖的危险,让孩子受益终身。郑丹薇(上海体育学院) 本版图片 TP



■ 推荐中等强度体力活动

快走(≥4.8公里/小时),跳舞,骑马,瑜伽,高尔夫,太极拳,乒乓球,网球双打,骑自行车(<16公里/小时)。

■ 判断中强度体力活动的方法

(1)自我主观疲劳感评价法:运动中仍能与人进行交流,但主观感觉疲劳增加。
(2)心率法:参加中强度体力活动的运动者的心率一般应达到本人最大心率的50%-70%。最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。

上海嘉禾2015春拍将于5月8日举槌



上海嘉禾2015春季艺术品拍卖会将于5月8日在浦西洲际酒店开槌,5月6-7日预展。本季拍卖共拍品815件,有十二大专场,届时欢迎四海藏家拨冗莅临,共赏丹青。
《禾风》一夜场一直是嘉禾拍卖的精品专场,也是最受藏家关注的专场之一。本次专场涵盖了古今大师的诸多扛鼎之作。
《风流今见》一陆俨少大师作品专场作为嘉禾主打的品牌专场,已经步入第八期。本专场秉承“真、精、稀”理念为广大藏家继续力现宛若翁的精品佳作。

《烟江秋兰》一谢稚柳陈佩秋大师作品专场是上海嘉禾另一品牌专场,两位大师的佳作。这个专场集合了两位代表性作品。
《三釜四溢》一程十发大师作品专场是嘉禾倾力打造的又一大师专场,整个专场汇集程老作品33件。
《戏说良缘》一关良大师作品专



场是嘉禾首次推出的专场,本专场共甄选关良作品三十余件,皆为不可多得之精品,巨眼藏家可珍可宝。其中20余件由主款人潘德侯提供,另有8件由关良家属提供,殊

为难得。除以上专场外,明清忆韵、四海集珍、阎韵深美、丰草堂、彩笔新韵等专场中汇集了古今历代文人墨客、画家诗人的书画之作,洋洋大观,值得期待!

上海嘉禾2015春季拍卖会

预展时间:2015年5月6日-7日
预展地点:上海浦西洲际酒店二楼珊瑚厅、三楼宴会厅、三楼琥珀厅
拍卖时间:2015年05月08日
拍卖地点:上海浦西洲际酒店三楼宴会厅(上海闸北区恒丰路500号)
现场电话:15900993161

