

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 710 期 | 2018 年 10 月 15 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmw.com.cn

哮喘儿如何应对夏秋换季

哮喘是世界上最常见的慢性呼吸道疾病之一,据世界卫生组织估计,全世界大约有 1.5 亿哮喘患者,其中 85%为儿童。随着生活环境和条件的不断改变,儿童哮喘的发病率呈每 10 年 10%的速度递增,也是当今社会关注的健康热点。



哮喘能根治吗?

哮喘是难以治愈的慢性疾病,治疗不及时、不规范,可能致命。通过长期规范的治疗,可以使大部分患儿病情得到良好或完全的控制。也就是说,大多数哮喘患儿是可以像正常儿童一样学习和生活的。

哮喘的治疗原则是长期、持续、规范和个体化,可以通过早期干预、规范治疗和持续管理来减少患儿哮喘的急性发作,达到预防、控制哮喘的目标,改善患儿及其家庭的生活质量。

哮喘分为急性发作期,慢性持续期和临床缓解期。发作期主要是快速缓解症状和抗炎平喘;持续期的治疗是长期控制症状、抗炎、降低气道高反应性、避免触发因素以及自我管理。

中医药优势独特

中医在治疗儿童哮喘方面具有独特的优势。除了口服中药以外,还有冬病夏治、穴位敷贴、膏方调理等手段,各期治疗原则不同。

冬病夏治的穴位敷贴治疗哮喘有着悠久的历史,可有效减少哮喘发作的次数和发作程度,还有冬病冬治防治儿童哮喘。穴位敷贴,是将温阳化饮的中药敷于特定的腧穴,通过皮肤的吸收和渗透发挥治疗作用,并且通过经络传导,达到宣通肺气,温肺化饮,祛痰通络的作用;同时亦可激发经络之气,调整经络与脏腑的功能,提高机体免疫功能,从而获得内病外治的疗效。

膏方根据个人体质,调补肺脾肾三脏之不足,从冬至开始服用 2~3 个月,有利于扶正祛痰,改善体质,调节免疫,预防哮喘的发作。

寓医于食

对于哮喘患儿除了积极治疗外,在饮食上也应特别注意,以防饮食不当诱发或加重病情。日常应择取补肺、健脾、培肾的食物,如杏仁、核桃仁、罗汉果、豆腐、枸杞子、茯苓、百合、山药等。此外,饮食要清淡,多吃富含维生素的蔬菜和水果。禁食寒凉、肥甘厚味、过咸过酸之物。对于食物过敏的孩子,要检查过敏原,如鸡蛋、牛奶过敏,则需要饮食回避。

怎样运动

哮喘患儿能不能向往远方的田野呢?一直以来,运动被认为是触发哮喘发作的主要因素,因为哮喘患儿的呼吸道对环境许多物质过敏,运动会加速呼吸的频率,吸入致敏物质,如尘螨、蟑螂的排泄物、宠物的皮毛等,从而发生气道炎症和高反应,分泌物增加。其实,室外运动也可以促进肺功能的发育,增强呼吸道的防御能力,已有美国、英国、澳大利亚、日本和中国等国家最新的哮喘控制指南及 2017 年《哮喘管理和预防的全球策略》建议:推荐哮喘患儿进行体育锻炼作为总体控制哮喘的一部分,运动以游泳为宜,注意控制运动量和水温,避免受凉。但是,在花粉播散和柳絮飘飞的季节,还是少去公园踏青郊游。

此外,哮喘是一种身心疾病,要避免过于紧张和压力过大,避免情绪剧烈波动。放松心情,摆正心态,让患儿摆脱哮喘烦恼,自由呼吸,享受多彩而快乐的童年。

姜永红(上海中医药大学附属龙华医院儿科副主任医师)



运动处方

全镜技术消解肩痛

很多人已经明白,大多数肩痛是由肩袖损伤引起的。万一肩袖损伤真的发生在自己身上,该怎么办呢?

肩袖损伤的治疗方法分为非手术治疗和手术治疗两大类。不严重的肩袖损伤可以采取保守治疗,具体内容包括休息、局部冰敷、局部理疗、口服消炎止痛药物、肩袖肌肉力量的训练、肩峰下间隙封闭治疗等。

严重的肩袖损伤(肩袖撕裂)则需要进行手术治疗。手术治疗肩袖撕裂已经有 90 多年的历史。修补肩袖缺损;消除损伤部位的磨损与撞击;保护三角肌止点,这三点是手术治疗的目的。

手术方法可以分为传统的切开手术、关节镜辅助小切口修复技术以及全关节镜下修复技术三种不同的方法。早期的肩袖修复手术多采用切开的方式,尽管这种手术方式能明显缓解疼痛,但术后三角肌的力量会明显减弱,影响正常的肩关节功能。随着关节镜技术在临床的应用,关节镜辅助小切口肩袖修复技术(mini-open 技术)在 90 年代诞生了。特别是锚钉(Anchor)技术的出现,大部分肩袖撕裂的修复已经能在全镜下完成,实现切口更小、三角肌损伤轻微、术后关节僵硬发生率、恢复快等治疗目标。

至于具体采用哪种方法治疗,运动医学医生会综合考虑肩袖撕裂的原因、撕裂的程度、关节内其他损伤、病人的运动水平等因素后,制定适合每一位患者的治疗方案。

需强调的是,如果发生肩膀疼痛,请及时去医院运动医学科就诊,万万不可自行处置,以免错失治疗时机。

陈世益(主任医师)朱文辉(副主任医师)(复旦大学附属华山医院运动医学科)



身边提示

健康早餐开启美好生活

《中国居民早餐饮食状况调查报告》日前发布。报告显示:35%的调查对象不能做到天天吃早餐,其中时间紧是最主要的因素。中国居民的早餐膳食结构不够均衡,食物种类较为单一,主要集中在谷薯类;超过一半(55%)的调查对象早餐摄入的食物种类不足三种,乳制品和果蔬类的消费率相对较低。在用餐时间方面,81%的调查对象早餐用餐时间在 15 分钟之内,42%在 10 分钟以内。在早餐品种更换频率方面,仅有 26%的调查对象能够做到每周定期更换早餐品种,无法满足食物多样的平衡膳食原则。

对此,中国营养学会秘书长杜松明表示,早餐是一日三餐中最重要的一餐,早餐的营养决定了一整天的膳食质量。尤其早餐蛋白质质量对儿童健康成长起到非常重要的作用。中国营养学会建议大家多在早餐上花点时间,选择不同种类的食物,每隔一段时间更换早餐食谱,保证营养丰富。从每天的健康早餐开始行动起来,培养健康的生活方式,开启美好生活。潘嘉毅



专家点拨

“我今年 10 岁,听妈妈说,我出生的时候就有奶癣,后来鼻子也老是容易鼻塞流鼻涕。现在我总觉得跑步后、晚上容易胸口发闷。”

——儿童哮喘往往与过敏体质有关,婴幼儿期的皮肤过敏,生长发育期的鼻炎症状等,都预示孩子存在过敏体质。

“我 30 岁了,工作经常加班加点,单位最近又装修,开始只是觉得一闻到新办公室的味道就不舒服,现在感冒好转都一个多月了,仍天天咳嗽,有时候还会感觉喘不上气。”

——青年起病的哮喘与环境刺激物的暴露往往存在密切关系,尤其是既往有过敏体质的患者,病毒感染后呼吸道免疫力降低,很容易诱发哮喘或者咳嗽变异性哮喘(只咳不喘的哮喘)。

“我今年 60 岁了,岁数大了容易感冒,发气管炎。可是最近的气管炎时好时坏,咳嗽老是断不了根,几次拍片子都说我是慢性炎症,还有小结节。吃了很多消炎药不见好,而且越

来越喘不上气了。”

——老年性哮喘往往与呼吸道抗感染免疫功能下降有关。反复的呼吸道细菌和病毒感染导致肺部慢性炎症,慢性炎症又增加了呼吸道的敏感性。所以,老年性哮喘往往就是感染和喘息交织。

其实,哮喘的发生取决于内因与外因两方面,前者为患者本身的遗传因素,后者为环境因素。宿主因素中往往反映在哮喘发病的家族性特征。具有哮喘或过敏症家族史者罹患哮喘的几率显著高于普通人群。大部分病人都是在孩提时代或青年期开始患病,当然亦有少部分在中年或老年才开始发病。

但是存在易感因素并不意味着一定会发展为哮喘,一个人是否会患哮喘,特异体质的内因和环境因素的外因起决定作用。外因就是诱发因素,环境因素中春秋季节的花粉、霉

“我为啥会得哮喘?”

来自不同年龄发病患者的故事

菌,家居环境中的灰尘(尘螨为主要致敏成分)都是引起哮喘的发病因素,高发季节很容易引起哮喘的急性发作。还有一些强刺激气味的环境,如装修后的家居以及近年来在我国各地都存在的雾霾天气等,都会刺激敏感的气道诱发哮喘的发病和急性加重。呼吸道被细菌或病毒感染后,呼吸道的表面保护黏膜层被破坏,这也是很常见的哮喘诱发因素。用一句话来总结就是“合适的人碰到了合适的环境”。

无论何种类型的哮喘,我们要认识到哮喘是慢性病,需规范治疗。我们要了解哮喘的常见问题,掌握治疗对策,相信任何一种类型的哮喘都可以得到很好的控制。请重视气道疾病防治,从现在开始!

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) 本版图片 TP



易学的动作。如果有条件的话,在力量联合器械上进行有负荷的膝关节和髋关节的屈伸运动,也是很有效的。

预防跌倒的运动干预应循序渐进,并采用组合式的练习方法,如果从中青年期就开始注意,且持之以恒,则效果更好。陈森兴



康复有道

运动对路 减少跌倒

平衡能力降低,反应时间延长,肌肉力量下降,这三个内在因素是导致老年人跌倒的直接原因。运动干预可以改善并增强生理机能与运动能力,是降低老年人跌倒风险的重要途径。

老年人开展有的放矢的体育锻炼,可以从以下三方面着手——

改善平衡能力的练习:静态的可采用金鸡独立、闭眼单腿站立(两腿可以交替轮换做)。动态的可采用背向行走、沿直线行走、侧身行走、太极拳操、养生气功、广场舞、健身

操、体育舞蹈、八段锦、木兰拳、柔力球等。

提高反应能力的练习:一般多为各种球类活动,因打乒乓球、打羽毛球对抗性与激烈程度较易掌握,更适合老年人参与。

增加肌肉力量的锻炼:也称之为抗阻训练,它是提高运动能力练习中最重要的练习。应以下肢与腰背部部位的练习为主,进行膝、髋关节的屈伸运动,可以采用徒手或负重的练习,以静力或动力的方式进行,推荐采用包括提踵、双腿半蹲或全蹲起、靠墙静力半蹲、弓箭步行走、平板支撑等较为简单