

换季时节哮喘患者如何自我防护

鲜花盛开的5月本是一年中最美的时节，然而有一类人每到此时便容易受疾病的侵袭，他们就是哮喘患者。春夏之交忽冷忽热的天气，随风飘散的柳絮、花粉，都会诱发他们的病情。下面来说说哮喘患者如何做好自我防护。

一阵风吹过就喘了起来

支气管哮喘是一种常见的呼吸系统慢性炎症。患者的支气管因慢性炎症而变得肿胀及狭窄，令呼吸不畅。主要表现为反复发作的喘息、气短、胸闷、呼吸困难或久治不愈的慢性咳嗽。常与接触花粉、动物的皮毛，吸入一些有异味的气体，剧烈的运动以及上呼吸道感染有密切关系。在重症哮喘急性发作时，患者会有窒息感，烦躁、大汗淋漓、不能平卧、呼吸急促，自己可听到喉咙里有似鸡叫的声音。严重者甚至出现意识模糊，脉率减弱，如不及时救治，将会危及生命。

许多哮喘患者都有这样的体验，刚才还好好的，忽然一阵风吹来，就喘了起来。或白天好好的，夜间莫名其妙地喘息发作或剧烈咳嗽。若有上述现象反复发作，应警惕是否为气道过敏性哮喘，患者需要到医院进行肺功能和过敏原等检测。

花粉引起的哮喘有鲜明的季节性和地域性，具体到每个病人则可能对某种花粉过敏，导致哮喘会在特定的季节和地点发作。与哮喘有关的花粉分为三大类：第一类是木本植物花粉，如枫杨、榆树、柏树、松树、柳树、桑树、槐树等，常引起春季过敏性哮喘；第二类是木植物花粉，如狗尾草、黑麦等，常引起夏末秋初过敏性哮喘；第三类是秀草类花粉，如豚草、蒿草，常引起秋季过敏性哮喘。

容易诱发哮喘的九种情况

还有一些诱发哮喘的因素不分季节和地域，在日常生活中长期存在。它们既有来自外部环境的各种刺激、疾病感染，也有个体活动、饮食用药等因素。正确识别敏感人群和危险因素是预防哮喘最有效的策略。

- 一是室内尘螨及其分泌物和尸体，可存在于猫、狗、鸟、蚕丝、蟑螂以及羽绒制品等上面。
- 二是室外花粉。另外，室内、室外的真菌也是常见的诱因。
- 三是室内空气污染。如香烟烟雾、燃油炉烟、燃木草、炒油烟、家用喷雾剂及有刺激性气味的化妆品，包括香水、发胶、爽身粉，室内装饰材料、油漆的味道，灭虫药气雾、蚊香、来苏水。
- 四是病毒性上呼吸道感染。例如呼吸道合胞病毒、鼻病毒、流感病毒等引起的上呼吸道感染可诱发和加重哮喘。
- 五是剧烈运动、过度通气。运动性哮喘的发生与运动的种类、运动的紧张性和周围的气候环境有关。如在寒冷干燥的季节进行跑步、登山、竞走、打球容易诱发哮喘，而在温暖潮湿的夏季进行游泳、划船、骑自行车等运动则较少诱发哮喘；散步、打太极拳等轻微运动较少发生哮喘，而剧烈运动容易使哮喘发作。
- 六是气候变化和大气污染。气候变化如冷空气、高湿度、低气压、雷阵雨等天气变化易诱发哮喘。大气污染中的二氧化硫、颗粒物、光化学烟雾（臭氧和一氧化氮）等也是诱因。
- 七是食物及食品添加剂。常见易引发哮喘的食物有鱼、虾、蟹、禽蛋、牛奶、腰果、芝麻、桃子等；食物添加剂有防腐剂、着色剂、漂白剂等。
- 八是药物。如阿司匹林、阿司匹林的复方制剂和其他非甾体类抗炎药（常用的如布洛芬、萘普生、吲哚美辛、去痛片、消炎痛、布洛芬、芬必得等）；β-受体阻滞剂（如心得安、氨酰心安、倍他乐克等）。
- 九是极度的情绪波动。如大哭、大笑、生气、害怕和惊恐等易诱发哮喘。

需要特别提醒的是，疫情期间广泛使用的含氯消毒剂具有刺激性气味，浓度过高、喷洒过于密集时，容易刺激皮肤黏膜或诱发咳嗽、哮喘。

首选治疗药物是吸入型激素

哮喘的基本治疗原则是尽可能避免接触过敏原和其他诱因，坚持规律吸入糖皮质激素药物，需要时吸入β2受体激动剂，这是一般性要求。具体到每一位哮喘患者，在不同情况下治疗方案又会有所区别，即哮喘治疗方案始终强调个体化。

支气管哮喘的本质是气道慢性炎症。这种炎症不同于平时我们讲的细菌或病毒感染所致的炎症，抗生素治疗是无效的。而目前治疗这种炎症最好的药物就是糖皮质激素（简称激素）。与口服和静脉应用激素相比，吸入激素治疗能够使药物更好地到达气道局部，从而发挥抗炎作用。所需的药物剂量小，作用快，安全性高，疗效好，副作用少。吸入型糖皮质激素是长期治疗持续性哮喘的首选药物。

由于气道炎症对各种刺激都非常敏感，所以哮喘难以根治。但是经过长期规范的治疗，哮喘完全可以被控制，也就是达到我们说的“临床治愈”。达到临床治愈的哮喘患者完全可以像健康人一样工作和生活。比如说，球星贝克汉姆从小就饱受哮喘的困扰，但这显然并没有影响到他在球场上的优异表现。所以说，经过规范的治疗，哮喘患者同样可以像常人一样生活，甚至成为职业运动员。

疫情期间，哮喘患者应定期查看药物库存，病情平稳者如有需要，建议一次性去医院适当多补充药品以减少就医频次。如果病情持续恶化，不能控制，应当在做好防护的前提下及时就医。

日常起居防护很重要

根据北京市疾控中心5月1日发布的新冠肺炎疫情下市民户外活动指引，市民在户外活动中原则上可以不再佩戴口罩。然而对于哮喘患者来说，眼下是哮喘病高发时节，户外空气中的花粉、污染物以及刺激性气味等都会诱发疾病，而且一旦感染新冠肺炎也会加重哮喘，因此建议哮喘患者当前依然要尽量减少外出，外出时坚持佩戴口罩。

做好日常饮食起居方面的防护对哮喘患者非常重要。首先，夏季来临，很多人喜欢穿真丝面料的衣服，但是哮喘患者最好不要穿真丝面料的衣服，因为一些哮喘病人对蚕丝中的变应原过敏。其次，注意哮喘发作是否与进食某些蛋白质如鱼、虾、蟹、禽蛋、牛奶有关，如有关系应尽量忌食。此外还应注意观察哮喘发作是否与吃腰果、芝麻、桃子有关。某些食品添加剂如酒石黄制备的饮料，糕点中加入的着色剂，比如制作糖果、糕点时用于漂白和防腐的亚硝酸盐也可诱发哮喘。再次，慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物，比如阿司匹林及含有阿司匹林的复方制剂（APC、克感敏、速效感冒胶囊）、去痛片、消炎痛、布洛芬、芬必得等，心得安、氨酰心安、倍他乐克等。

如有胃食管反流的患者，还要采取以下措施：一是戒烟酒；二是睡前2小时勿进食，平时少量多餐，忌一次过饱；三是少饮茶、咖啡、可乐，忌食辛辣食物；四是抬高床头15—20厘米。（王要）



警惕保健品诈骗

穿上“防疫马甲”

针对老年人的保健品诈骗层出不穷，在新冠肺炎疫情下，它们“换了个马甲”又开始招摇撞骗。北京市老龄协会前不久公布一起案例，有人打着自己推销的保健品可以预防新冠肺炎病毒的名义实施诈骗，导致很多老年人上当受骗，损失钱财。

新冠肺炎疫情常态化，短短几个字，却意味着很多东西，因为这表示在未来很长一段时间内，一些疫情防控期间采取的措施和养成的习惯，都需要我们延续下去、坚持下去。然而，一些骗子或者是保健品商家也从其中看到了“商机”，开始利用公众加强疫情防控的迫切心理大做文章，实施自己的骗局。

北京市老龄协会前不久公布的这起案例，就非常具有典型性，也非常具有警示意义。这名称某国际著名保健品公司中国区代理人的骗子，在潜入成员多数都是老人的团购群以后，以私聊的方式表示自己由国外进口的“一次服用一辈子都不会感染此类病毒”的保健品。然而在老人转了几万元钱以后，非但没有收到保健品，反而被骗子推销其他的商品，在老人起疑在微信群询问以后，才发现骗子和很多老人都通过私聊的方式进行诈骗活动。这时候，骗子和群里的托早已悄悄退群，不知所踪。

利用疫情防控来设置骗局，骗子确实很精明，但上当的老人也确实很糊涂。既然都会玩手机，懂得网购，按理说也不会因为信息闭塞而对一些新冠肺炎疫情防控的常识完全不知情、不了解吧？各路专家三番五次地说目前并没有预防和治疗新冠肺炎的特效药，一些老人怎么就相信了骗子所谓的“一次服用一辈子都不会感染此类病毒”呢？

骗子也知道老人好忽悠，但是老人的子女不好忽悠，所以在实施诈骗的过程中特意要求老人不要告诉子女。老人们应该明白，这个世界上最关心自己的，永远是自己的子女，而不是不认识的陌生人。而老人的子女，也要在平时的生活中多些对老人的关心和了解，能够从蛛丝马迹中发现端倪，做好对老人的科普和引导工作。

（宋雷）

《老年人健康管理服务规范》

答疑（三）

4.完整健康体检的标志是什么？

答：健康体检由问诊、体检和辅助检查三部分工作组成。主要目的是采集老年人当前的健康数据，为健康状态评估和指导奠定基础。

问诊可以获得老年人生活方式和某些功能状态的信息；体格检查可以获得老年人躯体健康状态数据；辅助检查可进一步提供问诊与体检所不能掌握的血生化、器官形态功能的变化情况。每一步都是不可或缺的，是一整套系统的健康数据采集过程。

健康体检要每年实施一次，形成综合动态的健康数据链。为老年人健康管理工作的基础。完整体检的标志，一是按照问诊、体检和辅助检查三部分工作要求进行，不漏漏采集的项目数据，并有完整的记录。二是坚持每年实施一次，为每位老年人记录动态的健康状态变化记录。也就是一要完整，二要随访跟踪。只有达到这两条要求，才是完整的健康体检。

5老年人健康状态评估中应注意什么问题？

答：健康状态评估是对健康体检、实验室检测所采集的健康状态相关数据进行综合分析，评价的过程。健康状态评估是健康管理的中心环节，既是总结分析提取健康状态相关信息，也是决定干预管理措施的依据。按照《规范》要求，老年人健康状态评估需关注六个方面：①老年人健康自评情况，从满意到不满意5种程度的选择；②生活方式是否健康的评估，包括常见健康风险，如运动、饮食、体重以及老年人特别需要注意的跌倒等方面的风险；③有无常见慢病症状（24个症状+其他）；④既往病史（6个常见疾病及系统疾病+其他）；⑤目前用药情况（近一年内用的主要药物）；⑥生活自理能力评估。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

中医教你认识九种异常出汗



很多人说出汗是好事，可以排毒，也有人说出汗是“虚”的表现，针对这个每个人都会遇到的问题，到底怎么认识呢？

中医认为汗为心之液，人体津液，随着阳气推动、阳气蒸迫，就从身体里出来了生成汗液，《素问·阴阳别论》说：“阳加于阴谓之汗。”就是这个意思。正常的出汗是人的生理现象，属于人的适应性反应，比如在天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等情况下，出汗量较正常增加，但出汗的量一般不会太多，大多为一时性的。若排除上述外界环境因素影响，在头面、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者，就是异常出汗，称为“汗证”。

下面就来举几个异常出汗的例子，方便我们更好地认识：
自汗：不论早晚，是否活动，也不受天气冷热等因素的影响，时不时就出汗，活动的时候尤其明显，休息之后缓解不明显。

盗汗：熟睡时出汗，醒来出汗就停止，常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠，或床单、衣服汗湿。

黄汗：出的汗为黄色，容易沾染衣服，以腋窝处最为明显。黄汗可见于患黄疸病的病人，也可见于无明显黄疸的患者。

头汗：出汗部位在颈部以上，以头面部

为主，常不自汗出汗。

额汗：不论气温高低，只有额头出汗。
半身汗：出汗只在身体一侧，多见于肌肉萎缩、中风及截瘫病人，汗出常见于健侧，无汗的半身常是病变的部位。

手足心汗：手心、足底常常出汗。

胸汗：胸前出汗。

阴汗：前阴处常有湿汗，严重时大腿根部内侧也潮湿。

汗证是人体阴阳失调、肌表腠理开合功能异常而导致的汗液排泄失常，病因多为体虚又感染风寒、大病初愈身体虚弱、思虑忧愁过度、情绪不好、偏好进食辛辣食物等，症状严重的时候可能困扰我们的日常生活。

那么针对异常出汗，专家有以下建议：
加强锻炼，增强体质，少食辛辣上火食物，切勿饮酒，适量增加高蛋白食物增加免疫力，避免思虑过度，保持心情愉悦，注意劳逸结合。

被褥、铺板、睡衣等，应经常拆洗或晾晒，保持干燥，并应经常洗澡，以减少汗液对皮肤的刺激。出汗之后应及时擦干汗液，更换内衣，避免受凉感冒。

个人体质不同，出汗原因也不尽相同，千万不能盲目瞎对照，更不能囿于“自汗属阳虚，盗汗属阴虚”之说，胡乱进补食物或药物，最好因人施药、因人施膳。

甲亢、糖尿病、低血糖、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤等疾病可导致继发性多汗，及时就医针对病因治疗，效果较好。

（赵辉）

急火为什么煮不烂肉

俗话说“急火鱼慢火肉”，意思是在烹饪鱼类菜肴时，一般要大火爆炒，而在煮肉时要用小火慢慢煮。生活经验也告诉我们，煮肉的时候如果将火烧得旺旺，肉质反而容易变得僵硬，但是如果把锅盖盖紧，用小火煮，肉质反而会很快软，并且能保持营养和美味。那这其中蕴含着什么科学原理呢？

我们知道，水的沸点为100℃，一旦达到沸点，即使供给再高的温度，沸水的温度也不会继续上升。水在沸腾的过程中会产生大量的水蒸气，这也是水量逐渐变少的原因。当水处于常温状态下时，水分子之间的结合比较紧密，不易单独挣脱出来。而当水处于沸腾状态时，过多的热量会打破水分子间的作用力，帮助某些水分子挣脱周边水分子的束缚，脱离出液态水转变成水蒸气。在持续沸腾状态下，水蒸发的量也会持续增加，直至完全无残留。

煮肉是以水或者汤汁为传热介质，利用液体不断对流将原料加热成熟的过程。对流是依靠液体的运动把热量从高温传到低温处。事实上，煮肉时肉质的变化和水的温度、烹煮时间相关。若是烹煮时锅盖处于开放状态，水蒸气释放到空气中，水温便不会超过100℃，哪怕是把火调大，水温也不会继续上升，因此锅里的肉不易煮烂。若是烹煮时锅盖处于紧闭状态，水蒸气被封在锅内且不断增加，将导致锅内的气体压力处于较高水平。在此压力之下，汤水中的水分子便不能再轻易地从水中脱离，而是需要吸收更多的热量才能变为水蒸气。因此，密封状态下的汤水温度提升，烹煮肉的时间也随之缩短。且小火煮肉时，被油层覆盖的汤面不会翻腾，从而使得汤内热量不易散失，更容易将肉煮烂。

畜类和禽类肉的结构主要是肌肉组织，营养成分丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等。在大火烹煮过程中，肉中的蛋白质会快速变性，肉质表现为发硬，肉中的维生素和矿物质也会因旺火而遭到破坏，营养价值大打折扣。旺火烹煮还会让肉汤中的香味物质加快挥发，食

用的时候也会乏味许多。正确的烹煮方法应该是先将锅内的水烧热，再放入肉块，用旺火将汤汁烧开，随后转为文火慢煮，如此便能保持住肉的鲜美和营养。

但是在烹制一些小块肉时，如果采用翻炒方式，则需要用急火快炒，以防止高温下肉中的蛋白质过分热变性，避免水分流失导致口感老、嚼不烂。

“火候”是中国饮食文化中谈论较多的一个词，也是非常深奥的一门学问，掌握了“火候”也就掌握了菜肴的烹饪效果。而“急火鱼慢火肉”的烹饪理论就是中国饮食文化中掌握“火候”的重要体现。（杨心怡）

