

哮喘防治知多少

▲ 四川省会理市人民医院 师贤洁

很多人都听说过哮喘，但是对这个疾病的了解却不多，本文科普关于哮喘的知识。

哮喘概况

哮喘是一种慢性气道性疾病，是因气道炎症所引发的一种疾病。在我国18岁以上成年人中，哮喘的患病率高达近2%。此病的发病分布特点之一是具有家族聚集性，也就是说，如果家中有人得过哮喘，那么家中其他成员罹患此病的风险则会高于家中无人得过此病的人。此外，吸烟、肥胖、过敏性鼻炎或结膜炎、湿疹等群体罹患此病的风险都高于无上述情况的群体。

哮喘的诱因

引发哮喘的诱因有很多种，比如遗传因素、环境及气候因素、呼吸道感染、运动、心理及精神因素、微量元素缺乏、药物因素等均可诱发此病。

遗传因素 此因素是诱发哮喘的主要原因，但是并不是直接原因。

环境因素 环境因素分成两种，一种是病理性环境因素，是指在带有病原环境下生活易引发哮喘，比如家中养带毛的宠物，或对花粉过敏等，再比如人们接触油漆、染料等。另一种是非病理性环境，即是指生活环

境中并无引发哮喘发病的病原性因素，主要包括吸烟及空气污染。

饮食因素 常食用鱼虾等食物，也有可能引发哮喘。

气候因素 是指温度、湿度或是风力的骤变均可对气道产生刺激，进而引发哮喘发作。

运动因素 患有过敏性鼻炎或是哮喘的患者在运动之后病情均易出现反复。但这并不意味着哮喘患者无法运动，只是要选择运动量较小、不剧烈的运动，如游泳或快走等。

呼吸道感染因素 呼吸道感染是诱发哮喘发作的一个重要因素。若过敏性鼻炎患者发生呼吸道感染时（如细菌、支原体以及病毒感染）则有可能会诱发哮喘。此外，如果本身已经患有哮喘者在出现呼吸道感染以后，症状会持续加重。

心理及精神因素 相关研究显示，心理及精神因素也会增加罹患哮喘的风险。同时，对于已经得了哮喘的患者而言，长期处于高度紧张的状态时会加重哮喘症状。

微量元素因素 人体缺乏微量元素时，如缺锌、缺铁都会导致机体抵抗力下降，进而增加罹患哮喘的风险。

药物因素 一些药物可能会诱发哮喘发

作。药物对哮喘发作的影响可分为两种，一种是非特异性过敏，主要是因使用交感神经阻断药物所致，如普萘洛尔。另一种是特异性过敏，主要是由生物制剂所致。

哮喘的症状

通常情况下，哮喘发作前会有先兆性症状，在发作时根据病情的轻重也可分为轻度、中度和重度哮喘，不同程度的哮喘症状也有所差别，而且绝大多数哮喘患者病情发作时还会伴随一些其他症状。

先兆症状 主要表现为鼻塞、眼痒及打喷嚏。

轻度哮喘 主要表现为上楼、走路时有气息不足或气短等情况。部分患者可伴有焦虑，呼吸频率也会有所增加，有时也会伴有轻微哮喘音。

中度哮喘 主要表现为稍微活动就可感到气短及气息不足，很难一口气说完完整的一句话。患者还会伴有剧烈咳嗽、呼吸频率增加的情况，肋间隙、锁骨上窝及胸骨上窝均有可能出现凹陷，哮喘音较响亮。

重度哮喘 不论采取何种体位均可感到明显的气短及气息不足，只能一个字一个字的讲话，焦虑情绪较重，呼吸频率、心率均显著增加，哮喘音响亮。

此外，哮喘等伴随症状包括盗汗、发热以及咽痛、咽痒、乏力及下肢水肿。

预防方法

预防哮喘要注意戒烟、控制体重、保持平和乐观稳定的情绪、避免接触可能诱发哮喘发作的过敏原，同时也要保持室内清洁，如开窗通气保持空气新鲜等，这些举措均有助于预防哮喘发作。



肺结核患者的饮食及日常行为指导

▲ 上海德济医院青岛大学上海临床医学院 马永贞

众所周知，肺结核是一种慢性消耗性传染病，治疗结核病的主要方法是使用抗结核药物，同时患者需要摄入丰富的饮食营养，可对疾病的恢复起到重要作用。通过饮食疗法，患者可提高机体免疫水平，增加机体的免疫力，促进早日康复。如果在治疗过程中，由于患者身体的耐受性不良，导致治疗中断，将会严重影响肺结核的治疗效果。因此，除了积极进行抗结核药物的治疗之外，还要做好肺结核患者的饮食调养及日常行为宣教，这对于患者的康复及避免疾病传播，也至关重要。

均衡饮食

医生要鼓励患者进食高蛋白、高热量、高维生素的饮食。

富含蛋白质的食物 动物性食物主要包括鱼、虾、蟹、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋等，及牛奶、羊奶等乳类食物。植物性食物包括豆类食物，如黄豆、青豆、黑豆、豆腐、豆浆等。动物性蛋白质的生理价值高，当然最好吃动物性蛋白质，但同时也要补充植物蛋白质。植物蛋白质价格也相对便宜，大豆和豆制品是物美价廉的食物，这类食物比起肉来更加便宜，可根据自己经济条件来选择。

富含维生素的食物 这类食物主要包括新鲜蔬果、杂粮等，含有丰富的维生素C，能够提高人体的抵抗力。胡萝卜中的维生素A也能对气管产生保护作用。富含维生素的食物包括：苹果、梨、橙子、橘子、柚子、

枇杷、椰子、无花果、甘蔗、红枣等水果，以及丝瓜、藕、荸荠、山药、百合、莲子、白萝卜、胡萝卜、芹菜、番茄、紫菜、菌菇、木耳等蔬菜，米、面、玉米等谷类，花生、核桃、榛子、瓜子等干果类食物。对于肺结核患者来说，这些食物既能够补充维生素和纤维素，又可以润肺止咳、改善症状。同时，患者应摄入富含钙、铁和锌的食品，从而帮助结核病灶钙化，特别是咯血患者应增加铁质摄入，以补充损失的血红蛋白。牛奶、豆腐、芝麻、虾皮、海带等富含钙质的食物及瘦肉、紫菜、坚果、豆类等富含铁元素的食物，都适宜肺结核患者补充微量元素。

患者饮食要注意尽量多样化，不吃刺激性食物。食物多样性体现在同类食物可更换品种、烹调方法，主食包括米、面、杂粮，副食包括荤、素、菜汤，并注重色、香、味、形。

对结核病患者来说，任何症状都会使组织蛋白和热量严重消耗，因此在食物蛋白和热量的供应上都要高于正常人，以奶类、鱼虾、瘦肉、豆制品等食物作为蛋白质的来源。对一般结核病患者来说，饮食原则上要吃的可口，食物搭配要有食欲、营养丰富，易于消化，不伤胃口，同时要注意清洁卫生、不引起腹泻及消化道传染病。当患者病重发烧时，可食用易于消化的流质、半流或松软食物，如汤面条、牛羊内、稀饭、藕粉、豆浆、鸡汤、桔子、

西红柿等，少食多餐。在疾病恢复期，患者食欲恢复，活动量逐渐增大，必须加强营养以加速疾病的康复，要加倍补充高热量、高维生素、高蛋白食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鸡鸭、鱼类以及各类新鲜蔬菜水果。在三餐之外，患者还可补充果汁、糕点、奶粉。

饮食注意

注重清洁卫生 忌不卫生、易导致腹泻、不容易消化的食物，口服抗痨药的患者一定要忌烟酒。

少食用高脂肪食物 肺结核患者不应过多摄入高脂肪的食物，如动物内脏、油炸食品、奶油甜品、肥腻食品等。脂肪的消化是通过肝脏分泌胆汁进行的，过多摄入高脂肪食物，会加重肝脏的负担，而治疗肺结核的药物也要通过肝脏进行代谢，一旦肝脏不堪负荷，便会引发肝脏病变。

不宜多吃菠菜 肺结核患者不宜多吃菠菜，原因是菠菜富含草酸。草酸进入人体后，极易与体内的钙结合生成不溶性的草酸钙，影响人体钙的吸收和贮存，造成人体缺钙，从而延缓疾病痊愈。因此，肺结核患者应少吃或不吃菠菜，如果想吃的话，可以把菠菜在热水里焯一下，这样可以减少草酸的摄入。

少喝咖啡和浓茶 咖啡和浓茶也不应多喝。咖啡中的咖啡因和茶叶中的茶碱都会使支气管平滑肌松弛，使其处于舒张状态，增加排痰的难度。

保持良好的生活方式

休息是治疗肺结核的方法之一，在抗结核药物问世以前，不少肺结核患者就是通过充分的休息缓解病情的。休息可以减少体力消耗，减少肺脏的活动，有利于延长药物在病变部位存留的时间，以利于病灶组织的修复，促使疾病治愈。

患者的休息程度依病情而定，急性进展期、中毒症状明显或合并咯血时，应绝对卧床休息。病情轻、症状少时也应注意休息，每天不应少于10小时睡眠，生活要有规律，否则病情易复发。

生活方面，患者在卧床期间不宜过多读书看报，要减少脑力消耗，症状减轻后可适当起床活动。症状消失、病情明显好转后，患者可适当室内活动、散步，要循序渐进，不能操之过急。

患者在室外活动要注意天气变化，冬季注意保暖，预防感冒。不要到拥挤、人多、有灰尘、废气的公共场所活动，以防刺激呼吸道，加重症状或引起呼吸道并发症。

患者还要注意常开窗通风，勤换洗衣物。病人的被褥等物品应在阳光下暴晒；结核病患者严禁吸烟，会影响肺结核治愈，使病程迁延；同时患者禁忌饮酒，酒能加重药物对肝脏损伤，扩张血管，有诱发咯血的可能。

此外，患者咳嗽、打喷嚏时要用手帕或手捂住口鼻，不要和婴幼儿并头睡在一起。食用餐具要注意卫生，经常消毒。最好实行分餐制，专人专用。