

怎样预防哮喘？

▲ 辽宁省辽阳市中心医院 李晓川

支气管哮喘（简称哮喘）是一种以气道慢性炎症反应为主要病理改变的病变。气道高反应性是儿童、青少年和老年人常见的一种气道高度敏感状态，伴随着大范围的、不可逆的、可逆的呼气流量限制。引起周期性的喘鸣、呼吸急促、呼吸困难、胸痛、咳嗽。哮喘可以分为两种：一种是慢性发作，另一种是以痰多、咳嗽为主，并且还会复发，通常在晚上或者凌晨发作加重，但大部分的哮喘患者都可以通过药物来改善。

哮喘的高发群体

基因易患哮喘 哮喘是一种家族性疾病，在家庭成员中，孩子的发病几率更高。

变态反应性体质 过敏体质的人在接触到尘螨、花粉等过敏原后，会对呼吸道黏膜造成一定的损伤，诱发哮喘。

心理压力过大 如果长时间处于紧张状态，就会造成皮质的高度刺激，导致支气管痉挛，引发哮喘。

环境要素 假如患者在外面呆久了，就难免接触到大量的粉尘、汽车尾气等，有可能导致哮喘。最好是戴着口罩外出，如有需要，可在医生的指导下使用吸入药物。

急性支气管炎 假如患者已经患上了慢性支气管炎，不进行有效的治疗，就会使肺部的炎症更加严重，造成支气管黏膜和周边组织的慢性非特异性炎症，进而引发哮喘。

如何防止哮喘

预防呼吸道传染病，特别是流行性感冒、副流感等呼吸道传染病，在感冒流行期间尽量避免前往公共场所，平时要做好保暖和防寒工作，如果出现了呼吸道感染性的疾病要及时的进行治疗。

多做运动。体育活动能够提高一个人的体质，同时也能够锻炼他的心肺功能，从而缓解他的症状。

避免接触过敏源，临床上引起哮喘的变应原有很多种，主要有如下的种类：经常会与一些具有特定体质的人发生过敏，例如螃蟹、虾和生活中经常会遇到的鸡蛋等，这些都是易引起的，长期的刺激会导致患者发生哮喘。还比如吸入气道的花粉、尘螨、霉菌孢子、真菌，都可以被当作致敏物来激发患者的发作。寒冷也属于比较强的致敏原，再有比如灰尘、真菌等；尤其是蚕丝，动物毛皮，都要小心，千万不能与之接触。

患者要格外注意各项护理，要防止过度疲劳，不能被雨水打湿，同时要有良好的作息习惯；防止身体的其它不适。

如何治疗哮喘

对于哮喘的治疗，现在还没有特别有效的疗法，但是可以通过正规的药物来改善，来抑制疾病的进展，降低复发率。平时在进行治疗时要有以下几点认识。首先就是要尽快的进行治疗。其次就是要坚持长时间的治疗。再次是将药物与药物结合使用，在减少药物用量的情况下，可以取得更好的疗效。最后，对于哮喘患者的治疗也应该有一些注意事项。如做好患者的心理辅导、对患者的膳食要讲究适宜和合理、让患者及时用药等。

近视眼激光手术后如何护理

▲ 广西壮族自治区人民医院 黄贞

随着现代生活的快节奏发展，长时间使用电子产品已经成为常态，因而导致近视眼患者越来越多。针对这一问题，激光手术逐渐成为治疗近视眼的一种常见方式。近视眼激光手术是一种矫正近视的激光手术，它包括激光光学角膜切削术、准分子激光原位角膜磨镶术等手术方式，因此，术后护理对手术效果的巩固和保证至关重要。

定期复查

眼部手术作为治疗眼部疾病的一种常见方法，在术后需要进行定期的复查。这是为了及时发现可能出现的问题，并采取相应的措施加以处理，以确保手术后的恢复效果。复查旨在确定手术的效果，如是否达到期望的矫正效果、是否有眼部感染或其他并发症等。医生将进行测视力、非接触式眼压测量、电脑验光、裂隙灯检查，通过检查确定眼部的健康状况。因此，我们需要按照医生的指导及时到医院进行复查，以便确定自己的恢复过程是否正常。如果需要更多的治疗或调整，医生将根据具体情况进行处理。

饮食护理

饮食护理也是术后护理中至关重要的一环。术后数天内，患者应避免食用辛辣、刺激性食物，如辣椒、姜、葱、酒等，以免引发眼部不适。同时，多摄入富含维生素C和维生素E的食物，例如柑橘类水果、胡萝卜、豆类食品等，有助于促进术后眼部伤口的愈合。

此外，患者术后也要避免长时间看

电子屏幕，保持良好的用眼习惯，加强眼睛的保养，建立良好的生活作息规律。

心理护理

心理护理也是术后护理的重要一环。术后恢复期可能会出现焦虑、紧张等情绪，有些患者可能对手术效果产生担忧。此时，我们需要保持乐观的心态，相信医生的治疗方案和手术技术，积极配合治疗并保持良好的心态，有利于术后恢复。

避免长时间用眼

与眼睛长时间接触的电子产品如电脑放置的高度最好以屏幕上端位于水平视线向下30度为宜，屏幕向上略倾斜10度。对于每60~90分钟的使用时间，我们应该停下来适当休息，可以眯一下眼睛或进行眼部理疗。而且对于长时间读书或工作的人，休息时间同样应该适当延长。对于长时间使用电脑的人来说，眼部运动非常重要。我们可以通过眼球上下、左右往返来进行眼部运动。这些眼部运动既可以放松眼睛又可以预防眼部疲劳。屏幕视角应该适宜。如果电脑屏幕高度过低，我们就很容易过度低头。如果屏幕太高，我们就会太多上望。这都会引起颈部和眼部的疲劳。长时间使用电子产品可能会导致电磁辐射。适当使用防辐射眼镜可以减轻由于辐射产生的眼部不适感。

用药指导

近视激光手术后，需要常规使用眼

药促进创口愈合和保持手术效果的稳定。然而，许多人在使用眼药时缺乏正确的指导，这可能会导致不良反应或治疗效果低下。首先，我们应该遵从医生的建议，使用合适的药物剂量和剂型。不同的眼药剂量和剂型存在差异，确定真正适合自己的药剂量和剂型需要医生的指导。因此，不可随意更改用药剂量或停药，以免影响治疗效果。其次，对于需要长期使用眼药物的患者，不能自行停止用药，必须在医生的指导下逐渐减少药物的剂量。其次，使用眼药前应注意洗手，并确保药瓶清洁。在使用眼药物时，一定要保持药瓶的清洁，以免药瓶的细菌感染引起治疗的不良反应，如眼部感染等。最后，在使用眼药之前，我们应该先洗手，距离眼睛应该要五厘米以上，避免碰到睫毛，避免污染瓶口。在正确使用眼药时，我们应该注意观察药物疗效及不良反应。这意味着我们应该密切关注治疗的效果，如眼疾症状的改善情况，以及是否出现眼部不适、灼热、刺痛等不良反应。如果出现这些不良反应，应尽快咨询医生并获得其建议。

总而言之，近视眼激光手术是一项在科学技术和医学领域高度发达的治疗方式。然而，术后的护理工作同样至关重要。通过科学合理的术后护理，可以帮助患者更快地康复，减少并发症的风险，提高手术效果的满意度。因此，我们要重视近视眼激光手术术后护理，做好相应的护理工作，为患者的健康带来更好的保障。

带你认识罕见病：脊髓性肌萎缩症

▲ 广西医科大学附属武鸣医院 韦小荣

近3万例。

脊髓性肌萎缩症如何引起

研究结果发现，人类染色体5q11.2-13.3区域的运动神经元存活基因1（SMN1）发生了突变，导致SMN1基因不能产生一种能够为全身运动神经元提供营养物质的存活运动神经元（SMA）蛋白，而该蛋白的变异或缺失可能会引起疾病。

95%SMA患者为5号染色体SMN1基因纯合缺失所致。5%是一对SMN1基因中，一个基因缺失，另一个等位基因突变或部分缺失。

SMA患者常常因缺乏足够的SMA蛋白而导致进行性骨骼肌萎缩，从而对运动和呼吸产生负面影响，最终导致呼吸衰竭并致死。大多数患儿未能达到成年存活的标准，疾病给家庭和社会带来了巨大的负担。

SMA检测方法有3种，分别是脊髓性肌萎缩症基因检测、脊髓性肌萎缩症MLPA检测、脊髓性肌萎缩症及相关疾病基因检测。

SMA有药物治疗吗

若发病的SMA患儿不接受治疗，平均寿命不超过2岁，被称为“婴幼儿头号遗传病杀手”，是罕见病里极为严重的一种。治

疗SMA的方法比较少，包括诺西那生钠和利司扑兰在内，全球仅有3种治疗药。目前诺西那生钠和利司扑兰已经纳入我国的医保体系。相对于诺西那生钠鞘内注射而言，利司扑兰口服给药的方式让SMA患者的治疗方式更加便利，利司扑兰适用于2月龄及以下的患者。有研究数据显示，治疗后的SMA患者生存率及呼吸、运动功能会得到显著改善。

如何预防脊髓性肌萎缩症

（1）经过对婚前、孕前以及孕前携带者进行筛查，发现存在高风险的夫妻；

（2）通过实施产前诊断或辅助生殖等措施，能够及时、有效、经济地预防脊髓性肌萎缩症患儿的出生；

（3）对于未能及时筛查早期携带者的患者，通过对新生儿脊髓性肌萎缩症基因的筛查，可以及时发现脊髓性肌萎缩症患儿，从而更早期地进行诊断和治疗，有效提高治疗效果。

SMA虽然可怕，但是可以预防，通过对携带者基因筛查，可以较为有效的实现疾病阻断，减少新发病例。同时加强科普宣传，提升社会公众对SMA这一罕见疾病的了解，让每一位SMA患者都能“不再罕见，向阳新生”。