

哮喘究竟是怎么回事

▲ 滑县中心医院 玉彦坤

哮喘是支气管哮喘的简称，该疾病是一种以慢性气道炎症、气道反应性为特征的异质性疾病。由于哮喘不容易被根治，所以患病的患者需要以正确的方法进行控制，让相应症状能够得到积极干预。对哮喘疾病你了解多少？患有哮喘后又该如何治疗？

哮喘病是怎么回事？

哮喘属于临床上较为常见的一种疾病，同时属于多发病。产生哮喘后，患者容易出现发作性喘息，可伴有反复咳嗽、气急等症状，少部分患者还可能产生胸痛。这些症状常在夜间及凌晨发作，并且在该时间段发生的症状往往较日常情况有加重迹象。所以，对哮喘这种不易根治的疾病进行更好的控制，是改善患者症状，获得更好生活体验的重要举措。

哮喘发病的原因有哪些？

遗传因素 哮喘这种疾病有一定的遗传倾向，如果亲人（有血缘关系，例如近三代血亲）患有哮喘疾病，那么家族中的其他人也可以被追溯到有哮喘、其他过敏性疾病病史。受遗传因素影响，患者若家族中有较大部分人存在该疾病，那么自身患重病的可能性将会被提升。

环境因素 大部分易患上哮喘的患者都伴有不同程度的过敏反应。属于过敏体质的患者存在哮喘的可能性会比正常人更高。如果自身患有过敏性鼻炎，或者是对空气中传播的变应原有反应，如柳絮、花粉、螨虫等，那么患者患上哮喘的可能性会被进一步提高。另外，对某些食物、药物有过敏反应的人群，可有较大可能患上哮喘，所以在日常生活中需格外注意对哮喘的预防。

哮喘如何治疗？

西药治疗 患有哮喘的患者可以使用西医的相应药物进行疾病控制。在哮喘上能起到积极作用的药物包括吸入型糖皮质激素、白三烯调节剂、吸入性长效 β_2 受体激动剂、全身糖皮质激素、抗IgE抗体等。其中，吸入性糖皮质激素是控制哮喘最有效的药物。药物能在起到抗炎效果的同时对患者哮喘起到高反应性进行控制，以此来减轻哮喘的症状，让患者的肺功能得到改善。在临床上，吸入性药物给予哮喘患者治疗是最常见也是最有效的治疗方式。大多数哮喘患者在吸入少量药物后就能对当下哮喘反应起到控制作用，改善症状对患者身体、心理方面造成的影响。

中药治疗 除了西医相应药物能够对哮喘起到较好的控制作用外，中医治疗也能产

生比较好的效果。中医治疗哮喘注重全面调理，通过相应药物起到补肺、强肾、健脾的效果，让肺、肾、脾之空虚能够得到消除，促使肺部气道能够达到通畅。中医认为脾不生痰，则喘咳、气短可除，对机体进行全面调理，可让顽疾改善，让患者远离哮喘隐患。

食疗 通过饮食给予哮喘疾病有效的治疗，饮食方面可以尝试天麻陈皮粥、竹沥粥、明矾橄榄等对哮喘疾病进行缓解。天麻陈皮粥以及竹沥粥均是取材天麻、陈皮、淡竹沥与大米进行熬煮，羹粥制作完成后食用即可。明矾橄榄则是将橄榄用刀片割出纹路，在纹路中加入明矾后细嚼食用即可。

在了解哮喘疾病相应知识后可尝试不同的方法进行治疗，找到对自身最为适合的方式后，只需坚持下去定能获得较好的治疗效果。

流感来袭，该如何应对

▲ 登封市人民医院 董培丽

随着冬季寒流的来临，气温温差大，骤冷骤热，气候无常，很多人添衣不及，纷纷中招感冒。如果门诊出现的发热患者突然成倍增多，身边不少人出现鼻塞、流鼻涕、头痛、发热等症状，这往往预示着流感已经悄悄地来了。那么问题也来了：什么是流感？流感和感冒有何不同？流感的危害有哪些？流感如何防治？

什么是流感？

流感，即流行性感，是流感病毒引起的对人类健康危害较重的急性呼吸道传染性疾病。流感病毒抗原性易变、传染性强，主要通过呼吸道分泌物的飞沫传播，每年可引起季节性流行，人群对流感病毒普遍易感，孕妇、婴幼儿、老年人等高危人群感染流感后危害更为严重。与普通感冒不同，普通感冒传染性较弱，不发热或轻度发热，几乎无并发症；而流感症状更重一些，感染后主要有严重发热、头痛和全身不适等症状，流感发生严重并发症和死亡的风险远大于普通感冒。

流感的危害有哪些？

流感临床主要表现为发热、咳嗽、咽痛、头痛、畏寒、疲倦、食欲减退等，部分患者还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。肺炎是流感最常见的并发症，其他并发症包括急性心梗、中枢神经系统损伤等，严重可威胁生命。儿童、老年人、孕妇、肾病、肝病等感染流感病毒后容易出现严重并发症，需要提高警惕。

流感如何预防？

(1) 勤洗手：使用肥皂或洗手液清洗，并使用干净毛巾擦手，尽量避免用脏手触摸眼睛和口鼻；(2) 多通风：尽量多开窗通风，保持空气新鲜，空气流通能够有效减少病毒传播；(3) 减少人员聚集：避免近距离接触流感样症状患者，尽量避免去人群聚集的室内场所。出现流感样症状后，避免带病上学、上班，与人接触时应佩戴口罩，减少病毒传播；(4) 注意卫生：咳嗽或者打喷嚏时，

用纸巾等遮挡口鼻，以免飞沫喷溅，传染他人；(5) 接种流感疫苗：接种流感疫苗是最有效的预防手段，可以有效降低发生严重并发症的风险，流感病毒每年都在发生变异，因此，建议每年都接种一次流感疫苗，特别是易感人群。

得了流感如何治疗和护理？

(1) 患者出现持续高热、神志改变、严重呕吐、腹泻等症状时，应该及时就医，以防错过最佳治疗时间，从而引起其他并发症；(2) 生病期间要作息规律，多喝水，饮食应易于消化且富有营养；(3) 防止交叉感染，将生活用品等与其他家庭成员分开，勤洗手且保持房间通风；(4) 不滥用抗生素，抗生素使用不当反而会使症状更加严重。

总之，在流感季来临之际，我们要注意防护，养成良好的生活作息和卫生习惯。多锻炼身体，增加自身抵抗力，不轻易听信和尝试不科学的防治方法。一旦出现可疑症状，要及时隔离和就医，以防出现并发症，传染朋友和家人。



流感高发，警惕患儿并发病毒性心肌炎

▲ 息县人民医院 徐威

又到了一年流感高发季节。近日来，因发热、咳嗽等症状前来就诊的患者明显增多。

7岁的明明突然发热并有头晕症状，家人以为他感冒了，于是就带着他到诊所输了2天液，但明明发热、头晕的症状不仅没有好转，反而浑身无力，甚至开始恶心、呕吐。见此，家人赶紧带着明明来到医院。经过心电图、心肌酶等检查，医生明确诊断，明明不单单是患上了流感，还并发了病毒性心肌炎心肌损害，需要尽早进行抗病毒、营养心肌等对症治疗。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，容易引起许多并发症，如重症肺炎、病毒性心肌炎、病毒性脑膜炎等甚至会导致死亡。儿童是流感发病重要人群。有调查显示40%~80%的心肌炎都是由感冒等上呼吸道感染导致的，尤以3~10岁小儿感冒后多见。

儿童病毒性心肌炎有哪些特点

病毒性心肌炎的病变轻重不一，它的

特点可概括为“三个一”，即“一大、一少、一快”。

“一大”是指病情轻重悬殊大，轻的可以毫无症状，也有的患儿只出现心电图改变，典型症状有精神萎靡、面色苍白、乏力、懒动、多汗、恶心、呕吐、上腹痛等，与流感的胃肠道症状非常相似。年龄较大的患儿可自述心慌、头晕、心悸、胸闷、气短、心前区不适或疼痛。

“一少”是指临床症状少，也就是说，患儿的症状相对单一，如有的小儿仅有懒动、纳差表现。

“一快”就是病情变化快，短时间即可出现心脏弥漫性扩大、心力衰竭；有的心律失常，导致发生反复晕厥，甚至猝死。

如何发现感冒引发心肌炎

注意全身症状 如果孩子体温很高，但精神很好，或者只要烧退精神就好、能吃能玩，就不用担心；如果孩子高热（尤其是超过3天），同时伴有明显的精神不振，不想吃不爱动就要警惕心肌炎了。其他症状还有面色苍白、乏力、多汗、厌食、胸闷、恶心、呕吐、上腹部不适；症状严重时可有水肿、气促等。

摸摸孩子的脉搏 一般在安静状态下婴儿（小于1岁）的心率每分钟不超过140次，1~6岁的儿童心率每分钟不超过120次；学龄儿童（6岁以上）就基本同成年人了，100次/分左右。发烧时心率升高一些是正常的，但如果烧退了，孩子安静时心率仍然较快或者明显慢于正常，就应警惕心肌炎了。同时摸脉搏时如出现与体温不相称的心动过速或过缓或不规则也应重视。

在此，也提醒各位家长，现在正值病毒流感高发的季节，要督促小朋友们多加强体育锻炼，以提高身体免疫力。如果出现了发热、头晕、乏力、心悸等病毒性感冒症状，千万不能小觑，一定要密切关注是否诱发其他并发症，做到早发现、早诊断和早治疗以免造成严重的后果。