

远离“会呼吸的痛” 专家支招哮喘患者安然过冬

新华社北京1月20日电(记者 沐铁城)近期,我国低温寒潮预警频发,由于空气湿度减小、过敏原增多、早晚温差变大,冬季成为哮喘病高发期。哮喘患者如何安然过冬?专家提示,为实现科学规范的疾病管理,对于哮喘患者而言,除自身日常采取防护措施外,接受规范化治疗也很重要。

哮喘是影响我国大众健康的主要慢性病之一。一项流行病学调查数据显示,我国约有4570万成人哮喘患者,且哮喘的患病率随年龄增长而增加。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师黄克武表示,我国哮喘患病率正逐年上升。其中55%至70%的哮喘患者处于控制不佳状态,影响其日间活动,造成呼吸困难、夜间憋醒、需使用急救药物,疾病负担严重。

“针对这一现状,我们需要推动患者的精准化、规范化诊疗,帮助患者改善症状与疾病控制水平、降低未来急性发作风险,进一步缓解我国患者的疾病负担。”黄克武说。

随着对哮喘研究的不断深入,其背后的炎症机制也逐步浮出水面。研究发现,2型炎症和哮喘发生发展表现关联密切。自2019年起,全球哮喘防治倡议(GINA)指南便以2型炎症对哮喘进行分类,分为



2型和非2型哮喘,2型炎症也成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张旻说,在选用治疗方案时,也需要从根源出发,开展对症治疗,才能更好地控制哮喘发作。

如今,临床上用于治疗哮喘的有糖皮质激素和β2受体激动剂等多种药物。一些新型疗法近年来也陆续被应用到哮喘患者的治疗中,促进患者长期有效控制疾病。

“目前,临床上可以通过血常规或在有条件的情况下采用FeNO(呼出气一氧化氮)等检测手段,来进行识别患者是否属于2型哮喘。”张旻表示。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师苏楠表示:“在治疗方案的选择上,建议哮喘患者根据个体不同的疾病情况,在医生指导下选择相应的治疗药物。如果2型哮喘的患者在应用吸入激素等基础治疗方案后,症状依旧得不到控制,需针对2型炎症病因进行个体化治疗。”

苏楠提醒,除了坚持长期规范化治疗,哮喘患者自身也应提高对哮喘疾病的认知,重视防护。在冬季,一方面要注意保暖,防止冷空气刺激气管,同时注意避免感染流感等呼吸道疾病;另一方面也需要保持室内空气流通,减少灰尘、烟雾、花粉等过敏原的接触,从而保持良好的健康状态,安然过冬。

勇闯东北的你 请收下这份 皮肤健康提示

新华社沈阳1月21日电(记者 于也童 刘艺淳)随着哈尔滨成为文旅“顶流”城市,东北旅游逐渐“出圈”。越来越多外地人到东北嬉冰雪、看冰灯、体验热炕……记者采访发现,不少南方游客对室外寒冷、室内干燥的环境不适应,遇到了一些皮肤问题。皮肤干燥、瘙痒怎么办?手指“冻肿了”,温度一高“又热又痒”怎么回事?记者近日采访了沈阳市第七人民医院皮肤科主任医师刘岩,回应南方游客关心的焦点问题。

“东北地区室内和室外温差较大,长时间待在暖气房,皮肤可能会失去水分,更容易受到外界环境的刺激。”刘岩提示,可使用加湿器或放置水盆,保持室内湿度,也应避免经常性搓澡破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时,可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处,避免用力搔抓皮肤,以防止擦伤和引起感染,症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”,表现为手指“肿”得像萝卜,温度升高或一到晚上“又热又痒”,常见于手指背部、足趾背部、颜面和耳部等暴露部位。

这三大致病菌 就藏在你卧室的这些角落



2 卧室中最多的细菌:支原体

研究发现,支原体是在卧室中发现最多的微生物。

支原体是一种比细菌小、又比病毒大的微小微生物,是引起支原体肺炎的

常见病原体。支原体感染很有可能导致肺炎等呼吸道疾病,并且还可能导致心肌炎、肝炎、关节炎、肾炎、脑膜炎、溶血性贫血、血小板减少性紫癜等呼吸系统

以外的疾病。更可怕的是,支原体还可以通过飞沫传播,感染他人的可能性也很大,采取预防措施尤为重要。

3 能存活很多天的病毒:轮状病毒

轮状病毒是一种非常危险的病毒,它可以在卧室中存活许多天,并且就停留在人手经常接触到的表面。有研究发现,全世界5岁以下的儿童每年

有超过50万因感染轮状病毒而死亡。对大人来说,轮状病毒也会导致腹泻,严重时可能发生致命性胃肠炎、脱水和电解质失调等问题。不仅如此,轮

状病毒还可能导致不同程度的肝功能损害,甚至可以通过胃肠道屏障造成病毒血症。

4 比较难清除的细菌:葡萄球菌

葡萄球菌,尤其是金黄色葡萄球菌,更是广泛繁殖于卧室中的一种可怕的微

生物,它可以引起身体很多部位的感染,例如皮肤软组织的化脓感染、肺炎、胸膜

炎、心内膜炎,严重时还可能导致败血症,最终可能危及生命!

5 带你直捣病菌老巢

我们卧室中到底哪些地方是暗藏致病和致命菌的卫生死角呢?

枕头 枕头是每晚要亲密接触的地方,头发、皮肤上的灰尘、皮屑、油脂都会沾染在上面。那么枕头到底有多脏呢?有一组数据分享给大家,使用6个月的枕头,其菌落总数为240000(CFU),远超过使用1年的靠垫(92000)、使用2个月的抹布(80000)和流通5年的1元钱硬币(25000)。更夸张的是,长时间不清洗的枕头上的菌落数,更是比经常清洁的马桶上的菌落数高26倍。

除了枕头之外,床单被罩也同样是隐藏细菌的重灾区。我们该如何清理床上用品,减少床品上的细菌数量呢?

清洁方案 枕巾、枕套建议每周加消

毒液清洗、晾晒,每隔两三年更换;枕芯每3个月加消毒液清洗,如枕芯不能洗也可选择每周在太阳下暴晒一次,最好每年换一个枕芯;床单被罩则每隔1周至2周加消毒液清洗、晾晒,每隔两三年更换。

门把手 第二个高危的卫生死角,其实就是家里的门把手。研究人员对每个人每天手都要接触的一些“高菌”物品进行了荧光检测仪的检测,测试它们上面的RLU数值(RLU指的是相对光单位,RLU越高,则物体表面菌落等微生物含量越高)。

可以看到,家中门把手竟然比公共马桶要脏15倍。这其实就是因为绝大多数人不会在打扫卫生的时候去清洗/消毒门把手,让这里变成了家中最高

险的卫生漏洞之一。

清洁方案 建议大家在大扫除的时候,记得用水稀释消毒液,经常擦洗门把手,就能大大降低门把手上的细菌量。

窗帘 你家多久洗一次窗帘呢?调查发现,90%以上的用户家里窗帘上细菌指数超标,88%的霉菌指数超标,窗帘上检出细菌最高可达90000个/平方厘米,远远超过每平方厘米细菌总数≤100个的标准。

清洁方案 所以大家一定不要忽视窗帘对健康的危害。建议大家每1周-2周就用吸尘器、悬挂式清洗机,或干净的湿布擦拭一下窗帘上的灰尘,并且保证至少半年彻底清洁一次窗帘。

据《北京青年报》

1 卧室或成居家卫生重灾区

卧室中隐藏着三种可怕的致病菌,有一种致病菌可以说是超强致病菌。最可怕的是,如果你是一个注重家庭卫生的人,经常深度清洁家中的卫生间和厨房,那么很有可能卧室已经成为了你家最脏的角落。而卧室隐藏的这三种菌,可能导致肺炎、肠炎、脑膜炎、肝炎、心肌炎等危险的疾病,严重的甚至可能致命。

德国慕尼黑大学研究组曾针对卧室内的微生物和细菌做过一项抽样测试,在随机抽取的10个家庭卧室中,研究人员发现了大量的细菌。