

世界哮喘日 呼吁“强化哮喘教育”

新华社北京5月7日电 支气管哮喘是一种常见的慢性炎症性气道疾病,影响全球超过2.6亿人。今年5月7日是第26个世界哮喘日,国际合作组织——全球哮喘防治倡议(GINA)确立的主题是“强化哮喘教育”,强调加强健康教育有助于解决哮喘防治面临的一系列关键问题。

全球哮喘防治倡议发布的资料显示,哮喘是一种异质性疾病,通常以慢性气道炎症为特征,表现为喘息、呼吸急促、胸闷和咳嗽等症状,同时伴随不同程度的呼吸气流受限。这些症状是间歇性的,运动或过敏原暴露、天气变化、病毒感染等因素往往会导致哮喘症状加重。根据不同的临床和病理特征等,可将哮喘分为不同表型,常见哮喘表型包括过敏性哮喘、非过敏性哮喘、成人(迟发性)哮喘、肥胖性哮喘等。

许多因素都可能加剧患哮喘的风险,但通常很难找到单一的直接病因。世界卫生组织资料显示,个体生命早期的事件会影响肺部发育,可能增加哮喘风险,包括出生体重低、早产、接触烟草烟雾和其他空气污染源,以及病毒性呼吸道感染等。湿疹、鼻炎等其他过敏性疾病的患者相对更有可能患哮喘。如果其他家庭成员,特别是父母或兄弟姐妹等近亲患有哮喘,本人患哮喘可能性更大。

此外,哮喘发病率增加可能与多种生活方式因素有关。暴露于一系列环境过敏原和刺激物也会增加哮喘风险,例如室内外空气污染、室内尘螨、霉菌以及职业接触化学品、烟雾或灰尘等。避免引发哮喘的因素有助于减轻哮喘症状。

哮喘无法治愈,但多种治疗方法可有效控制病情,使患者能够正常、积极地生活。最常见的疗法是使用吸入器将药物直接送达肺部。目前市场上主要有两类吸入性药



加强健康教育 新华社发

物:支气管扩张剂,可快速打开气道并缓解症状;皮质类固醇,可减少气道炎症,改善哮喘症状,降低严重哮喘发作和死亡风险。

未获充分治疗的哮喘患者可能出现睡眠障碍、白天疲劳和注意力不集中等问题。如果症状严重,哮喘患者可能需要紧急就医。在最严重情况下,哮喘可能导致死亡。据世卫组织估计,2019年哮喘影响全球约2.62亿人口,造成45.5万人死亡。大多数与哮喘有关的死亡发生在低收入和中低收入国家,这些国家面临诊断不足或缺乏吸入性药物等挑战。

全球哮喘防治倡议指出,在哮喘防治方面,需要加强教育宣传的关键问题包括诊断不足或不准确、吸入性皮质类固醇使用不足、过度依赖短效 β_2 受体激动剂(一类常用支气管扩张剂),以及对需要专家评估和进一步管理的患者认识不足等。

该合作组织呼吁通过适当的教

育赋予哮喘患者管理自身疾病的能力,并帮助患者认识到寻求医疗救助的必要性。与此同时,卫生保健专业人员也应从多个方面提高对哮喘的认识,从而有能力为患者提供可靠的信息和最佳治疗。

全球哮喘防治倡议由世卫组织和美国全国心、肺、血液研究所于1993年联合创立,其宗旨是与全球卫生保健专业人员、哮喘患者和公共卫生官员合作,以便共同提高人们对哮喘及其公共卫生影响的认识,降低哮喘发病率和死亡率等。

世界哮喘日为每年5月的第一个周二,旨在提高全球对哮喘的了解,改善对该病的防治和管理。



● 星空有约 ●

9日来赏“新月抱旧月”

新华社南京5月7日电 (记者王珏 邱冰清)5月9日至11日日落后,公众可以看到一弯细细的新月悬挂于西边天空。仔细看你你会发现,月亮未被太阳照亮的暗面,被地球反射的太阳光照亮,发出淡淡的光,这种有趣的现象被称为地照。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说,地照也常被浪漫地称为“新月抱旧月”,是指由于地球将太阳光反射至月球暗面,在弯月牙的“怀抱”中,整个月面隐约可见。对北半球来说,5月初的日落后新月地平高度相对较高,更有利于观测地照。借助双筒望远镜或相机长时间曝光,

公众可以轻松看到地照现象。此外,地球的整体云量会影响地照,云量越多,地球反射率越高,地照现象越清晰。

虽然“新月抱旧月”只提到了新月,但其实在天气晴好的条件下,月相为新月或残月时都能欣赏到地照。“这两种月相时,月球被太阳照亮的面积小,且经地球反射后照到月球上的太阳光要比其他时候多,所以能明显看到地照。”王科超说,残月时,观看地照需在日出前;新月时,观看地照则在日落后。

为什么欣赏地照时,弯月牙部分非常明亮,而大部分月面仅泛着淡淡

的暗光?王科超解释,我们平常习惯看到的月亮,是月球直接被太阳光照亮的部分。而经地球反射后再照到月球上的阳光,远没有直射的阳光多、亮。“满月的光辉固然会吸引很多人的目光,但地照是隐隐约约的月亮,另有一种宁静、特别的美,公众可以尝试观赏。”

其他行星的卫星也有类似现象,即行星反射的阳光照亮天然卫星的暗面。王科超说,“卡西尼”土星探测器就曾拍摄到土卫八的暗面被土星的反射光照亮的画面。只不过这类现象对地球公众来说是看不到的。

● 健康讲堂 ●

近视、超重肥胖、心理健康问题……

学生常见病 可以多病共防

新华社北京5月7日电 (记者 顾天成)近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题……这些学生群体的常见问题,可以通过行为与环境干预实现多病共防。近日,国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》,首次明确学生常见病“多病共防”的概念,并提出监测和干预措施。

指南提出,当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时,应采取综合干预措施。例如,长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此,通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施,可以有效预防这些疾病的发生。

指南提出,要构建三级防控体系,一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术,如保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时等“6个1”健康生活方式,同时改善学校环境和加强健康教育;二级干预注重早期发现高危群体,进行分级管理,并针对重点人群开展干预;三级干预针对已出现多病共患的学生,指导学生到专业机构确诊和治疗,并加强重点人群的干预力度。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式,共同加强学生多病共防健康教育,普及科学的多病共防知识。

这样运动 帮你缓解“节后综合征”

结束了“五一”假期,本该回归到正常的生活工作中来,很多人却觉得无精打采、精神萎靡、胃口变差,甚至出现恐慌、焦虑。四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧在接受人民网记者采访时表示,出现上述症状要警惕节后综合征的发生。

“节后综合征,一般是在较长假期之后的一段时间内,出现的心理和生理上的表现。”陈莞婧介绍,在心理上,可能会有失落、焦虑、忧郁、暴躁等情绪,容易感到疲乏,容易失眠,学习和工作变得效率低下。在生理上,可能会出现不明原因的恶心、眩晕、食欲不振、腹泻等表现。

陈莞婧表示,出现节后综合征是因为在放假期间,既往生活、工作、学习的固定节奏和规律被打破了。当假期结束,人们要重新建立这个节奏和规律,可能出现一个不适应的“混乱期”。

那么,如何缓解节后综合征呢?“健步走、慢跑、骑自行车、游泳等运动都是不错的选择。”陈莞婧建议,节后运动应循序渐进,可以从25分钟健步走逐渐增加至40分钟,速度以呼吸顺畅为基准。3天至一周后再恢复到以前的锻炼量。

据人民网