

# 怎样应对冬季哮喘来袭？

前几天,李女士顶着寒风一早出门买菜,回家后突然感到胸口憋闷、呼吸急促,还伴随着一阵阵剧烈的咳嗽。后经医生诊断,她是因冷空气刺激引发了哮喘急性发作。应急总医院呼吸与危重症医学科主任周云芝提醒,冬季是哮喘高发季节,患者就诊量比其他季节增加了约三成,以老年人、儿童和有哮喘病史的成年人为主,其症状多为咳嗽、喘息、气急和胸闷,少数会出现呼吸衰竭。

## A 哮喘在寒冷天气高发

哮喘,这个看似平常却可能致命的呼吸系统疾病,在冬季尤为猖獗。究其原因,主要有以下几点。

**冷空气直接刺激** 冬季的冷空气犹如一把无形的利刃,直击人体的呼吸道,它会迅速降低呼吸道的温度,导致气道平滑肌收缩,气道狭窄,从而引发哮喘症状。冷空气还会刺激呼吸道黏膜,使其分泌更多的黏液,进一步加重气道阻塞。

**室内环境相对封闭** 为了保暖,人们在冬季往往愿意长时间待在相对封闭的室内环境中,但不注重空气流通,导致细菌、病毒等微生物滋生。这些微生物不仅可能引发呼吸道感染,作为过敏原还可诱发或加重哮喘症状。

**免疫系统失衡** 人体的免疫系统在冬季可能因寒冷、疲劳等因素处于失衡状态。对于易感人群而言,这种失衡容易导致免疫系统对冷空气、过敏原等刺激因素的反应过于敏感,从而使哮喘发作。

此外,当空气中的颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等污染物浓度较高时,会降低气道的防御能力,加剧气道炎症,使哮喘患者更易发病。

冬季哮喘的“青睐”对象并非随机分布,几类人群需格外警惕。

**有哮喘病史的人** 对于已确诊的哮喘患者来说,冬季无疑是他们的“高危期”。由于气道本身就存在高反应性,任何微小的刺激都可能引发哮喘,因此这类人群需密切关注自己的身体状况,及时采取预防措施。

**过敏体质者** 过敏体质的人对冷空气的敏感性较高,而室内外的尘螨、霉菌、花粉等过敏原都可能成为诱发哮喘的“帮凶”。

**儿童和老年人** 这两类人群的呼吸道功能相对较弱,对寒冷和过敏原的抵抗力较差,在冬季更容易患上哮喘或使原有病情加重。

**长期吸烟或被动吸烟者** 吸烟会损伤呼吸道黏膜,降低气道对外部刺激的耐受性,所以长期吸烟或被动吸烟的人更容易被哮喘缠上。

## B 4种典型表现可辨别

冬季哮喘的症状虽然不尽相同,但通常会伴随着呼吸系统的异常。

**呼吸急促** 患者会感到呼吸不畅,需要用力呼吸才能满足身体对氧气的需求。这种呼吸急促不会因为休息而减轻,且常在夜间加重。

**咳嗽** 咳嗽是哮喘的常见症状之一,通常为干咳或带有少量痰液的咳嗽,且在夜间或清晨尤为明显,有时可能伴有哮鸣音。

**胸闷** 患者会感到胸口像被重物压住一样,难以透气。这种

胸闷感通常持续存在,不易缓解。

**喘息声** 在呼吸时,患者可能会发出哮鸣音或哨音,这是气道狭窄、气流受阻的表现。这种喘息声通常在每一次呼吸快结束时加重。

此外,部分患者还可能有乏力、出汗、焦虑等全身性症状。当出现上述症状时,患者应及时就医,特别是当症状持续加重,出现呼吸困难、口唇发紫等严重情况时,应立即拨打急救电话寻求专业医疗救助。

## C 做好保暖是第一要务

面对冬季哮喘的威胁,预防总是胜于治疗。

保暖是预防哮喘的第一要务,易感人群外出时要保护好头部、颈部、鼻腔等易受寒的部位,避免长时间暴露在冷空气中,以减少对呼吸道的刺激。第二是保持室内空气清新,注意通风,不要长时间关闭门窗,定期清洁室内环境,减少尘螨、细菌等微生物的滋生。第三是进行适当的室内体育锻炼,如瑜伽、太极、跳绳等,以提高呼吸道对刺激的耐受性。第四是合理饮食,避免食用过于寒凉、油腻、辛辣的食物,以免刺激呼吸道。第五是关注天气预报,特别是空气质量指数和气温变化,当空气质量较差或气温骤降时,外出需戴上口罩或尽量减少户外停留的时间,以降低哮喘发作的风险。

当哮喘发作时,要及时采取有效治疗。

哮喘患者在哮喘急性发作时,先要保持冷静,避免情绪波动和剧烈活动,立即使用随身

携带的哮喘急救药物,如短效 $\beta_2$ 受体激动剂,以迅速缓解气道痉挛,减轻症状。如果症状持续不缓解或加重,应及时前往医院就诊。除了急救药物外,哮喘患者需根据病情使用其他药物进行长期治疗,包括长效 $\beta_2$ 受体激动剂、吸入性糖皮质激素等,前者可以持续扩张气道,减少哮喘发作的频率;后者可以抑制气道炎症,降低气道高反应性。使用这些药物需遵医嘱按时、按量,并定期进行复查以便调整治疗方案。对于最大限度使用药物治疗后仍出现哮喘症状的严重难治性哮喘患者,建议考虑介入治疗,如支气管热成形术等。

最重要的是,哮喘患者要定期进行肺功能检查、过敏原检测等,同时学会使用峰流速仪等监测工具随时了解自己的呼吸状况。这些检查与监测有助于及时发现并处理病情变化,确保治疗的有效性。

据《北京日报》

# 天天刷牙6次还口臭 竟然是它在作怪

家住徐州的40岁的孙先生,口臭已经10年了。早些年他以为是吃重口味食物导致的,所以他戒掉了爱吃的重口味食物;后来他又加大每天刷牙的频率,从每天2次到现在的每天6次,可惜效果不佳,口臭还是紧紧跟着他。

近日,来南京出差的他偶然看到了南京市第一医院消化内科关于幽门螺杆菌的科普,于是到医院进行了检查,检查结果表明孙先生感染了幽门螺杆菌。消化内科副主任汪志兵在接诊过程中闻到了孙先生的口臭,告知他规范进行幽门螺杆菌的杀菌治疗后应该能有效缓解他的口臭。孙先生将

信将疑,因为他知道自己的口臭实在是太顽固了,10年都没解决。

经过规范的幽门螺杆菌的杀菌治疗后,孙先生的幽门螺杆菌指标恢复了正常,更神奇的是孙先生的口臭也得到了有效改善。

“口臭的原因很多,随着近年来对幽门螺杆菌研究的不断深入,国内外临床多篇文献都证实了部分幽门螺杆菌患者的临床症状之一就是口臭。”汪志兵告诉记者,幽门螺杆菌是一种寄生在胃内的细菌,黏附于胃黏膜以及细胞间隙,该菌的感染是最常见的细菌感染之一。目前我国幽门螺杆菌感染较往年有所下降,但依旧

不容乐观,基于个体的平均幽门螺杆菌感染率为40.66%,成人43.45%,儿童和青少年为20.55%。以家庭为单位的平均感染率为71.21%。临床表现有腹痛、食欲不振、恶心、口臭等等。汪志兵表示,除了规范治疗,养成日常生活好习惯也很重要,平时注意饮食卫生,碗筷经常消毒,集体用餐时尽量分餐,使用公勺公筷;饭前便后洗手;注意口腔卫生,牙具也要注意经常更换或消毒;多食用新鲜果蔬,忌食辛辣、酒、生冷等刺激食物,保持规律的生活作息,提高自身免疫力。

据《扬子晚报》

## 冬吃羊肉巧搭配

进入冬季,羊肉成了备受欢迎的暖身食物。羊肉怎么吃,如何搭配营养效果最好呢?公共营养师王鑫给予提示。

羊肉性温、味甘,具有补虚祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,对肾阳不足、腰膝酸软、腹中冷痛、虚劳不足的人有好处。尤其是对于手脚冰凉、气血循环不佳的女性来说,有非常好的调理作用。因此在传统医学中,羊肉是冬季滋补佳品。现代研究表明,羊肉有助于促进血液循环、增强御寒能力。羊肉较细嫩,营养价值高,含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌等多种微量元素和维生素,同时,脂肪含量比猪肉、牛肉都要少。

除了涮羊肉,羊肉与白萝卜、胡萝卜、山药等食材搭配,营养效果更好。比如,羊肉与白萝卜搭配,正好化解了羊肉的燥热和油腻。山药与羊肉搭配,鲜味柔和,不仅可以健脾胃,还能滋补肾气。

当然羊肉虽好,但不是每个人都适合吃。身体热不怕冷,精力旺盛不知道疲倦,还经常大便燥结,容易上火的人要少吃。患有皮肤病(如湿疹、荨麻疹、痤疮等)的人也尽量不要吃,因为从中医的角度来说,羊肉属于“发物”,容易诱发某些病症,会加重皮肤的过敏反应,使症状复发,甚至是加重病情。因上火引起的风热感冒、咳嗽、黄痰、牙痛、肺热、口舌生疮等人群,在生病期间不要吃。

据《今晚报》

## 名为“冬”实是“秋” 冬季买冬桃 小心遇冷库桃

这两年,冬桃因错峰上市而受到欢迎。但需要注意的是,冬桃名字里带个“冬”字,其实一般在10月初成熟,眼下购买冬桃,很有可能是在冷库储存了一个月的桃子。“上周我在家门口买了几个冬桃,第三天的时候发现桃子靠近果核的果肉有点发黑。”市民吴女士告诉记者,这个季节,桃子是稀罕物,她的冬桃虽然是在小水果店买的,价格也不算便宜,要12元一斤。吃的时候,桃子外表依然硬硬的很饱满,但是果肉不怎么甜,而果心好像坏掉了。她在网上查询得知,这种情况应该是买到了冷库桃,果心发黑是冷藏时间较长的冻伤,虽然对身体没什么坏处,但桃子的营养和味道都变差了。

吴女士买的冬桃,又叫雪桃、贡桃。这种桃子最大特点就是“长得慢”,它和普通桃子一样在3月份开花,但到了七八月份,桃子大量上市了,它还是小小一个挂在树上,直到10至11月,夏桃早已下市,它才陆续成熟。由于生长期比普通桃子长很多,冬桃不仅填补了季节性空白,而且累积了更多的营养物质,蛋白质、果糖、维生素含量都很高,可谓“天时地利桃和”。

不过,冬桃的成熟期虽然比普通桃子晚,但一般到11月中旬前也都成熟了,即使在云南,一般12月初也只剩最后一茬冬桃了,相比于“冬”这个名称,也许叫“秋桃”才更合适。

一名水果批发业内人士告诉记者,由于冬季上市更有噱头、价格可以卖得更高,有些人会在冬桃还未完全成熟的时候把它采摘下来储存到冷库里,直到入冬再拿出来卖,这样的冬桃外观依然漂亮,但口味、营养成分都不如新鲜上市的好,如果不是特别偏爱桃子“非桃不可”的消费者,就不建议购买。

据《扬子晚报》