



哮喘患者如何度过

“危险”的初夏时节？

本报记者 李 莹

“

进入5月，易过敏人群熬过了植物萌发、柳絮飞扬的春天，又面临着气温忽高忽低的初夏，这无疑增加了引发包括哮喘在内的支气管疾病发作的诱因。

哮喘患者如何应对隐形的危险因素，安然度过易发病季节？记者采访了自治区人民医院呼吸科主治医师张建银。

A / 警惕！夜间阵发咳嗽需格外注意

近期，自治区人民医院呼吸科门诊，医生接诊过敏性疾病患者数量有增加趋势，其中不乏哮喘或疑似哮喘病患。

一名20多岁男性前来就诊时，说自己“五一”假期去贺兰山游玩后，回到家一直打喷嚏，伴有鼻塞症状，晚上睡觉还不时干咳，不但自己睡不好还影响家人休息。张建银仔细询问情况，了解到该患者有过敏性鼻炎病史，而他外出游玩的地点是植被广泛覆盖的环境，存在引发哮喘的风险因素，建议患者进行肺功能检查和一氧化氮测试，进一步判断其是否患有咳嗽变异性哮喘的可能。

“哮喘是一种常见呼吸道慢性疾病，典型症状是阵发性咳嗽、喘息、气促，一般晚上有发作性咳嗽、喘息、气促、胸闷等，平卧时症状可能会更明显，到清晨后症状会逐渐缓和。”张建银说，哮喘的发生与过敏息息相关，诱因有很多，比如接触花粉、冷空气、油烟、油漆等，症状可以在短时间内发作，并持续数天。哮喘患者发病有明显的季节性，有的人因重视不足导致病情拖延，慢慢引起肺功能下降，一旦遇到一些比较强的刺激，就会出现哮喘大发作，是非常危险的。

B / 诊断：哮喘在医学上具有明显排他性

张建银还接诊了一位“老患者”，其过去从事装修工作，受工作环境影响引起哮喘，在诊所治疗时病情未见好转，便到自治区人民医院住院治疗，此次提前入院检查是为了防止季节性发病。

“哮喘是一种典型的排他性疾病。”张建银说，咳嗽变异性哮喘比较“隐形”，与感冒、过敏性鼻炎、支气管炎症状相似，患者不容易发现。临床中我们常见反流性食管炎患者，躺平后食管受反酸刺激影响咽喉，可能引起咳嗽，还有支气管内膜结核，患者做了CT后观察肺上没有明显病变，此时可能是支气管内有病变，也会有咳嗽咳痰表现，以上病患都有明显咳嗽症状，医生会根据不同情况加以区分，最终进行诊断。

张建银表示，支气管哮喘

和咳嗽变异性哮喘是两种常见的哮喘疾病，前者的症状主要表现为喘息、气促，后者常见咳嗽、干咳症状，少量咳痰或不咳痰，没有明显的喘息的表现，发作前明显受过敏原刺激，咳嗽严重时伴有胸闷感觉。

“接诊后首先要考虑患者过敏性疾病病史，根据典型症状综合诊断，重点排除合并哮喘样症状的相关疾病，主要要做肺功能检查、呼出气一氧化氮测定、过敏原检查。也可能需要做胸片或胸部CT、心脏彩超等相关检查。还可通过支气管舒张试验，若测试为阳性，能够作为哮喘的直接判断依据。”张建银说，为了防止病情发展，建议患者要根据哮喘的典型症状进行初步判断，留意是否存在呼气相的呼吸困难这一细节，必要时到医院就诊。

C / 预防与治疗：远离诱因并个性化治疗

对哮喘进行规范化治疗和有效管理可以改善患者状态，并在关键时刻挽救生命。

“从预防的角度讲，首要的是避免接触过敏原，外出时尽量佩戴口罩。饮食上也要特别注意，比如对鸡蛋、牛奶、牛羊肉、桃子、豆角等食物有过敏表现的人群，要避免食用。”张建银说，需特别提醒的是，患者要防止进入一个误区，即咳嗽了就选用抗生素来治疗，用药后症状总不见好转，这就是要接受规范治疗的原因所在。哮喘的基本治疗药物有支气管舒张剂，包括茶碱类的药物，比如口服的多索茶碱片，还有吸入激素和全身使用激素，包括口服和静脉给药不同用药方式，以及其他支气管扩张剂，如沙丁胺醇、异丙托溴铵等。

张建银提到，哮喘治疗是一个系统过程，患者只有坚持规范治疗，才能使病情得到控制。在过敏季节，连续咳嗽5至7天症状不缓解，要及时到医院就诊，医生将依据症状轻重程度，对不同类别病患制定个性化治疗方案。哮喘治疗是一个长期的过程，不能“见好就收”，一般来说，正规吸入药物使用2至3个月要逐步减量，减量后逐渐停药，患者还需定期复诊，方便医生及时调整治疗方案。

健康提醒

适量吃核桃能抗氧化、抗自由基

广州中医药大学深圳医院（福田院区）医生张亚杰表示，适量吃核桃、开心果，可抗氧化、抗自由基。核桃能够改善神经元之间的信号传导，减缓脑退化症；含有铜、镁、磷、叶酸、维生素B6及维生素E等多种维生素和矿物质，可维持免疫力，滋润皮肤及改善心情。每100克核桃的热量为723大卡，每日摄取量：30克果仁，6~8粒核桃。开心果的钾、钠比较高，可维持血压和体内的水平衡、抗氧化，其维生素E都以γ-生育酚的形态存在。开心果100克的热量为601大卡，每日摄取量：约28克、50颗左右。（据《北京青年报》）

每月吃烧烤不超2次



最近，“淄博烧烤”火出圈。看到相关视频后，杭州小伙小李忍不住以此为由吃起了烧烤，结果吃完后，上腹部疼痛不止，还出现呕吐现象，被诊断为急性胃炎。

“富含蛋白和脂肪的肉在烤的过程中会产生致癌物杂环胺和3,4-苯并芘，而富含碳水化合物的馒头如面包、土豆片等在烤的过程中会产生致癌物丙烯胺。因此，烧烤要尽量少吃，如果实在忍不了，建议多注意几个要点。”树兰（杭州）医院全科副主任医师陈矢介绍，如果在家做烧烤，建议将肉类上的脂肪去除一部分，再使用酸性调料腌制，以减少致癌物的形成；烤制和进食时，最好少刷酱、少蘸调料，保持小火（须彻底烤熟），荤素搭配。

研究表明，炭烤时，食材与火直接接触，产生的致癌物更多，因此，有条件的可选择低温电烤或锡纸烤。由于油烟中也含有致癌物，外出就餐时应选择离烤炉较远的位置就座。“吃烧烤时要少吃主食，吃完后，可再吃几片水果。健康人每月吃烧烤的频次最好不超过2次。消化性溃疡患者、痛风患者、心血管病患者要尽量避免食用烧烤。”陈矢提醒。（据《快乐老人报》）

别拿落枕不当回事 也算颈椎病

你有没有过这样的经历，一觉醒来突然脖子就动不了了，一动就疼，甚至连带半拉肩膀一起疼？“落枕了，忍一天就好了。”你可能会不以为意。不过，落枕看似平常，却是一种早期的颈椎病。骨科医生提示，四类严重落枕情况，别耽搁，得去医院。

我们为什么会落枕？

在骨科门诊中遇到很多病人，就诊时会跟医生说，他早晨起床后突然觉得脖子疼痛，自己贴点膏药，但过几天症状却越来越重了，甚至起床或翻身时都要用手托着，不然疼得更厉害了。患者会有疑问，“我的脖子以前都是好好的，这是怎么了？”出现这种情况的病人大部分是“落枕”了。

落枕是由颈肩部肌肉（以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主）痉挛、肌张力骤然增高，或颈椎小关节紊乱，造成颈肩部疼痛，活动受限的一种急性疾病。本病较为常见，可发生于任何年龄，病程由数日至数周不等。

到底什么导致了落枕？其实，落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括：睡姿不良，头颈过度偏转，枕头不适（过高、过低、过硬）导致颈部肌肉长期

处于紧张状态的静力性损伤；长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱；颈肩部受风寒侵袭等原因导致颈背部肌肉气滞血淤，经络痹阻等，上述因素均可诱发落枕。

这四类患者抓紧就医

落枕是颈椎病的早期表现，以颈肩局部疼痛、活动受限为主，保守治疗均可取得很好的疗效。“落枕”最大的痛苦是颈肩部疼痛、僵直。应对上，首先患者要减少活动，卧床休息，也可佩戴颈托限制颈部活动。其次，使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时，也可选择外用乳膏类药物、膏药、热敷等作为辅助治疗。

正规的推拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状，缩短病程。这里要特别注意的是，暴力、不恰当的治疗手法可能会加重病

情，甚至引起不可逆的后果。

落枕虽然常见，但也不能掉以轻心。特别是以下四类患者，需要格外注意：

经常反复出现“落枕”且大龄的患者；

合并上肢放射性（像过电一样）疼痛、手指麻木的患者；

双手乏力、行走不稳（行走时如踩棉花）的患者；

合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

这些患者建议到骨科脊柱专科门诊就诊，进一步排除严重颈椎病、椎体感染或肿瘤的可能性，避免延误疾病的治疗。

预防落枕多做这几个动作

防止落枕，还需要从工作、生活中做起，时刻注意保护颈椎。

第一，工作中避免长期低头伏案，可适当调整电脑屏幕高度及角度，适当缩短手机使用时长，间断改变工作姿势、活动颈肩部，缓解肌肉痉挛。

第二，避免长期躺床上看手机，让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松。

第三，选择合适的枕头，高度以肩外缘至耳缘高度为宜，软硬度合适。个人比较推荐养麦枕，除了便宜，易购买外，还可以根据自己的舒适需要调节高度（矮了局部折一折垫高，高了局部压一压降低），保证良好的睡眠。

第四，平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。首先推荐规律游泳锻炼，小燕飞、平板支撑等活动亦可。在工作中可进行颈项相抗锻炼，双手交叉抱于脑后，头部后伸同时双手向前用力对抗，疼痛时禁止任何形式锻炼。

（据人民网）



我区首例血脂清除技术成功应用

本报讯（记者 李 莹）近日，宁夏医科大学总医院肾脏内科完成区内首例血脂清除技术在药物难治性高脂血症患者的治疗。此项技术的成功实施，填补了我区该项技术领域空白。

患者为82岁女性，胸痛并伴有烧灼感5年。经检查，被诊断为不稳定性心绞痛，有行冠脉造影指征，患者血脂明显升高，给予三联降脂药物治疗后，血脂下降不明显，冠脉造影手术风险高。经宁夏医科大学总医院肾脏内科与心内科多学科协作讨论后，制定血脂清除治疗方案。经过3个多小时的血脂清除治疗，患者甘油三酯由16.76mmol/L下降至1.33mmol/L、总胆固醇由8.62mmol/L下降至1.82mmol/L、低密度脂蛋白由2.64mmol/L下降至0.6mmol/L，血脂降至正常后，患者心绞痛症状明显缓解。

据了解，高脂血症常见于中老年患者，降脂药物种类较多，但每种降脂药物只能单独降低甘油三酯、总胆固醇或低密度脂蛋白，如果联合用药，副作用较大，且药物治疗起效较慢。与传统的血浆置换相比较，血脂清除技术通过特异性的血浆成分分离器对血浆进行成分分离，可筛选出目标脂蛋白，并直接对胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯进行清除，不需要额外补充血浆，减少患者的过敏反应及输血风险，且清除特异性高，极大地提高了血脂的清除效率，避免了体内白蛋白和球蛋白的丢失。

银川市第一人民医院多学科协作以小创伤成功治愈脓胸患者

本报讯（记者 李 莹）近日，银川市第一人民医院多学科协作，以小创伤成功治愈一名脓胸患者。

1个月前，51岁的吕女士因突发呼吸困难、胸痛，在家人陪同下来到银川市第一人民医院急诊科就诊。在完善相关检查后以“肺部感染、胸腔积液”收入心胸外科治疗。由于病灶迁延不愈，病程长久，吕女士的脓腔已经被一层增厚的纤维板包裹着，脓腔里还有数百毫升的脓液。纤维板形成、包裹性脓胸的外科治疗绝非易事，纤维板剥脱手术难度较大，胸腔粘连严重，易造成大出血、肺破裂、术后肺不张、肺感染等严重的并发症，是大多数胸外科医生不愿意碰触的“禁区”。

面对患者对解除病痛的渴求，心胸外科与麻醉科、ICU、呼吸内科、内分泌科等多学科进行了术前讨论，为患者制定了详细的手术方案，在与家属充分沟通后，心胸外科团队决定为患者行“胸腔镜辅助小切口包裹性脓胸切除术、纤维板剥脱术、肺脓肿切除术、纵膈切开引流术、心包开窗引流术”。

胸腔镜辅助下开展此类疾病的手术较为困难，尤其是手术开始阶段分离致密的胸腔粘连可谓举步维艰。但相比传统开胸手术，胸腔镜手术大大降低了开胸造成的胸壁、肺组织的创伤，极大地减轻了患者的痛苦。历时三小时的手术，困扰吕女士的“元凶”被清除，术后患者症状明显缓解，复查恢复良好。

帕金森DBS手术 开启帕金森病治疗新模式

本报讯（记者 李 莹）近日，47岁的帕金森患者王先生在自治区人民医院成功接受了脑深部电极置入术（DBS），取得良好的手术效果。

9年前，王先生无明显诱因突发左侧肢体不自主抖动，从左上肢逐渐累及右上肢，抖动类似“搓丸样”，静止时明显，并伴随肌张力障碍。王先生辗转区内外多家医院就诊，均被诊断为帕金森病，并一直口服抗帕金森药物治疗。但近一年来，口服药物效果明显减退，夜晚睡眠质量变差，严重影响工作和生活。为得到进一步治疗，王先生到自治区人民医院神经中心就诊。

医生为患者做了详细的手术前评估，发现该患者适合接受脑深部电极植入（DBS）手术，经专家线上术前讨论，为患者制定了详细的手术方案，并成功为王先生实施医院首例脑深部电极置入术（DBS）。术中，医生将微电极放置于患者的苍白球内侧部（GPi），选取最满意的靶点后，经过术中测试，患者震颤及肌张力障碍明显改善，手术效果满意，术程顺利。术后，王先生状态良好。

帕金森病DBS治疗又称为脑深部电刺激治疗，该技术适用于长期药物治疗疗效明显减退或出现严重的症状波动或者异动症的患者。手术可明显改善震颤和异动症状，术后可减少药物剂量。手术相对微创、安全、可调控，是帕金森中晚期患者最佳的治疗方法。

3岁宝宝反复便秘 “元凶”竟是先天性巨结肠

本报讯（记者 李 莹）近日，一名3岁儿童亮亮（化名）从出生就被“便秘”困扰，令家长苦恼不已，经自治区人民医院实施先天性巨结肠手术后恢复良好，给孩子减轻了痛苦。

亮亮的家长说，从孩子出生起，食欲就很差，总嚷嚷肚子不舒服，一周排便仅1次至2次。为此，他们带着亮亮辗转多家医院求医却未果。今年，亮亮父母带着孩子前往自治区人民医院小儿外科就诊。医生详细询问患儿病史，经检查后，确诊孩子患上先天性巨结肠。随后，患儿被收住在自治区人民医院西夏分院。

“先天性巨结肠患儿因长期便秘、营养摄入不足，导致身体消瘦、发育不良、免疫力低下，术后发生吻合口漏、肠梗阻、结肠炎等风险较高，严重影响患儿预后。”科室医生们经详细讨论，积极制定围手术期干预措施和周密的手术计划，成功实施腹腔镜下先天性巨结肠根治术。术后，亮亮肠道功能恢复良好，食欲和大便正常。