

秋季螨虫活跃 谨防哮喘病发

中医建议 早防治多调理,注意自我保健

进入秋季,终于盼来久违的清凉,可对于哮喘病人来说,这是一个令人提心吊胆的季节。因为这个季节是螨虫繁殖高峰期,而螨虫是医学界公认的引发哮喘的首要变应原。尤其是患有过敏性哮喘的儿童,80%的人对螨虫过敏。

市山川大药房常年应诊名中医郑亚夫表示,哮喘病人在秋季更要做好自我保健工作。



□记者 施美国

早期诊断很重要

郑亚夫介绍,哮喘病已成为第二大呼吸道疾病,可发生于任何年龄段,其中儿童和老人的发病率为2%~3%。在防治上,哮喘具有长期性的特点。需要市民对相关病症有一定的认识,以便早发现早治疗。

如果有出现咳嗽反复、持续发作,病程超过8周,但X线胸片检查结果又正常,症状以胸闷、干咳为主,遇气候变化、异味(香烟味、油漆味、煤饼味等)刺激后易发作,不适应空调环境,常规止咳治疗无效者,应考虑哮喘病早期或咳嗽变异型哮喘的可能,如伴有家庭遗传史者则更应警惕。尽早到医院进行相关检查,以明确诊断。

不能坐等孩子自愈

“目前许多家长对哮喘病的认识不足,并存在很多误区,导致孩子哮喘未能得到及时诊断和治疗,使病情加重。”郑亚夫说,每周来永坐诊时,他总能碰到不少年轻父母,认为“是药三分毒”,能不用药就不用药,总要拖到病情严重了,才会接受

治疗。

还有一种观点,认为小孩哮喘不需要治疗,以后长大体质增强了,自然而然会好的。尽管医学资料也表明,儿童哮喘约有60%在成长发育的过程中可以自愈,但这些患儿进入中年后,又会因体质下降,更易导致哮喘复发。除了自愈的患儿外,另外还有40%左右的患儿是不能自愈的。所以,家长绝不能被动地等待孩子自愈。小孩机体娇嫩,容易损伤,也容易被修复,可塑能力很强,早一天治愈,气管受损的程度就轻微一点,中年复发的可能性就少一些。

调理需注意自我保健

郑亚夫说,哮喘病在急性发作期是无法用药物来解决病根的,必须要等到症状缓解,身体机能处于平静状态时,再进行持续的、综合的防治,才能从根本上铲除病根。

所谓“三分治七分养”,哮喘患者要注意自我保健。首先生活要有规律。其次要多进行锻炼,比如游泳、腹式呼吸、慢跑等。还有就

是避免接触可诱发哮喘的各种因素,对毛发类过敏的人,家中不养宠物,不用地毯;对花粉过敏者不要养花;要避开任何有强烈气味的化学制品,如油漆、涂料等;不要使用气味强烈的洗涤用品、杀虫气雾剂、农药;还要避免接触蟑螂、尘螨等过敏源。

试试这些饮食疗法

- (1) 胡桃肉 每日3次,每次3~5克,宜久服。可补肾固精、温肺定喘、润肠。
- (2) 四仁鸡子粥 白果仁、甜杏仁各1份,胡桃仁、花生仁各2份。共研细末,混匀。每日清晨取20克,鸡蛋1只,煮成一小碗服下,连服半年,对慢性哮喘和肺气肿有效。
- (3) 百合粉粥 生百合50克切碎,蜂蜜25克,粳米少许,同煮食之,可养阴润肺、调中补虚。
- (4) 佛手茶 蜂蜜50克,佛手干30克,水煎成茶,频频服用。

专家顾问团 QQ 392262844
郑亚夫坐诊时间 每周一天



牙疼忍不得

定期口腔检查很有必要

□记者 施美国

9月20日是第27个全国爱牙日,今年的主题是“定期口腔检查,远离口腔疾病。”据市康美诺口腔医院临床资料显示,我市真正做到每年一次口腔检查的市民不到两成。针对牙病“治”大于“防”的现象,该院种植科主任施海鹏提醒,预防胜于治疗。养成定期口腔检查的习惯,把牙病在初期就解决掉。

牙齿也要“防未病”

施海鹏介绍,大部分市民只有牙齿出了问题才会去做口腔检查,还一部分市民即使牙齿有了问题,只要不痛也不会去医院检查。还有,家长口腔预防意识的缺失,也直接影响到孩子的牙齿健康。

“在疼到不能忍的情况下才来医院看牙齿,问题往往已经很严重。”施海鹏说,口腔常见病如龋病、牙周疾病等多属于慢性病,早期症状不明显,容易被人们所忽视。例如龋病在波及牙本质深层之前,一般没有任何不适症状,只有通过医生的检查,才能够发现早期龋坏,通过加强预防措施使病变终止。如果等到了疼痛的症状才来就诊,往往龋坏非常严重,甚至波及牙髓,治疗的效果也会差很多,更有甚者龋坏严重至不得不拔除患牙,从而造成牙齿缺失。

因此,牙齿的“防未病”尤为重要。施海鹏建议,口腔检查成人每半年进行一次,儿童每年一次,准备怀孕的妇女先检查后受孕。

餐后和吃零食后应及时清洁口腔

当下市民的饮食已经进入“多餐时代”,每天在三餐之外有摄入零食或饮料的习惯,但近六成居民并没有餐后及时清洁口腔的习惯。“吃喝频繁但不注意及时清洁口腔,容易使食物残渣停留,增加口腔酸性,对牙齿造成侵蚀。”施海鹏建议,市民要养成爱牙好习惯,除了每天早晚刷牙、均衡饮食和定期进行口腔检查之外,更重要的是要做到餐后及时清洁口腔。

孩子们普遍爱吃零食,而且孩子们喝饮料的频率近年也有明显的上升。施海鹏指出,“例如雪碧,它是一种酸性很强的饮料,喝了以后不及时清洁牙齿,残留物对牙釉质的损伤非常大。但是喝了雪碧后及时用清水漱口,那么对牙齿也是很好的保护。”



扫一扫
获取更多护牙知识

多喝水、戒烟酒、不贪凉、不久坐、温水澡

五招防男性疾病“闹秋”



□记者 施美国 应玲菲

时下高温天气接近尾声,我市普济护理医院泌尿外科还是接到不少有关前列腺疾病的咨询电话。通常来讲,夏季高温湿热天气容易引前列腺发炎,为什么天气转凉以后,前列腺的发病率仍居高不下?市普济护理医院泌尿外科主任柯于平将就此问题为广市民答疑解惑。

久吹空调易诱发炎症

目前,天气已没有炎夏那般酷热

难耐,但大多数人仍保持着长时间吹空调的习惯,有的甚至晚上睡觉也彻夜开着空调。事实上,久吹空调容易引发一系列前列腺健康隐患。

柯于平指出,前列腺是人体中比较敏感的器官,具有喜热怕冷的特点。男性在低温环境中的时间过长,就会使前列腺局部血液循环变慢、免疫力下降,给本来就存在于前列腺内的炎症以有可乘之机。当前列腺出现炎症时,存在于腺管内的病菌就会不断繁殖,产生的毒素及脓性物质会刺激前列腺,以致前列腺液和有害分泌物淤积于腺管内,无法正常排出,造成前列腺管逐渐肿大、变形,甚至引发尿频、尿急、尿痛等症状。

日常生活的自我保健

柯于平说,日常生活中可以通

过自我保健预防前列腺疾病的发生发展。

一是要多喝水。浓度高的尿液会对前列腺产生较多的刺激,所以多喝水来稀释尿液的浓度,一般成人每天饮2升以上的开水;二是戒掉烟酒、辛辣等刺激食物。这些不良的生活和饮食习惯均对前列腺和尿道有刺激作用,容易引起前列腺和膀胱颈的充血、水肿,造成前列腺抵抗力降低;三是注意保暖。建议在睡觉时空调不要开得太低,以26℃为宜,在低于20℃情况下添加衣物保暖;四是尽量避免久坐。久坐容易造成男性阴部充血,引发前列腺充血、肿胀、发炎,经常久坐会加重前列腺负担;五是洗温水澡。洗温水澡可以缓解肌肉与前列腺的紧张,可以减缓症状。

健康保健咨询 QQ 383368666

菇尔康, 浙江省灵芝专家
GUERKANG 倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel 87035316 13626795758 615758