

最近此病易发 这类人请减少出门

秋冬季 ,对于广大鼻炎患者来说真是难熬的日子 ,鼻子不通气、不停打喷嚏、流涕 ,让人痛苦难耐。但你知道吗 ,中华医学会变态反应学分会研究指出 ,有 46%过敏性鼻炎患者在 9 年内会发展成哮喘。那么 ,过敏性鼻炎是鼻子的问题 ,而哮喘是呼吸的问题 ,两者之间到底有什么联系呢？

一拖再拖 女子鼻炎拖成了哮喘

据报道 ,一位 36 岁女性患者深受过敏性鼻炎困扰三年。平日当鼻炎复发时 ,她才会自行对症用药 ,而一旦病症得到控制 ,便自行停药。

近日 ,她因为咳嗽和胸闷憋气的症状前来医院就诊。经过医生诊断 ,并进行肺功能检查 ,她被诊断为患有支气管哮喘。

原本的过敏性鼻炎 ,如果遵医

嘱规范治疗 ,不擅自停药就能 稳住 ,可现在却发展为支气管哮喘 ,不仅需要额外加用吸入气道的药物 ,生活质量也明显下降 ,女子追悔莫及。

过敏性鼻炎和哮喘渐成 双生花

近年研究表明 ,70%至 90%的哮喘患者伴有过敏性鼻炎 ,而 40%至 50%的过敏性鼻炎患者也伴发支气管哮喘。

引起过敏性鼻炎的因素：

1.家族遗传史

过敏性鼻炎遗传几率很高 ,父母一方有过敏性鼻炎的 ,孩子患病

概率为 30% ,父母双方患过敏性鼻炎 ,孩子患病率高达 50%至 70%。

2.接触过敏原

常见过敏原包括吸入性过敏原(花粉类、螨虫类、动物皮毛等)和食物性过敏原(鸡蛋、牛奶、花生、虾蟹等)。

3.卫生环境差

卫生环境差可能影响室内空气质量。如果室内通风不良 ,空气中的污染物浓度会升高 ,例如甲醛、苯等有害物质 ,这些物质也会对人体免疫系统产生影响 ,从而增加患过敏性鼻炎的风险。

过敏性鼻炎是如何变成哮喘的

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部疾病 ,也称为变应性鼻炎。它是由过敏反应引起的 ,而哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病。

但是 ,两者均属于气道变应性

疾病。鼻腔、鼻窦等上呼吸道与支气管等下呼吸道同属一条气道 ,因此两者发病密切相关。

当鼻腔因接触过敏原出现鼻黏膜肿胀 ,分泌物堵塞(鼻塞)时 ,患者

三招抵御难缠的鼻炎

尽量避免过敏原

日常生活中细心观察 ,确定可能存在的过敏原 ,并尽量避免。在过敏季减少出门 ,出门时佩戴口罩。

坚持运动提高机体免疫力

过敏性鼻炎患者可以通过长期

坚持自己喜欢的运动来改善或增强体质 ,比如快走、慢跑、游泳、瑜伽等 ,每次运动 20 分钟左右 ,微微出汗即可。

在医生指导下合理用药

例如鼻用糖皮质激素、鼻用和

口服抗组胺药、抗白三烯药、肥大细胞稳定剂、减充血剂、抗胆碱药、中药等。

过敏性鼻炎并不是疑难杂症 ,一定要及时规范治疗 ,别等到迁延不愈 ,引发哮喘才悔之不及。

想吃甜食又不想长肉、升血糖 学会这两点 解馋又健康

相信很多人都有这样的纠结 :既想偶尔吃点饼干或甜点 ,又担心会长肥肉、升血糖。其实 ,对绝大多数健康人来说 ,如果不是每天吃 ,或者吃很多的话 ,零食和甜点并非饮食禁忌 ,关键就是控量、控频次。

所谓控量 ,就是把吃甜点的数量 ,控制在每天 50 克添加糖的范围之内。假如既不喝甜饮料 ,也不吃糖果、果脯、果酱之类食物 ,只是吃个 50 克左右的小蛋糕之类 ,还不会超过合理范围。不想因此长胖的话 ,只需增加运动 ,或相应减几口主食就可以了。如果偶尔吃的话 ,就更不用担心了。

不过 ,对需要控制血糖的人来说 ,就得再仔细一些了。不仅数量要控制 ,吃甜点的时间也需要斟酌。

什么时间吃甜味零食更合适

一项研究比较了健康女性在午餐后(12:30)、午餐和晚餐之间(15:30)和晚餐后(19:30)吃甜味零食的血糖波动效果。

其中使用的零食是很多女生最爱的蛋糕 ,一块的热量就达到 498 千卡之多 ,其中含有大约 28g 脂肪、54g 碳水化合物和 8g 蛋白质。

三顿正餐的热量值分别是早餐 351 千卡 ,午餐 549 千卡 ,晚餐 656 千卡。这种情况和日常生活很接近。尽

管三餐的热量和营养素均匀供应是最理想的情况 ,但实际上多数人吃早餐往往比较凑合 ,而晚餐最为丰盛。

原本晚餐就是食物最多的 ,再加上甜点 ,热量太多 ,碳水化合物总量也太高 ,血糖峰值很高是可以理解的。而早餐偏少 ,午餐也不够多 ,所以午餐后 4 小时至 6 小时的血糖水平会有一个低谷。

更糟糕的是 ,晚餐后血糖水平居高不下 ,又影响到了第二天的血糖反应。凌晨时容易出现过低的血糖水平 ,早餐后的血糖反应又过高。

午餐后吃蛋糕就好多了。虽然午餐的血糖水平下降缓慢 ,而且到 5 小时至 6 小时后也有个低谷 ,但波动幅度没那么大 ,而且并不影响晚餐后和第二天早餐的血糖水平。

如果是在午餐和晚餐之间的 15:30 吃蛋糕 ,引起的血糖波动很小 ,而且正好预防出现餐后 4 小时至 6 小时的血糖低谷。夜间和第二天早餐后的血糖反应也比较平稳。

在 2 型糖尿病患者中所做的实验 ,发现了同样的规律 :午餐和晚餐之间吃零食 ,要比午餐后吃零食效果好。

血糖稳定很重要

可能有人会说 :这顿多吃点 ,血糖升得多一点 ,下顿少吃点 ,血糖升

得少一点 ,最终不还是一样的么？其实还是不一样的。

这是因为 ,血糖以稳为贵。血糖过度波动 ,本身就是一个代谢应激。一日之中的血糖高峰和低谷的上下幅度太大 ,与糖尿病视网膜病变和神经系统病变的风险 ,心脑血管疾病的风险 ,以及全因死亡率 ,都有密切关联。

因此 ,控血糖的措施不仅要控制空腹血糖值和一日血糖的平均值 ,更重要的是保持一日血糖波动尽可能地小。用专业词汇来说 ,就是要努力减小血糖水平的变异性(glycemic variability ,GV)。

有研究发现 ,太长时间吃不到东西 ,明显饥饿之后再进餐 ,会引起血糖过度上升 ;也有研究发现 ,对于习惯某个时间吃饭的人来说 ,将午餐或晚餐时间推迟 ,也会引起餐后血糖反应上升。

此外 ,餐前负荷方面的研究发现 ,把含有碳水化合物的食物 ,放在餐前 30 分钟吃 ,也有很好的控制餐后血糖上升效果。

总之 ,需要控制血糖的人 ,包括需要减肥的人 ,都应当注意保持稳定的食量 ,稳定的碳水化合物供应 ,而且最好把能量和碳水化合物合理地分散在一日三餐当中。如果需要加餐 ,不妨把加餐放在两餐的正中间 ,或者在餐前半小时少量加餐。

咳不出痰怎么办 呼吸科医生教你一套 排痰动作

感觉有痰液时 ,咳嗽是主要的排痰方式 ,但不少人咳得嗓子都痛了 ,仍觉得痰堵在肺里。

有时 ,单纯咳嗽确实很难排出肺泡、小支气管等深处的痰液。即使没有痰 ,不少人平时呼吸比较浅 ,肺部很难充分舒展 ,空气进出带来的脏东西无法清扫出来 ,也不利于肺部健康。

痰是呼吸道的自我保护

痰其实是身体分泌的一种黏液 ,随着呼吸道纤毛摆动往外走 ,最后被咳出体外。因此 ,痰经常和咳嗽相伴。

正常情况下 ,痰液会在机体的运转中自生自灭 ,并不会被我们发现。当痰液大量形成 ,需要吐出来的时候 ,就意味着呼吸道可能存在炎症了。

痰液是呼吸道感染后的保护机制 ,当人体吸入刺激性气体、尘埃、致病细菌、病毒等有害微生物时 ,呼吸道黏膜受到刺激 ,痰液的分泌会更加旺盛 ,以更好地黏附、清除这些刺激物。

若长时间 排 不出去 ,可能会阻塞呼吸 ,长期囤积在体内 ,有可能大幅提升感染肺炎或是其他疾病的概率。

对于老年人来说 ,吞咽功能变差 ,用餐时呛到或是睡梦中不自觉呛咳 ,都可能导致吸入性肺炎 ,因此更加需要及时排痰。

三步学会 哈气排痰呼吸法

咳不出痰怎么办？医生推荐了一个 俯卧排痰姿势 ,有助把氧气送到肺底 ,促进肺里的分泌物及时排出。

通过 双手交叉 - 低头 - 深吸气 - 咳嗽 ,有助排出肺底的痰液。

在正常呼吸的基础上加点技巧 ,不仅能有效清除气道垃圾 ,还能改善和提高肺功能。

临床有一种特定的呼吸训练方法 ,即主动循环呼吸技术 ,是通过加速肺部流动来廓清气道的一种常用方法。

按照其操作步骤 ,可形象地称为 哈气排痰呼吸法 ,主要有三步：

第一步 扩胸

坐姿 ,身体微微前倾 ,鼻子缓慢深吸气 ,感受腹部隆起 ,充分扩张胸廓和肺脏 ,并松动气道内的分泌物 ,憋气 3 秒后 ,放松呼气 ,尝试尽量让呼吸的节奏变慢 ,如此进行 3 次至 4 次 ,之后平静呼吸 3 次至 4 次。

第二步 哈气

缓慢吸气 ,然后用力长时间呼气 ,张开嘴和喉咙发出 哈 的声音 ,尽量把肺内气体全部呼出去。

如果把手放在腹部 ,可感觉到腹肌在绷紧用力。如果哈气时感到咽部有痰 ,可做咳嗽动作。连续用力哈气 2 次至 3 次 ,然后平静呼吸即可 ,以免气道痉挛。

第三步 重复

平静呼吸后 ,再次重复 扩胸 - 哈气 - 平静呼吸 的步骤 ,反复练习 ,每一次练习时长约 10 分钟 ,每天可多次进行 ,前提是没有感觉到疲劳。

根据呼吸科医生总结经验 ,通过痰液的量、性状、颜色及气味一定程度上可以判断一些疾病。

患病情况下 ,痰液的性质、数量都会发生变化 ,可以由粘痰变成黄脓痰 ,由少量变为大量 ,其中含有细菌或病毒。

医生提醒 ,痰液还是要尽量咳出来 ,可遵医嘱使用祛痰剂。干咳没有痰时 ,可服用止咳药 ;若痰多伴有咳嗽 ,应慎重使用止咳但无化痰作用的药 ,因为过度抑制咳嗽反而不利于痰液排出 ,会加重呼吸道感染。

来源 生命时报 科普中国微信公众号