

只是打了个“喷嚏”而已 为什么会骨折

远离‘会呼吸的痛’ 专家支招哮喘 患者安然过冬



近期,我国低温寒潮预警频发,由于空气湿度减小、过敏原增多、早晚温差变大,冬季成为哮喘病高发期。哮喘患者如何安然过冬?专家提示,为实现科学规范的疾病管理,对于哮喘患者而言,除自身日常采取防护措施外,接受规范化治疗也很重要。

哮喘是影响我国大众健康的主要慢性病之一。一项流行病学调查数据显示,我国约有4570万成人哮喘患者,且哮喘的患病率随年龄增长而增加。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师黄克武表示,我国哮喘患病率正逐年上升。同时,其中55%至70%的哮喘患者处于控制不佳状态,影响其日间活动,造成呼吸困难、夜间憋醒、需使用急救药物,疾病负担严重。

“针对这一现状,我们需要推动患者的精准化、规范化诊疗,帮助患者改善症状与疾病控制水平、降低未来急性发作风险,进一步缓解我国患者的疾病负担。”黄克武说。

随着对哮喘研究的不断深入,其背后的炎症机制也逐步浮出水面。研究发现,2型炎症和哮喘发生发展表现关联密切。自2019年起,全球哮喘防治倡议(GINA)指南便以2型炎症对哮喘进行分类,分为2型和非2型哮喘,2型炎症也成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

“对于2型哮喘患者来说,天气冷和空气污染等是疾病的诱发因素,而背后更深层的发病机制可能是2型炎症居多。”上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张旻说,在选用治疗方案时,也需要从根源出发,开展对因治疗,才能更好地控制哮喘发作。

如今,临床上用于治疗哮喘的有糖皮质激素和β2受体激动剂等多种药物。一些新型疗法近年来也陆续被应用到哮喘患者的治疗中,促进患者长期有效控制疾病。

“目前,临床上可以通过血常规或在有条件的情况下采用FeNO(呼出气一氧化氮)等检测手段,来进行识别患者是否属于2型哮喘。”张旻表示。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师苏楠表示:“在治疗方案的选择上,建议哮喘患者根据个体不同的疾病情况,在医生指导下选择相应的治疗药物。如果2型哮喘的患者在应用吸入激素等基础治疗方案后,症状依旧得不到控制,需针对2型炎症病因进行个体化治疗。”

苏楠提醒,除了坚持长期规范化治疗,哮喘患者自身也应提高对哮喘疾病的认知,重视防护。在冬季,一方面要注意保暖,防止冷空气刺激气管,同时注意避免感染流感等呼吸道疾病;另一方面也需要保持室内空气流通,减少灰尘、烟雾、花粉等过敏原的接触,从而保持良好的健康状态,安然过冬。

来源 新华社“生命时报”微信公众号



打喷嚏是人体的自我保护

当我们的上呼吸道,特别是鼻子感觉到有潜在危害的外来物质时,就会以打喷嚏的形式将该物质排出体外,来避免病原微生物进入鼻腔、咽部,甚至肺部。

简单来说,就是当神经细胞受到外部刺激时,刺激信号被大脑接收,从而做出相应的喷嚏反射。

作为一种重要的防御呼吸反射,打喷嚏经常与过敏性鼻炎和病毒性呼吸道感染有关。不过,生活中还有很多其他的原因让人忍不住打喷嚏。

看到太阳或亮光

大约有10%至35%的人一见到阳光或灯光就鼻腔发痒,这是一种名为‘光喷嚏反射’的现象。因为接触到明亮的光线时,视觉神经和嗅觉神经发生‘环路交叉’,大脑以为受到刺激的不是眼睛而是鼻子,便会发出打喷嚏的指令。

喝碳酸饮料

二氧化碳后动了舌头上感知酸味的受体。它们用于感知危险的化学物质,可能将喝碳酸饮料的感觉解释为疼痛,引发

一系列防御反应,如流眼泪、咳嗽、打喷嚏。

吸入冷空气

冷空气会刺激鼻腔敏感的血管内膜,一些人的三叉神经也会获得信号。大脑接收到这种信号时,就会引发打喷嚏的冲动。

体验强烈的情感

无论是恐惧、挫折、悲伤或兴奋,强烈的情感也是打喷嚏的原因。比如恐惧的情绪会导致鼻黏膜收缩,而其他强烈的情绪则会导致鼻黏膜肿胀。

为什么打喷嚏会导致骨折

人们在打喷嚏的瞬间,全身肌肉同时收缩,胸腔会产生巨大压力变化。如果打喷嚏时太过用力,或姿势不对,就可能导致骨折。

腰椎骨折

打喷嚏时身体会忍不住向前倾,突然的躬身容易导致某一节腰椎的压缩

性骨折。

腰椎骨折比较常见,比如做家务时体位不当或用力过猛,甚至咳嗽、坐车颠簸,都会导致腰椎的压缩性骨折。

肋骨骨折

打喷嚏时,腹部向上的压力与人

体躬身打喷嚏的力相互挤压,肋骨处于人体中间,受两端力量作用,会因承受不了这样的压力,最终导致骨裂或骨折。

事实上,相较于骨折,因打喷嚏造成的腰部、背部肌肉拉伤、扭伤,以及颈椎受伤的情况也时有发生。

打喷嚏的3个正确姿势

最好的方法是找到触发它们的原因。

季节性过敏导致喷嚏,建议听从医生的建议使用非处方抗组胺药,可以在接触过敏原前或期间服用抗组胺药。

接触某种香水、二手烟或吃特定食物时容易打喷嚏,尽可能远离这些刺激物,看看症状是否会减轻。

在空气干燥时打喷嚏,可以用盐水冲洗液润滑鼻腔,或在室内放置空气加

湿器。

无法弄清楚是什么原因引发的打喷嚏,建议及时就医。

作为正常的生理反应,喷嚏一定要“该打就打”。生活中有些人害怕影响形象或传播病菌,用捏鼻子、闭嘴的方式强忍。强行把喷嚏憋回去可能会带来鼻窦黏膜损伤、耳朵鼓膜破裂甚至肺部穿孔等严重后果。

虽然打喷嚏骨折常见于骨质疏松患者,但有时年轻人也可能中招。并且一个喷嚏可产生2万个含有病毒的飞沫,它们会在空气中停留约10分钟,非常有利于疾病的传播。

掌握正确的打喷嚏姿势,既能保护骨骼,又能防止病毒扩散。

避免弯腰低头

站立时打喷嚏,可反手叉腰,这个动作能防止身体前倾和过度弯腰,起到稳定脊椎及腰背部肌肉的作用。

要有意识地收缩颈部和腰部肌肉,对抗打喷嚏时产生的巨大冲击力。

坐着打喷嚏比站着好

坐着打喷嚏可以减小胸腹腔的压力变化。可用手扶住椅子把手或胸前桌面,能起到稳定重心、保护脊椎和相关肌肉的作用。

切记捂住口鼻

为了防止传播细菌和病毒,打喷嚏时最好用一只手臂或衣袖遮挡口鼻,回避他人。同时转身要慢,保证腰背挺直,切忌突然转身或扭头。

偶尔打喷嚏是人体正常生理反应,但不停地打喷嚏可能会很烦人。目前没有一种完美的方法可以阻止打喷嚏,

