



# 注意!支气管哮喘患者不宜饮酒吸烟

什么是支气管哮喘?什么人易患哮喘?如何预防? 2月18日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省胸科医院呼吸与危重症医学科二病区主任方浩徽,与读者交流。

曹凌 记者 马冰璐 文/图 张倩莹/图



## 城市14岁以下儿童哮喘患病率大约为3%

读者:什么是支气管哮喘?

方浩徽:哮喘是一种以气道炎症为特征的慢性特异性呼吸系统疾病,特征是气道高反应性,哮喘病人对各种激发因子反应性增高,表现为反复发作的喘息、呼吸困难、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间和(或)清晨发作加剧,多数患者可自行缓解或经治疗后缓解。流行病学研究显示,我国大约有3000~4000万哮喘患者,城市14岁以下儿童哮喘患病率大约为3%。

## 哮喘易患人群

读者:什么人易患哮喘?如何预防?

方浩徽:哮喘可发生在婴幼儿、儿童、成年或任何年龄,以儿童多发。一般发达地区高于落后地区,城市高于农村。遗传因素与环境因素可能是引起哮喘的主要原因。如果身为父母有一方有哮喘,子女得哮喘的几率就会明显增高,父母双方都患哮喘,那子女得哮喘的机会则高达70~100%。

早期干预有利于减少儿童哮喘发生。GINA2021提示,发现并纠正怀孕或者计划怀孕的哮喘妇女的维生素D不足,有利于预防≤5岁儿童哮喘。母亲饮食中摄入维生素D、维生素E与儿童喘息性疾病风险较低有关。

## 不应抽烟,同时要避免被动吸烟

读者:支气管哮喘患者能吸烟吗?

方浩徽:吸烟可诱发哮喘,香烟为非特异性刺激物,烟中含有的焦油、尼古丁等多种有害成分。尼古丁等可刺激迷走神经而引起支气管痉挛;焦油可引起支气管粘



名医简介

方浩徽 主任医师,安徽省胸科医院呼吸与危重症医学科二病区主任。

膜上皮的增生和变异;所以如果您患有哮喘,不应抽烟,同时也要避免被动吸烟。

## 支气管哮喘患者不宜饮酒

读者:支气管哮喘患者能饮酒吗?

方浩徽:哮喘患者中约有10%对酒精过敏,这些患者当然不能饮酒。其他大部分病人在缓解期如饮少量酒精,常无大碍,但如果饮多了,由于酒精能刺激咽喉部,兴奋大脑皮层,扩张外围血管,这些都有激发哮喘的作用,所以还是以不饮为宜。

## 哮喘患者容易同时患的过敏性疾病

读者:哮喘患者容易同时患有哪些过敏性疾病?

方浩徽:哮喘患者容易同时患有过敏性鼻炎、湿疹和荨麻疹。

哮喘病人中有很多人合并过敏性鼻炎、鼻窦炎、胃食管反流征,要同时治疗。

## 治疗哮喘的同时一定要治疗过敏性鼻炎

读者:过敏性鼻炎和哮喘有关吗?

方浩徽:因为人的上下呼吸道是连续性的,是一个整体。哮喘患者中过敏性鼻炎的发生率远高于一般人群,通常表现为先发生过敏性鼻炎,随后发生哮喘,治疗哮喘的同时一定要治疗过敏性鼻炎,过敏性鼻炎控制不好则哮喘也很难完全控制。

## 哮喘病的主要症状和体征

读者:哮喘病的主要症状和体征是什么?

方浩徽:每个哮喘病人的症状是不同的,即使同一个病人,也可因发作的程度有很大差异。其主要症状特点有以下几个方面:

读者:孩子不小心烫伤了,家庭护理应该注意些什么?

专家:首先家长要明确烫伤的严重程度,如果比较严重要及时到医院进行治疗,一般医院会采取包扎的方法,预防感染,给伤口一个湿性愈合的环境。这种情况下家长没有什么特别需要注意的地方,只要增加孩子营养,以高蛋白饮食为主,促进伤口愈合。如果是面部等需要暴露出来的部位,家长就需要听从专科医生的建议,进行一些特殊的护理,比如定期涂药、消毒、复查。

记者 马冰璐

反复发作性喘息、气促,伴或不伴胸闷或咳嗽,夜间及晨间多发,常与接触变应原、冷空气、物理、化学性刺激以及上呼吸道感染、运动等有关。

发作时及部分未控制的慢性持续性哮喘,双肺可闻及散在或弥漫性哮鸣音,呼气相延长。

上述症状和体征可经治疗缓解或自行缓解。

## 糖皮质激素吸入治疗的优点

读者:糖皮质激素吸入治疗有哪些优点?

方浩徽:长期全身用糖皮质激素有严重的副作用,所以一提起“激素”许多病人就产生恐惧心理,而对医生的治疗方案拒绝合作。

根据《全球哮喘防治倡议》的诊治标准,吸入糖皮质激素是治疗各种轻中重度哮喘病人的一线药物。早期应用,足量给药,降阶梯治疗。吸入给药,吸收较少,既可避免激素的副作用,又可在气道内充分发挥其强力的抗炎作用,取得良好的疗效。吸入糖皮质激素有以下优点:

① 用药剂量少,进入气道的药物仅为口服给药的1/20。

② 疗效好,以氟替卡松为例,中度哮喘患者每日吸入0.5mg,实际进入肺内的仅0.05~0.1mg,其余大多数经漱口吐出,其疗效即可达到与每日服用泼尼松20mg左右相似的疗效,而副作用很少。

③ 副作用少,由于吸入给药剂量少,且局部抗炎作用强,全身吸收少,长期应用全身副作用也极少。通常会有吸入时的局部刺激感和声嘶等局部轻微副作用。

## 适合使用糖皮质激素吸入剂的哮喘患者

读者:哪些哮喘患者适合使用糖皮质激素吸入剂?

方浩徽:根据《全球哮喘防治倡议》的观点,除轻度间歇性哮喘患者外,无论是过敏性哮喘,还是非过敏性哮喘,无论儿童哮喘还是成人哮喘,均应将糖皮质激素吸入剂作为首选药物。糖皮质激素是控制剂,要连续使用3~7天后才逐渐见效,所以在哮喘急性发作时要吸入β<sub>2</sub>受体激动剂等支气管扩张剂,止喘效果好。

## 哮喘控制3~6个月后才考虑是否试行减量

读者:吸入糖皮质激素治疗何时停药为宜?怎样停药?

方浩徽:由于哮喘患者的气道炎症是慢性过程,即使是最恰当的抗炎治疗也至少需要3个月时间才能控制炎症,而不是治愈炎症,因此需要长期吸入糖皮质激素,哮喘控制3~6个月后才考虑是否试行减量,所以患者应该每隔3个月让医生对你进行病情评价,根据病情轻重程度来决定是否可以减量以及具体的减量或撤停方案(即降级治疗),达到哮喘完全控制一年后可考虑停药。



## 健康新闻

### 梳子一梳,落发一大把 专家:严重脱发应及时就医

星报讯(记者 马冰璐)最近,前来合肥市一院看脱发的患者比较多。对此,该院皮肤科专家唐金提醒,正常落发无需恐慌,因为这是新陈代谢的正常规律,但如果脱发超过正常生理范围,头发明显稀疏,应及时就医。

据唐金介绍,秃发分为先天性秃发和后天性秃发两种,其中后天性秃发中,脂溢性秃发最常见,可能与脂代谢异常有关。“如果市民遭遇脱发困扰,应先查清引起

脱发的诱发因素,如精神紧张、睡眠不好等。其次在日常生活中要注意劳逸结合,经常进行适当的户外活动,包括游园、旅游活动等。”

此外,唐金提醒,根据秃发性质,患者可遵医嘱外用适当药物,脂溢性秃发病人应忌食油腻、肥肉,多食水果、蔬菜及服用维生素类药物。“正常落发无需恐慌,因为这是新陈代谢的正常规律,但如果脱发超过正常的生理范围,头发明显稀疏,应及时就医。”

## 健康提醒

### 临睡前是最佳补钙时间

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐)春季是补钙的好时机,但如何科学合理地食用钙片呢?一起来听听合肥市第一人民医院药学部刘静药师的建议吧。

为了减少钙剂对胃肠道的刺激,一般建议在紧邻餐后服用,也有观点认为钙剂与食物同服,可以增加钙剂的吸收,所以在进餐时服用钙剂也是可以的。

刘静建议,最佳补钙时间是在临睡前,“血钙水平一般在白天较高,夜间较低,特别是半夜和凌晨,低血钙水平可使骨钙分解加快,产生脱钙,引发低钙血症,严重者会使人体抽搐。临睡前补钙可以为夜间的钙调节提供钙源,阻断体内动用骨钙。并且钙具有镇静作用,有助于睡眠。”