

“支气管痉挛”为何会致命?



前不久,京剧表演艺术家梅葆玖在京逝世,死因为突发支气管痉挛,致急性脑缺氧。那么,“支气管痉挛”为何会致命呢?

呼吸道疾病死亡率高

如今很多老年人较为关注心脑血管和肿瘤,往往忽视了呼吸道。事实上,呼吸道直接接触外界,老年人抵抗力下降,很容易引起感染。在临床上50%以上的老年人是因为各种原因引起的肺部感染离世的。

据《中国居民营养与慢性病报告(2015年)》显示,慢性呼吸系统疾病排在心脑血管病、癌症之后,成为我国居民慢性病致死的第三位死因。据了解,支气管痉挛是呼吸系统疾病的一种病理生理改变,并非独立的一种疾病。由于支气管痉挛多数因为环境刺激、接触过敏原、情绪波动、运动以及病毒细菌的感染等因素引起。当发生支气管痉挛时,患者常表现为喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,少数患者还可能表现为胸痛。临床上最常出现支气管痉挛的疾病就是支气管哮喘。哮喘急性发作时,若救治不及时是可能致命的。

预防支气管痉挛要保持良好的家庭环境卫生和室内空气流通新鲜,有一定湿度,控制和消除各种有害气体和烟尘,戒除吸烟的习惯,注意保暖;加强体育锻炼,增强体质,提高耐寒能力和机体抵抗力;坚持用冷水洗脸、洗手,睡前按摩脚心、手心,都有一定帮助。

八原因致哮喘难控制

哮喘是目前全球最常见的慢性疾病之一。据估计,全球每20人中就有1人患有哮喘。目前全球哮喘患者至少有3亿以上,我国至少有2000万以上哮喘患者。我国哮喘的患病率与十年前相比增加了一倍左右。哮喘可以发生在任何年龄,但以老年人多见。

据了解,虽然我国哮喘患者控制水平在不断提高,但还是不尽人意。导致哮喘难以控制的危险因素很多,简单总结主要有以下几个方面原因:

一是患者依从性不好。这是导致

疾病难以控制的常见原因之一。有些患者不能遵从医生给出的治疗方案和用药规则,导致疾病反反复复。当然,不遵从医嘱的原因太多,有些是自觉病情好转而减少或停药,有些是因药品价格或是对药品恐惧不敢继续使用,还有的是患者本人和家属没有客观、正确的评估和检测病情。由于某些原因,患者不会正确使用吸入药物,导致药效不能完全发挥。还有自认为病情好转,忽略医生要求复诊的要求。擅自使用“偏方”,认为哮喘可以根治,其实哮喘目前尚不能彻底治愈,但可以通过治疗很好地控制。

二是呼吸道感染。对于成人而言,曲霉、肺炎支原体和衣原体感染可能会导致哮喘发作。

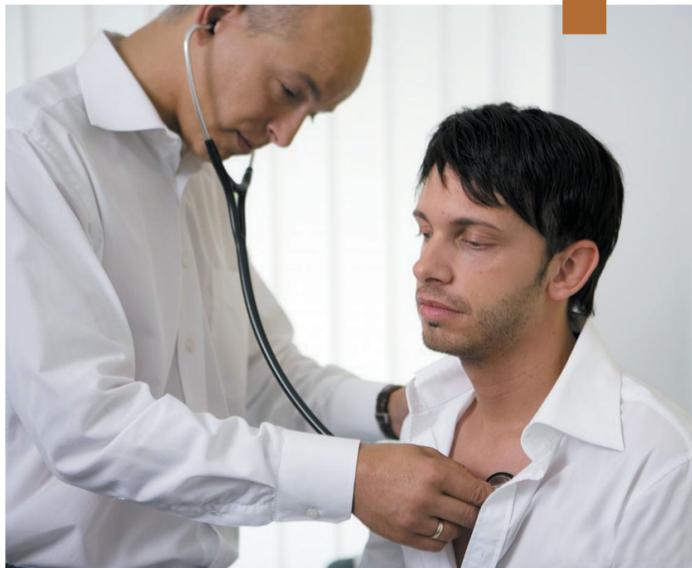
三是上气道病变。鼻炎、鼻窦炎、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征这些疾病在难治性哮喘中十分常见。如果以上疾病能得到改善,哮喘就能得到一定程度的控制。过敏性鼻炎和支气管哮喘患者需要同时治疗两种疾病,记住“同一气道、同一疾病”,千万不要怕麻烦,患者需要贯彻好治疗方案。

四是环境诱发。常见的雾霾、空气污染已经成为哮喘患者的“大敌”,医生对环境的影响态度是“避免避免再避免”。

五是药物过敏。在用药的过程中应注意,因为有些人对某种药物过敏。举个例子,成人哮喘患者3%~5%对阿司匹林过敏,因此在使用其他药物前,一定要咨询医生或药师。

六是消化疾病。某些消化疾病会引发哮喘,如胃食管反流:普通人群胃食管反流的患病率为5%~10%,哮喘患者成人的患病率为34%~89%。致病原因是,酸性胃内反流物刺激食管中下段黏膜感受器,通过迷走神经反射引起支气管痉挛等机制可加重哮喘。

七是吸烟和被动吸烟。吸烟不仅是哮喘的触发因素,也是难治性哮喘的重要原因。吸烟和被动吸烟哮喘患者比不吸烟哮喘患者症状更重、发作次数更多、肺功能减退更快。吸烟也是导致患者对治疗产生抵抗的原因,例如吸烟使哮喘患者对吸入或口服激



素产生抵抗或反应降低,影响茶碱类药物的代谢等。

八是肥胖。肥胖已经成为儿童和成人哮喘的重要危险因素。因此科学减肥也是治疗的关键。

怎样减少哮喘发作

那么,老年人如何减少哮喘发作呢?医生提出了七点建议:

1.穿衣方面:在天气变化的季节,患者要注意保暖,避免受凉感冒诱发哮喘。衣服的材质不要选择羊绒、动物毛皮及化纤衣料,以防哮喘发作。

2.饮食要清淡:避免食用海鱼、虾蟹、凉性食物等容易诱发哮喘的东西,饮食尽量清淡易消化,还要多喝水,多吃新鲜蔬菜水果,在发作期不要吃辛辣、海鲜一类的东西。可多吃一些红枣、莲子、山药等有健脾化痰、益肾养肺功效的食物。慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物,如阿司匹林。

3.居住讲卫生:哮喘患者要住在阳光充足的地方,保持一定的温度和湿度,保持空气流通。不养宠物,不养花,定期大扫除,清洁时注意不要扬起灰尘。床上用品要经常烫洗,定期在阳光下照射,减少尘螨及霉菌滋生。

4.外出戴口罩:很多患者对花粉过敏,午间及午后是花粉飘散浓度最高的时候,要减少外出。外出要戴口罩等。避免出入刚装修的房间,避免到有宠物的家里做客。患者要注意体育锻炼和耐寒训练。适合做游泳、慢

跑、骑自行车等有氧活动,运动时要随身携带急救药物,身体不适要马上停止运动。

5.远离烟草:哮喘患者的气道对异常刺激特别敏感,容易发气道收缩。香烟的烟雾长期吸入气道后,不仅产生气道收缩,使之变得狭窄,而且可影响排痰功能。如果你的家里有哮喘病患,在他跟前吸烟或在门窗关闭的室内吸烟,患者的肺部一定会受到损害,甚至比你吸烟所致肺部损害更严重。因此哮喘患者对吸烟不要置之不理。虽然戒烟并不容易,但为了家人的健康着想,一定要下决心立即戒烟。

6.避免饮酒:饮酒作为一种非特异性刺激因素可诱发哮喘发作。因此对哮喘患者来说,不论饮酒的量多少以及酒的度数高低,都是有害而无益的。这是因为酒精可引起过敏性疾病外,还可诱发哮喘发作。这是由于酒精刺激气管或是支气管表面的接受刺激的感受器,通过迷走神经反射,使支气管平滑肌收缩而造成的。

7.定期查肺功能:肺功能和一氧化氮是监测哮喘的有力工具,建议45岁以上人群把肺功能测试作为常规体检项目。患有哮喘、慢阻肺等各种肺部疾病,或长期有咳嗽、气喘、呼吸不畅等症状的人,应及时做肺功能检查以明确诊断。此外,有长期吸烟史和处于高污染粉尘的环境中工作生活的人,家里直系亲属都被确诊患有慢性呼吸道疾病的人,也建议每年到医院进行肺功能检测。

无烟生活,欢乐“写在脸上”

甜甜的微笑、哈哈的大笑、孩童纯真的笑、青年放肆的笑、老人睿智的笑……你想“笑”傲武林,把最美丽的笑容展示在杭州地标性的建筑物上吗?

5月31日是世界无烟日。杭州市疾控中心日前开启“享受无烟生活,你我笑容绽放”的照片征集活动,所选的照片届时将被制作成巨幅控烟横幅,于5月31日世界无烟日当天悬挂在杭州地标性建筑物上,用笑脸表达人们对无烟杭州的赞赏和对无烟中国的支持与期盼。

征集时间持续到本月的23日,市民只需关注“杭州疾控”官方微信平台,“署名+手机号”并发送照片即可参与。照片要求是大头照自拍,面带笑容,背景不限,请尽量使用高像素的手机或相机拍摄。

对于所有提交笑脸照片符合要求的参与者,每人将赠送浙江移动手机流量红包,以发送照片的手机号为准。被选为“最佳笑脸”的10名获奖者将再获得价值200元话费或者实物礼品一份。当然,需要确保笑脸本人同意将自拍照片用于此次宣传活动哦。

在向市民发起笑脸征集活动的同时,杭州市疾控中心也向各大场所发起展示征集,如果你这里有大型LED屏,以及建筑物投影等,都欢迎加入到展示笑脸的活动中来,成为笑脸绽放的分会场。甚至你觉得你那里最适合活动的主会场,都可以在工作时间联系杭州市疾控中心健康教育所。

服务台

如何看懂药品说明书

对于药品来说,药品说明书就如同人的“出生证明”一般,是药品上市时就随身携带的,包涵药品最基本、最主要的信息。教会患者如何更好、更快、更准确地看懂药品说明书,就从这份药品“出生证明”如何产生说起吧。

首先,如同出生医学证明是人的有效法律凭证一样,药品说明书是在药品注册时由申请人(药品生产企业或研发者)提出,由国家食品药品监督管理总局(CFDA)审核批准的具有法律效力的文件,是上市后药品使用的依据。

起名

在药品说明书的【药品名称】项下,包括了通用名称、商品名称、英文名称和汉语拼音。通用名称是药品的法定名称,是在全世界都可以通用的名称,商品名称是生产厂家或企业的产品注册商品名(品牌名)。如果将通用名称比作学名(比如盐酸氟西汀,抗抑郁药),那么商品名称就像是企业给孩子取的爱称(比如商品名“百优解”)。

此外,我们还能通过药品的通用名称,发现药品属性的小秘密,比如以“他汀”为后缀的药物(如洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、阿托伐他汀等)属于他汀类药物家族,具有降血脂的作用,但像同一家族的兄弟一样,它们之间又各有差异。

“内在”与“外貌”

药品生产者需要通过实验验证,在药品说明书【成分】项中注明药品的化学信息、中药中各味中药的组成,特别是在患者同时服用多种药物时需要关注“成分”信息,可以避免重复用药。

而【性状】则描述了药品的“外貌”与“气味”,药品实物与说明书中性状的对照,可作为药品真伪、是否变质的一个判断依据。

性能测试

药品说明书的【功能主治】/【适应症】/【用法用量】/【不良反应】/【禁忌】/【注意事项】/【相互作用】/【临床试验】/【药理毒理】/【药代动力学】等内容是众多药物学家、药理学家、药化专家、医生等专业技术人员通过一系列符合法规、标准和原则的毒理学、药理学、药代动力学、生物药剂学、药物临床试验,以及药品上市后监测等得到的药品安全性、有效性的科学数据和结论。

【功能主治】/【适应症】告诉我们药品可以“做什么”,在治疗哪种疾病或者改善缓解哪些症状方面具有“特长”,而【药理毒理】则向我们解释了药品为什么能产生这些作用的机理机制。

【用法用量】说的是“怎么用、用多少”,而【药代动力学】则是提示药品在体内吸收、分布、代谢、排泄的情况,为药品为什么这样用提供更为详细的实验依据。

【不良反应】俗话说“是药三分毒”,就像一个人不可避免的总会有缺点一样,不良反应是指药品在正确使用的前提下,也可能出现与治疗目的无关的有害反应。

【禁忌】项是为了避免药物使用给人体带来的损害,明确告诉大家哪些人不能用、哪些事不能做;【注意事项】则是提醒在使用药物过程中我们需要小心注意的内容。

总体上说,药品说明书主要包涵了上述内容。写好药品说明书并不是一件容易的事。

首先,药品说明书是研究出来的,不是“写”出来的。药品说明书中的每一句话都必须有科学数据作支撑。

其次,药品说明书的“雅”与“俗”是十分难以把握的。写得太专业了,一般患者看不懂;写得太通俗了又往往说不准确。这是一个让全世界的药品研发和监管者都十分头疼的事情。有的采取两个版本,专业版本给医生看,通俗版本给患者看。

再次,药品说明书不是一成不变的。随着研究的深入和人们认知水平的提高,应不断修订完善。

随着我国药品研发水平的提高和药品监管能力的增强,食品药品监管部门将积极探索,规范和完善药品说明书的审批和修订工作,更好地服务于医生和患者。药品说明书是指导临床正确用药的重要依据,对于安全、合理地使用药品具有重要作用。

■科普贴 哮喘可以控制但不能根治

5月3日是第十八个世界哮喘日,今年哮喘日主题为“你可以控制你的哮喘”。据江苏省人民医院呼吸内科主任黄茂教授在世界哮喘日前夕接受媒体访问时介绍,哮喘是一种常见的慢性肺部疾病,目前全球约有3亿人患有哮喘,我国哮喘患者大约有3000万人。一项调查显示,33%的哮喘患者过去一年中因哮喘病需要住院或急诊治疗,58%的患者因哮喘

而误工,79%的哮喘患者无法进行正常的运动和休闲活动,63%的患者不得不因哮喘而改变原来的生活方式,68%的哮喘患者因哮喘夜间睡眠受到影响,74%的患者因哮喘无法进行正常的体力劳动。哮喘在我国是一种患病人数众多的慢性疾病。由于近年来医学技术的发展,目前80%的哮喘患者通过规范治疗可以实现良好的控制,有的患者经过2~3年的规

范化治疗甚至可以完全脱离药物,正常生活、工作。

黄茂表示,在哮喘用药中一定要注意合理用药,采取个体化、规范化的治疗。在合理用药的问题上,他特别强调了目前最常用的“激素疗法”。黄茂表示,在日常的门诊中,还有许多患者对激素治疗存在误区。常见的就是明明医生备注了“吸入治疗”,有的患者偏偏要采用“口服治

疗”,殊不知,口服治疗激素药量大,长期使用会造成不良反应,如肥胖、骨质疏松、感染等一系列问题。

同时黄茂也提醒大家,当前网络已成为虚假医疗广告的重灾区,不要轻易相信网络上的医疗广告,对各类医疗广告要提高警惕。哮喘不能根治,目前医学界仅能对哮喘进行有效的控制,而不能彻底治愈。

适之

安全警示

电动车充电要注意防爆

近来,有关电动自行车因不安全充电发生爆炸和火灾的事故报道不少。为此,安全专家提醒公众充电时必须做到以下几点:

1.不要在建筑首层门厅、走道及楼梯间内停放电动自行车充电。不乱拉电线,使用正规充电器,充电后及时拔掉插头。

2.千万不要整夜给电动自行车充电,一般情况下,至多8小时的充电,完全能够满足需求,长时间充电反而会降低电池的性能。连续充电超过10小时,即便充电器是合格的,也容易导致短路并出现火花,或造成充电器、电瓶爆炸燃烧。所以,充电前要提前筹划好充电时间,记性不好的朋友可以设置手机闹钟提醒自己拔掉插头。

3.长期行驶后,一定要等电瓶冷却后再充电。尽量避免在雨天、积水路段行驶,以防电机进水,充电时短路着火。充电时,不要将插座、电瓶的充电接头暴露在露天环境任凭雨水灌入。

4.不要盲目改装。因为一辆电动自行车的正常使用寿命为3~4年,如果超期使用,电气线路和电瓶会出现老化、短路等情况,如果再加装音响、照明或者电瓶,就很容易造成线路过负荷,引发火灾。

吉文存



彰显大爱

浙江中医药大学大四学生叶伟杰日前到浙江省中医院干细胞采集和移植中心捐献造血干细胞。医生从其体内采集了200毫升的“生命种子”直接送往河北某医院,救助一名8岁的急性白血病女孩。据了解,叶伟杰是浙江省迄今为止第272例造血干细胞捐献者。

于伟