

哮喘患者如何安然过冬

专家支招:规范用药,规避寒冷干燥等刺激因素

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

哮喘全称为支气管哮喘,是一种慢性气道疾病。冬天对哮喘患者极不“友好”,部分患者急性发作,甚至急诊就医。哮喘患者如何过冬?烟台毓璜顶医院变态反应科主任刘丽萍支招。

哮喘发作往往比较突然

冬季是哮喘的高发季。刘丽萍表示,哮喘患者的气道对寒冷、干燥等外界刺激敏感,容易导致气道痉挛、肺功能下降,夜间或清晨易诱发咳嗽、喘息、气促等哮喘症状急性发作。控制不佳的中

重度哮喘患者往往面临更频繁的急性发作和显著的肺功能下降,到换季或温差变化时容易感到胸闷气短,日常活动也受到极大限制。

哮喘发作往往比较突然,部分患者可听到喘息的哮鸣声,有时伴有鼻部和眼部的症状,如打喷嚏、流涕、鼻塞、眼痒、流泪等。由于与慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病症状存在相似之处,确诊时需要综合病史、影像学检查、肺功能测试等进行诊断。

哮喘的发病原因有很多

种,通常认为哮喘受到遗传因素和环境因素的共同影响。患者的直系亲属患哮喘的概率会更高,因此,有家族病史的人群应当予以重视。

刘丽萍说,冬天是呼吸道感染高发季节,无论是病毒、细菌还是支原体感染,都会加重气道炎症,诱发哮喘发作。另外,冬天的空气质量相对差,更多有害细颗粒物(PM2.5)等经鼻腔、咽喉进入下呼吸道,诱发并加重气道炎症。

需要长期规范化管理

哮喘患者采取哪些措施平稳过冬?刘丽萍表示,规范用药、规避寒冷干燥等刺激因素是关键。要规范治疗哮喘。哮喘是一种长期的慢性气道炎症,症状减轻并不意味着炎症完全消失,气道炎症可能仍然持续存在,需要患者坚持长期规范用药,治疗应具有连贯性,而不是只有症状发作时才用药。

“我们要认识到哮喘是类似

高血压、糖尿病的慢性病,需要长期规范化管理。患者应在哮喘专科医生的指导下使用相应药物控制哮喘。临床上,部分患者感觉症状缓解就擅自减药、停药,有的患者只在哮喘症状特别明显时才使用药物治疗,这些情况容易导致哮喘急性发作,甚至危及生命。”刘丽萍说。

哮喘患者居家时,室内应保持适宜温度和湿度。“室内要定期通风,使用空气过滤器也是必要的,可以保持室内空气清新。如需外出,建议戴口罩、围巾和帽子,减少冷空气对呼吸道的刺

激。哮喘患者应适量运动,尽量避免在寒冷的环境中进行剧烈体育锻炼。”刘丽萍说。

呼吸道传染病流行时,哮喘患者应尽量减少去人流量大、环境密闭、空气质量差的场所。刘丽萍表示:“患者被感染后,在规范抗感染的基础上仍要规范使用治疗哮喘的药物。如哮喘症状加重,可先用药物,如吸入性糖皮质激素-福莫特罗或沙丁胺醇气雾剂。若症状得不到缓解应及时前往医院就诊,在专科医生的指导下调整用药。”

冬季预防接种 注意什么

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)冬季带宝宝接种疫苗成了很多家长的忧心事:担心孩子外出受凉,担心穿着过多的衣物接种不方便,担心室内密闭环境容易交叉感染……冬季预防接种,家长需要注意什么?市疾控专家给出了小贴士。

宝宝预防接种前2-3天应注意饮食清淡。在预防接种前1天建议给宝宝洗个澡,保持局部皮肤的清洁、干净。宝宝预防接种时,要穿着宽松的棉质衣裤,不要穿连体衣;外出时若使用婴儿车,建议加装防风罩。

为了避免在疫苗接种点长时间等待,家长可以通过“烟台免疫预防”微信公众号、金苗宝APP、电话等渠道提前与接种门诊预约接种时间。接种前,向医生说明宝宝健康状况,经医生检查认为没有接种“禁忌症”方可接种。接种后在接种门诊观察半小时,无不良反应后方可离开。回家途中,切忌因天气寒冷把宝宝包裹过于严实。回家后,保证宝宝适当休息,不要过多活动,24小时内不建议洗澡。

疫苗接种之后,个别孩子可能会出现轻微发热,或者接种部位有轻微红肿,属于疫苗接种后的正常反应,一般2-3天会自行消退。若遇特殊情况,应及时就医。疫苗接种3天内,宝宝饮食要清淡,不要吃鱼、虾等可能导致过敏的食物。此外,家长要保留好预防接种记录,便于日后查询。

烟台成立 老年心理研究中心

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 卫晓媛)近日,烟台市康养服务产教融合共同体2024年年会暨康养人才培养论坛在烟台幼儿师范高等专科学校举行,众多精英齐聚一堂,共商康养人才培养和行业发展大计,推动区域康养事业迈上新的高度。

据悉,为汇聚优质专业资源,服务区域康养事业,有效整合烟台市养老机构心理研究资源,提升老年心理健康研究综合水平,完善老年心理服务体系,并为积极应对人口老龄化国家战略提供专业支撑,会上成立了老年心理研究中心。

烟台幼儿师范高等专科学校与四家企业签订了校企合作协议书,双方将在人才培育、实习实训、资源共享等多方面深度合作,携手打造康养人才新生态,为推动区域康养事业高质量发展蓄势赋能。

山东省老年产业协会会长白玉光说,老年健康服务创新与人才教育培训已成为养老行业发展的迫切需求,而产教融合被视为推动康养产业高质量发展的核心途径,“要加强企业合作,探索新模式和新路径,为康养产业发展注入活力”。

蛋白粉虽好并非人人适合

蛋白粉产品种类繁多,既有普通食品,又有保健食品和特殊医学用途配方食品。消费者要注意选择与分辨,并从正规渠道购买,确保产品质量。

选择蛋白粉有道

首先,要学会区分所谓的“蛋白粉”到底是纯蛋白粉还是混合营养粉。纯蛋白粉以蛋白质为主;混合营养粉中除了蛋白质,还添加了碳水化合物、脂肪、矿物质等其他成分。

其次,选购时应注意阅读产品标签上的配料表和营养成分表。配料表是以原料含量高低排序的,在配料表中排名越

靠前,添加的量就越大。选购蛋白粉时,可以首选乳清蛋白粉。乳清蛋白粉中必需氨基酸含量、蛋白质效率等评价蛋白质营养价值的指标较高。

最后,要注意选择适合自己健康状况的产品。素食者、胆固醇偏高者及对奶制品过敏的人群应选择植物蛋白粉;乳糖不耐受者尽量不要选择酪蛋白粉,可选择分

离乳清蛋白为主的产品;尿酸指标偏高者,不建议选择大豆蛋白粉;苯丙酮尿症患者,应避免选择添加阿斯巴甜的蛋白粉;需要增强免疫力的人群,可以选择蛋白粉类保健食品;肿瘤、透析、放化疗、进食困难、低蛋白血症等特殊人群可以选择蛋白粉类特殊医学用途配方食品(蛋白质组件)。

并非人人适合

蛋白粉中的营养素通常来说比较单一,无法满足身体对于其他营养物质的需求,不能作为代餐食用。食用蛋白粉时注意不要超量。人体对任何营养素的消化吸收都有一定限度,如果摄入过量,多余的蛋白质被肠道细菌分解,可能会产酸、产气,引起胃肠道不适。另外,

过量服用蛋白粉还会增加肝、肾负担。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》推荐,65岁以下成年人,每日推荐蛋白质摄入量为男性65g、女性55g;65岁以上老年人,每日推荐摄入量为男性72g、女性62g。

蛋白粉虽好,但并非人人适合。对于蛋白粉中的成

分(如大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白等)过敏者,应避免食用蛋白粉;肝硬化、肝性脑病或肾功能不全的患者,不宜盲目补充普通的蛋白粉,应该在医师/营养师指导下选择特殊医学用途配方食品来为机体补充营养,以免增加肝脏、肾脏等器官的负担。

本报综合

