

专家呼吁：哮喘治疗要全程管理

□ 科普时报记者 项 靖

近年来，由哮喘等慢性呼吸系统疾病所带来的沉重负担，越来越受到患者家庭、社会及各个国家的重视。在第二十三个“世界哮喘日”之际，中华医学学会呼吸病学会主任委员瞿介明教授在接受科普时报记者采访时表示，在中国，哮喘患病基数大且患病率攀升，哮喘的诊断率、规范化治疗率等仍有待提高。

哮喘控制率不到三成

根据《柳叶刀》发布的中国成年人肺部健康研究显示，我国20岁及以上人群哮喘患病率为4.2%，患者人数达4570万。根据全球哮喘防治创议委员会（GINA）定义的哮喘控制水平分级，我国城区哮喘总体控制率为28.5%，21%的患者未得到有效控

制，预计边远地区和基层医院的哮喘控制率更低。

哮喘的治疗费用日益升高，给患者带来了极大的经济负担，同时也造成误工、误学、心理障碍和生活质量降低等许多间接损失。

全程管理是防治关键

在哮喘管理及治疗的过程中，瞿介明认为重要的是做到全程管理。

我国成年人哮喘患者多，但很多人从来不知道自己患有支气管哮喘疾病，更无从谈起及时、有效的治疗。因此要从病人及医生两方面同时进行哮喘知识的科学普及。

瞿教授说，典型的支气管哮喘表现是

喘息，有的病人只是干咳，没有明显的喘息症状，仅偶尔有一些咳嗽或者是发作的时候喘息，但是休息或者调整之后，症状可能缓解。有些则跟季节有明显的关联，比如过敏性支气管哮喘病人中，相当多的人跟气候、季节有关，或者是过敏源比较多的时候引发哮喘症状。这部分人群不认为自己得了哮喘，只认为是过敏而已。事实上这部分人群就是过敏性的支气管哮喘，应及时就医，进行相关的检查，才能得到及时、准确的诊疗。

瞿介明介绍，上海建立的“哮喘之家”，使患者了解支气管哮喘基本知识和如何自我管理，让患者感受到哮喘对生活质量及工作各方面的影响可以被降到最低。瞿教授也提到，通过线上的方式，如应用

APP、网上俱乐部或患者微信群等，也可使哮喘管理更有效。

目前，我国治疗支气管哮喘疾病与国际同步。肺功能检查、支气管舒张试验等都能早期准确筛查出支气管哮喘。瞿介明呼吁，面对支气管哮喘等慢性呼吸道疾病，要重视早筛、科学治疗，全程有效管理需要患者及家属、医生和全社会的共同努力。

治疗需要长期规范化用药

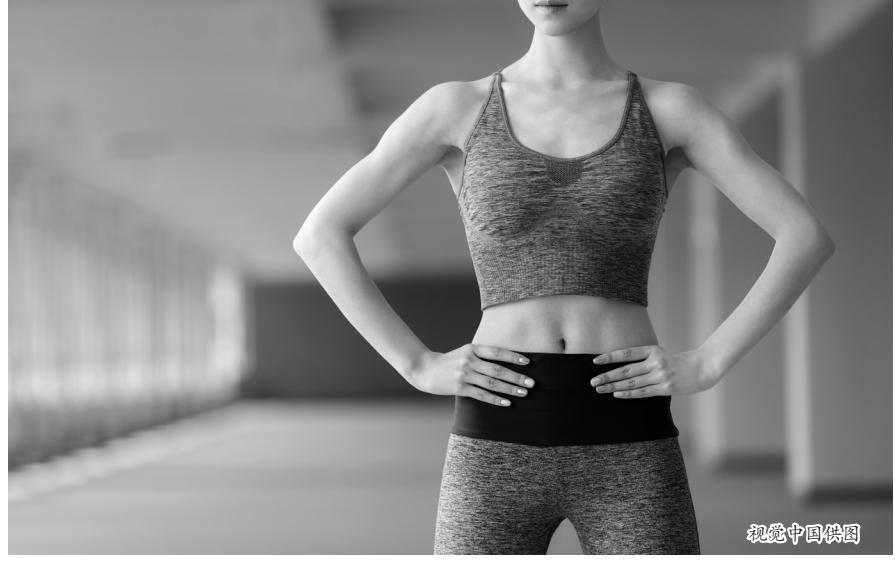
目前哮喘治疗的主要措施是吸入控制药物治疗。在治疗哮喘的用药中，分为控制及缓解两大类药物。控制药物方面，需要每天使用并长时间维持的药物，一种是单独吸入糖皮质激素，另一种是单独吸入

长效β2受体激动剂或是两者装在同一吸入装置中一起使用。另一方面，短效β2受体激动剂作为缓解药物又称急救药物，能迅速缓解哮喘症状。

“目前临幊上治疗哮喘不规范，主要原因是公众对吸入药物的重要性认识不足。”瞿介明认为，从医务人员到患者都应避免治疗的误区，应用更规范的治疗方法。支气管哮喘是一个需要终生治疗的疾病，不能有不发作就停药的侥幸心理，因为每一次哮喘发作后都会对肺功能带来损伤。因此在发作时得到有效治疗，之后更应该加强预防性治疗，预防哮喘的再次发作。让病人用最少的药及最低的剂量保持病情稳定、不发作，是目前治疗的最主要出发点及落脚点。

按摩+降燥，立夏养生动起来

□ 悠心



到了夏天，心阳最为旺盛，功能最强。当气温升高后，人容易心火旺、烦躁、好发脾气。此时，宜食用一些苦味蔬菜，如苦瓜、苦菜、苦瓜叶等，用带苦味的食物养心、清热、降燥。

晚睡早起 重视午休

养心血还要把握好睡眠，睡眠长度和质量都要有保证。

进入立夏后，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也应相对晚睡早起，睡好“子午觉”，以接受天地的清明之气。

另外，由于天气渐热，人体能量消耗变大，易造成机体免疫功能下降，最好睡个午觉以补充体力。

午饭后，人的身体为保证食物的消化吸收，全身大部分血液流向消化系统，大脑的血液相对减少，脑细胞也处于疲劳状态，易有昏昏欲睡感。通过午睡来进行调节，补偿夜间睡眠不足，能使人的大脑和身体各个系统都得到放松和休息，更有利干下午、晚上的工作和学习。

健康的午睡以15—30分钟最恰当，午睡时间不宜过长，临睡前也不宜吃太油腻食物，不宜饮酒、咖啡、浓茶等。



小习惯关乎大健康

—“洗手”背后的故事

□ 潘 玮

说到讲卫生，人们第一就会想到勤洗手。尤其在新冠肺炎疫情常态化防控的大背景下，洗手更是不容忽视的。

在医院里，手卫生同样在感控工作中占据了非常重要的地位，被认为是降低医院感染最简单、最有效、最方便、最经济的措施。看似平常的“洗手”，它的作用和重要性却经过了漫长的过程才为人们所接受。

术前不洗手，医生成“生命终结者”

在麻醉、消毒、抗菌等手段未登场的年代，本应是“生命拯救者”的外科医生，更多时候以“生命终结者”的身份无奈出现。人类的外科手术发展，经历了漫长时期，19世纪中期，产褥热导致大量产妇死亡，当时的医院被称为“产妇死亡之门”。医师不戴口罩、帽子和手套、没有消毒，手术在圆形剧场而非手术室进行，

别让尿路感染攻破人体“防御墙”

□ 宋 刚

因此，女性的生理结构决定了比男性更容易患泌尿系统感染。

感染最先从下尿路开始

在绝大多数情况下，导致泌尿系统感染的细菌都是从外界通过尿道外口进入人体。最开始的时候，细菌刚刚进入人体第一站——尿道和膀胱，处于下尿路感染阶段，称为“尿道膀胱炎”。此时大部分患者尿频和尿急的症状非常明显，每小时排尿1次或以上，更有甚者达到5—6次以上，每次尿量非常少，甚至会一滴一滴地滴出来。更为痛苦的是，在排尿过程中尿道或会阴区会有烧灼或刺痛等不适的感觉，称为“膀胱刺激征”。此时患者的尿液外观混浊，在显微镜的观察下能够发现较大量白细胞。患者在排尿快结束时可能有血尿，也有可能在排尿的整个过程中均有血尿，甚至还有血块排出。细菌只在尿道和膀胱肆虐时，患者一般不会出现全身感染的症状，体温在正常范围。

女性比男性更易患泌尿系统感染

泌尿系统感染其实是有性别差异的。女性较男性更容易患尿路感染，大约一半妇女一生中至少会患一次泌尿系统感染。究其原因，主要是由于男女尿道的解剖结构不同：女性尿道长约5厘米，是短而宽的“康庄大道”，微生物容易“长驱直入”；男性尿道细而长，长约15—20厘米，而且有两个生理性弯曲（耻骨下弯和耻骨前弯），相比之下显得迂回曲折。另外，女性尿道外口紧邻阴道、肛门，后两者本身即存在大量细菌，容易逆行进入尿道引发炎症。

严重会致上尿路感染

如果下尿路感染的患者不进行及时治疗和处理，任其发展，细菌就有可能顺着输尿管向上到达肾部位，导致更加严重的症状，体温在正常范围。



膀胱炎的典型表现是尿频、尿急、尿痛；肾盂肾炎的典型表现是腰痛、发热。

（本文图片由作者提供）

上尿路感染，称为“肾盂肾炎”。这些患者除了会有尿频、尿急、尿痛等下尿路刺激症状外，还会出现一侧或双侧的腰背部疼痛，这是因为肾盂及输尿管受到炎症刺激后肿胀，使肾的包膜张力增高，从而产生疼痛。解剖学家们发现，肾和输尿管上端在人体背部皮肤的位置相当于第12肋骨跟脊柱的交叉角的位置，称为“肋脊角”。如果此时对患者的肋脊角位置处进行叩击，患者会出现明显疼痛的感觉，称为“叩击痛”。此外，细菌还通过肾进入血液循环，出现寒战、高热、头痛、恶心和呕吐的全身症状，与下尿路感染症状有着巨大区别。

泌尿系统感染患者应当在感到“尿痛如焚”的下尿路感染之时，就积极治疗。千万不要等到发展成上尿路感染的肾盂肾炎、全身发热再进行医治，那样不仅会更痛苦，而且病情也不容易得到有效地控制。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师）



十谣言粉碎机



年轻人血压高一点没啥？

流言：不少二三十岁的年轻人就血压高，他们多半没有不舒服的感觉，偶然体检发现血压偏高，也觉得无所谓，依旧抽烟、喝酒、熬夜，对自己血压偏高的问题置之不理。追问原因，也会说“我还年轻，身体好，血压高一些也没啥影响”。

真相：此说法不正确。中青年高血压患者多为轻度（1级）高血压。相较于老年人群，高血压病程短、所造成的器官损害轻，心血管风险多处于低危、中危水平。但近年来，中青年高血压患者伴发肥胖、糖脂代谢紊乱的比例逐渐增加。中青年高血压人群的血管风险有所上升。对于中青年高血压患者，应重视长期及终生风险评估。所以，年轻人应该更积极地控制血压。

反季水果导致性早熟？

流言：最近，网上有关“9岁女童出现月经”的原因讨论，再次引发了大家对儿童性早熟的关注。其实，无论是女童的月经初潮，还是男童出现“小胡子”，都属于正常的生理现象，是性发育开始的标志。但这些生理现象在孩子身上提前出现，总会让很多家长忧心忡忡。网络上有一些人认为，性早熟是由于孩子吃了反季水果导致的。

真相：目前尚没有证据表明，食用反季水果会致性早熟。儿童发生性早熟的原因很复杂，饮食只是影响因素之一。但孩子过多摄入高蛋白类及含有性激素的食物、营养滋补品、油炸类快餐确实有增加性早熟发生的风险；营养过剩导致的肥胖，也容易导致孩子的激素水平发生改变，进而诱发性早熟。不过无论水果是当季的还是反季的都可以安全食用。

患了颈椎病睡觉不能用枕头？

流言：互联网和电脑、智能手机的普及应用，使整日伏案工作或刷手机到深夜，成了不少人的家常便饭。正所谓全民皆是“低头族”，颈椎病的发生率也连年上升，且发病率人群有逐渐年轻化的趋势。颈椎病一旦发作，可能导致头痛欲裂，这可能导致肩膀到手臂完全不听使唤，严重者还会辐射到胸背部，甚至引起瘫痪。遇到这些情况，有些人就会建议去掉枕头平躺，睡几天就好了。

真相：不建议长期在睡眠时不使用枕头。从医学角度来说，短时间不用枕头，只要颈椎感觉舒适且能安静入睡是可以的。但如果长期不用枕头，就可能出现各种不适感。因为颈椎和颈椎小关节长时间处于过伸位，易引发颈椎前部肌肉过度拉伸，进而导致肌肉劳损并造成过早退变。所以，当疼痛症状消失后，睡觉时使用枕头才对颈椎健康更好。

干细胞护肤品能抗衰老？

流言：据称“脐带血面膜”“植物干细胞”“胎盘提取物精华”等化妆品中都含有干细胞成分，有修复皮肤细胞损伤、延长细胞寿命、抗衰老等神奇功效。

真相：其实这些产品并不具备上述这些神奇功效。虽然干细胞在人体中真实存在，但目前干细胞还没有应用到人们的日常生活中，仅停留在实验室研究的层面。此外，从生物学角度讲，细胞的衰老是绝对不可逆的。唯一的可能是给细胞提供充足的养分，这样会使衰老的现象得到暂时性的掩盖。干细胞类的护肤品，虽说可以刺激皮肤自然修复的功能，但再有效的成分也只是在局部和短时期内起作用，不会有“逆龄”的神奇功效。

（科学辟谣平台供稿）