

专家呼吁：哮喘治疗要全程管理

□ 科普时报记者 项 铮

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。根据全球哮喘防治倡议委员会（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、心理障碍和生命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。

我国成年人哮喘隐匿患者多，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和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，也可以使哮喘管理更有效。

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。

“目前临床上治疗哮喘不规范，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该避免治疗的误区，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

5月5日，立夏节气到来。虽然立夏了，但这只是夏天快要到来的预告，并不意味着真正的夏天来了，酸梅汤、冰西瓜还得等等再享用。立夏节气的养生策略应以养心、降燥、清热为主。除了注意吃、睡之外，按摩带脉穴还可以既养生又塑形。

敲打带脉塑形、疏淤

气候的变化让许多城市都进入了一年两季的状态，刚脱掉厚厚的外套，就迫不及待换上清凉的夏装。身体上累积了一个冬天的肥肉，此时已无处遁形。立夏节气，养生塑形，首选带脉穴。

带脉是人体奇经八脉之一，带之言束也，犹如束带一般。带脉的主要功能是“约束诸经”。人体别的经络全是纵向而行，唯有“带脉”横着围绕一圈，仿佛把竖向的经络用一根绳子系住一样。所谓腹部“游泳圈”，正是中医学“带脉”所绕之处。

许多人腰部日显肥厚，苗条曲线不再，便是“带脉”阻塞了，能量不足了，不能再管束腰部及腰部赘肉的生长。一般状况下，造成带脉不通大部分是因为人体受凉或是寒湿体质造成的。带脉一旦“堵塞”，除了肥胖外，还会给身体健康造成损害。

带脉穴位于腰间，在第11肋骨游离端下方的垂线与脐水平线的交点上，左右各一个。坚持敲击带脉，可加快人体经络气血的运行，帮助加速肠道蠕动，有效减除腰腹部肥胖。同时，可调理月经不调、乳



视觉中国供图

按摩带脉穴可疏通经络气血、加速腰部脂肪代谢。

腺增生等妇科疾病。

在局部区域涂抹刮痧油，用面刮法沿带脉刮拭，也可以帮助瘦腰，加速腰部脂肪的代谢。

多吃“苦”，少吃“酸”

立夏以后要养心补血。心血不足，会有很多表现：比如嘴巴干、便秘、唇甲色淡、面色少华；有些人还会出现口舌生疮、入睡困难等。熬夜、睡眠不足，反过

来又会伤阴血。

饮食上要把握“春夏养阳”的原则，选择温补阳气、有辛味生发的食物，如生姜、韭菜、大蒜、芥末等；还可选择祛湿的食物如淮山药、芡实、赤小豆等，以去除身体内湿气。

饮食要清淡，补充含蛋白质、维生素多的食物。要少吃生食，少喝清凉饮料，避免寒凉伤阳气。多吃甜食少吃酸食，达到养脾的目的。

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，

拥挤的手术场地坐满围观人群，手术场所是天然的细菌培养皿。手术过程和表演没什么区别，人们可以参观，甚至会售票门票。这时医师没有洗手的习惯，甚至以不洗手为荣，解剖尸体后就开始为患者进行手术，污染的手随意触碰患者的伤口。

认识到手卫生对预防交叉感染的重要

1846年，匈牙利医师伊格纳兹·塞姆尔韦斯（Ignaz Semmelweis）基于对产褥热死亡病例的研究，最早提出用漂白水洗手以预防产褥热传染，经他治疗的产妇死亡率由10%降至1%，塞姆尔韦斯于1861年发表了论文《产褥热的病因学观点和预防》，为减少产后败血症的死亡率而制订了住院程序，强调了手卫生对预防交叉感染的作用，成为医院感染研究的先驱。可惜塞姆尔韦斯当时提出的理论没有被大多数人认可，相反，还遭到同行排斥和打

击，最后满腹愤懑抑郁，死于精神病院。直到著名的微生物学的奠基人法国生物学家一路易斯·巴斯德（Louis Pasteur）出场，塞姆尔韦斯的理论才逐渐被公众接受。

医生手消毒方法经历多次演变

路易斯·巴斯德于1862年发明了巴氏消毒法或巴氏灭菌法，首先提出微生物致病理论，在微生物研究方面作出了巨大贡献。英国医生李斯特（Joseph Lister）后来据此解决了创口感染的问题。目前巴氏消毒法依然用于牛奶的杀菌。

李斯特在1865年读到了巴斯德有关疾病细菌学说的论文后，提出了外科消毒的理论，他用石炭酸做灭菌剂，强调不仅在每一台手术前认真洗手，而且还要确保使用的手术器械和敷料经过严格消毒，甚至他还往手术室的空中喷洒石炭酸，这套理论使得外科手术后感感染死亡率下降了三

倍。

现在外科医生在手术前都要严格洗手，洗手的方法和使用的消毒剂也经历了多次演变。1887年，德国医生倡导在术前先用肥皂刷洗10分钟，然后再用70%酒精洗3分钟，最后用0.1%的汞水洗3分钟；1935年，有人提出消毒肥皂洗手法；1941年，六氯酚洗手法被提出；1955年，日本东京大学医学部附属医院采用汞液洗手法；1957年，碘伏洗手法被提出；1970年，有人提出复方氯己定刷手法；20世纪90年代，英国和加拿大学者开始使用含有酒精的制剂涂抹消毒法。

以史为鉴，可以看出手卫生是医院感染预防控制中最基础也是最重要的干预措施，是其他感控措施的基石。外科手消毒是降低感染最经典的措施之一，同时也是医疗过程中的重要一环。

（作者系山西医科大学第一医院感染管理科副主任护师）

别让尿路感染攻破人体“防御墙”

□ 宋 刚

有人形容排尿疼痛症状就像用滚烫的钢水冲刷尿道，灼热无比，称之为“尿痛如焚”一点也不为过。

常言道：“牙痛不是病，疼起来真要命”。排尿时疼起来，同样也令人难以忍受。此时，患者的尿道火辣辣的，如同一股滚烫的钢水流过尿道。尿痛只是一种症状，引起此种症状的疾病是泌尿系统感染，又称尿路感染。尿路中有大量的微生物繁殖，从而攻破人体防御的“城墙”，导致炎症反应的一种疾病。这些微生物包括细菌、衣原体、支原体、真菌、病毒等，但大部分的泌尿系统感染都由细菌引起。

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。

因此，女性的生理结构决定了比男性更易患泌尿系统感染。

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，在排尿结束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有可能有血尿，也有可能是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。

严重会导致上尿路感染

如果下尿路感染的患者不进行及时治疗和处



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肋骨跟脊柱的交叉夹角的位置，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）



谣言粉碎机



视觉中国供图

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心血管风险有所上升。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，食用反季水果会导致性早熟。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，还可能導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）