

# 春季高发 儿童哮喘治疗要趁早

□ 李 岚 何美娟

9岁的美美，春游回家后开始频繁咳嗽，父母以为是外出了凉，给她服了感冒药，但无济于事，除了继续咳嗽，美美甚至还开始出现喘息。就诊后才知道，她是患了哮喘。

## 儿童哮喘可影响肺发育

哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现，常在夜间和凌晨发作或加剧。过敏是3岁以下儿童发生持续性哮喘的主要高危因素之一。

儿童由于免疫功能不完善，肺及支气管发育尚未完全成熟，哮喘发病率高于成人，但经过规范化治疗，且随着感染减少和肺功能的发育等因素，60%的哮喘患儿其症状在青春期中消失，但有些患儿在成人期可

重新出现哮喘发作。如果错误地认为哮喘是儿童期疾病，随着年龄的增长，疾病会自愈，导致早期不进行正规治疗，可能影响肺发育，尤其是多重过敏的重症哮喘，80%到90%都可以发展成为成人哮喘，成年后慢性阻塞性肺病（COPD）的发生率会明显增高。

因此，儿童哮喘应尽早开始治疗，选择合适的药物进行个体化治疗，可避免或降低哮喘治疗药物的不良影响。哮喘治疗目标不仅限于尽快控制哮喘急性发作，还应预防和减少反复发作，达到并维持最佳控制状态。

## 诱发因素众多，要避免接触过敏原

儿童哮喘的诱发因素很多。过敏原包括吸入性过敏原，如尘螨、动物毛屑及排泄物、花粉、真菌等，食入性过敏原如牛奶、

鱼、虾、鸡蛋和花生等。此外，呼吸道感染尤其是病毒及支原体感染，以及强烈的情绪变化、药物如阿司匹林等，都可能诱发哮喘。

春天早晚温差比较大，早晨和晚上常有冷空气，加上空气中会有很多花粉，空气湿度也比较大，环境中容易出现霉菌等物质。多种诱发因素同时存在，导致春季哮喘高发。

因此，要预防春季儿童哮喘，首先需要避免接触过敏原。尽可能减少环境中存在的过敏原，注意保持环境清洁、避免接触各种诱发哮喘的因素。

其次，饮食方面要搭配合理，清淡饮食，可以多进食新鲜的蔬菜水果，补充足够的维生素C，多食小白菜、胡萝卜、苹果、梨等；注意避免食用引起患儿过敏的食物，冷饮、甜食也会诱发哮喘，所以也要尽量

避免。

再次，鼓励患儿适当活动。让孩子每天有一定的户外活动时间，切不可因为害怕孩子哮喘发作而过分限制其体力活动。选择户外运动场地，尽量避免会诱发哮喘的草地、树林、花园等。

此外，还要避免呼吸道感染。呼吸道感染与哮喘的发作密切相关，春天穿着要适宜，要根据气温变化，及时增减衣物，避免受凉感冒，预防呼吸道感染。

## 需要进行规范化、个体化治疗

儿童哮喘要得到良好控制并非易事，需要坚持长期、持续、规范、个体化的治疗。

哮喘患儿及家长的治疗依从性、患儿吸入技术的掌握程度、共存或伴随疾病均可能直接或间接影响治疗效果。在治疗过程中，

患儿要严格遵医嘱用药，家长不能自行停药或减量，否则会使病情加重或反弹。备好雾化器和常用雾化药物，一旦孩子出现哮喘急性发作，就可以及时用药处理。如果症状较重者，或者用药后未能得到缓解，需要及时就医。

此外，治疗方案的实施，需要根据哮喘患儿临床症状、肺功能、气道炎症指标等进行评估，观察疗效并调整。哮喘患儿在整个治疗期间需要定期到医院复诊。复诊时间根据每位患儿的具体病情而定，建议起始控制治疗时，每2到4周复诊一次；待病情控制良好时，可每2至3个月复诊一次；在完成整个治疗进入停药随访观察期间，可每3至6个月复诊一次。

（第一作者系江西省儿童医院呼吸内科主任医师，第二作者系江西省儿童医院呼吸内科副主任医师）

# 老年人就该觉少？

——走出睡眠认知误区系列科普（二）

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

65岁的王老伯年轻时睡眠很好，但自从进入花甲之年，常常躺在床上两三个小时翻来覆去，无法入睡。好不容易睡着了，一晚上却要醒过来四五次。因为睡眠质量太差，王老伯白天精神不振，心情焦虑烦躁，脾气也越来越差，搞得家人都离他远远的。

黑龙江省老年病医院老年病科副主任、副主任医师张策表示，老年人的失眠是由生理、心理、环境、药物等多因素酿成的。同时，原发性睡眠障碍、躯体疾病及不良生活习惯也会加重老年人的失眠症状。

## 40%的失眠者会同时并发精神症状

张策解释，随着年龄的增长，老年人中枢神经系统的结构和功能逐渐发生退化性改变，引起睡眠调节功能的下降。同时，老年人躯体疾病呈现多样化，像疼痛、心血管疾病、肺部疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、中枢神经系统疾病等，均会埋下失眠的隐患。

此外，大部分老年人存在多重用药习惯，许多药物都会干扰睡眠节律，比如，利尿药容易让人频繁起夜排尿，肾上腺素类药物有刺激交感神经系统兴奋的作用，长期依赖催眠药之后突然撤除药物，这些情况都会使老年人饱受失眠之苦。

张策强调，相对身体疾病或者用药带来的失眠，老年人的精神、心理因素及生活习惯也是诱发其失眠的重要原因。

研究显示，40%的失眠者会同时并发精神症状，以焦虑症为主，抑郁次之，且大约90%的抑郁症老年人伴有睡眠障碍。张策表示，失眠对人体的伤害主要是



视觉中国供图

精神上的，长期失眠的人会导致注意力不集中、记忆力减退，表现为疲劳、健忘，乃至抑郁、焦虑；严重者可导致器质性疾病，如冠心病、高血压、老年痴呆、更年期综合征等。同时，因睡眠不足带来的免疫力下降、自主神经功能紊乱、消化不良等困扰，也会加速老年人的衰老进程。

## 失眠原因不同，治疗方案大不同

张策介绍，从失眠类型来看，老年人失眠包括入睡困难性失眠、睡眠保持困难性失眠、清晨失眠和病理生理性失眠。但他们最常抱怨的是睡眠保持困难性失眠和

清晨失眠。

从失眠时间长短来看，老年人失眠主要分为两种，即短期失眠和长期失眠。短期失眠也叫急性失眠，一般是被情志因素所左右，如家里突发大事、思想压力大、情绪失控等，都易使老年人失眠。但在这些诱因化解后，失眠也会消失或缓解。临床治疗急性失眠，一般只需要解除应激环境因素，调节情绪即可，严重者可以配合短效药物改善睡眠，但不建议长期用药。

而长期失眠也叫慢性失眠症，是老年人的常见病症。慢性失眠症包含原发性失眠和继发性失眠两种。前者在老年人群中

相对少见，主要表现为不明原因的人睡或维持睡眠困难，持续至少1个月，并伴有显著的忧虑、社交或职业功能受损；后者也往往呈现焦虑、抑郁等状况，可能由高血压、冠心病、糖尿病等慢性病所引发。

“不同原因的失眠在治疗方案上有着本质的区别，老年人应选择正规医疗机构进行诊治，根据准确的诊断结果来用药。”张策说。

## 保持良好心态和饮食作息，可改善睡眠质量

张策认为，老年人想要提高睡眠质量，就要保持良好的心态、规律的作息和健康合理的饮食习惯。

“良好的睡眠习惯是提升睡眠质量的重要一环，在日常生活中，老年人要规律作息，无论夜间何时入睡，早晨都应按时起床，同时尽可能保持安全、舒适、安静及温度适宜的睡眠环境。”张策建议，老年人要尽可能避免日间小睡和午睡，建议睡觉前2小时进行适量运动，如散步或慢跑等；入睡前可用热水淋浴约20分钟，并通过按摩、静坐来松弛肌肉和神经，让睡眠变成一件轻松、愉悦的事情；另外，不宜在入睡前喝咖啡、茶品、酒水，忌吃零食与吸烟，但入睡前半小时可适量饮用温热牛奶，以加速入睡。

由于大部分老年人随年龄增长会出现味蕾退化，甚至因消化系统疾病造成食欲不振、进食量下降等。“从这个角度看，如何科学正确地选择食物，帮助老年人提高睡眠质量，也是一个不容忽视的环节。建议临床营养师根据老年人的具体状况，制定出个体化的健康营养膳食处方。”张策说。

吃素就不会得脂肪肝？土豆发芽，把芽削掉就可以吃？O型血更招蚊子？3月26日，“典赞·2022科普中国”揭晓盛典特别节目播出，现场揭晓十大科学辟谣榜。

## 谣言1：吃素就不会得脂肪肝

**真相：**长期吃素、营养不良、过度减肥的人，也可能得脂肪肝。脂肪的代谢需要载脂蛋白作为“交通工具”，当蛋白质摄入不足时，体内没有足够的载脂蛋白，肝脏无法向外运输多余的脂肪，这些脂肪堆积在肝脏导致脂肪肝。

## 谣言2：孩子生病后打针比吃药“好得快”

**真相：**口服药物多数会经过肝脏的首关消除作用，起效相对比较平缓，耐药性和不良反应的风险会降低。而注射药物直接进入人体，不良反应风险增加。通常在不适合口服给药的情况下，才会选择注射方式给药。

## 谣言3：吃了橘子后做抗原或核酸检测会阳性

**真相：**吃橘子难以影响检测结果。抗原检测时如操作正确，取样部位是鼻腔黏膜，此处也不会接触到食物。而新冠病毒核酸检测通过扩增新冠病毒的核酸来判定结果，该过程中要经过洗脱、纯化，杂质对检测结果的影响微乎其微。

## 谣言4：土豆发芽，把芽削掉就可以吃

**真相：**龙葵素有毒，土豆发芽后，其龙葵素含量会大大提高，一次摄入200毫克龙葵素，即相当于约30克已经变青或者发芽的土豆，就可以使人中毒，严重还会致命。发芽严重的或无法判断发芽程度的土豆，坚决不要食用。

## 谣言5：O型血更招蚊子

**真相：**蚊子通过触角来识别人体散发出的气味，通过气味来选择叮咬对象。而人的气味主要由基因决定，这种差异跟血型并无关系。招蚊子的人一般可以采用物理防护和化学驱蚊的办法。

## 谣言6：蜂蜜、大蒜能治疗幽门螺杆菌感染

**真相：**网传“杀菌神器”如蜂蜜、大蒜等，并不能治疗幽门螺杆菌感染。虽然细菌在蜂蜜中会因失水而凋亡，但蜂蜜进入胃部会被稀释，无法达到杀菌效果。大蒜所含的大蒜素虽能抑制细菌生长，但进入人体后会分解，也难以发挥杀菌抑菌功效。

## 谣言7：感染新冠后要综合用药，这样好得快

**真相：**这种做法可能带来生命危险。每种药物都有严格的用法用量，擅自服用多种药物，很容易造成重复用药、过量用药，危害人体健康。居家治疗的患者，建议按照卫健委居家治疗指南用药，不要自行联合用药。

## 谣言8：近视可以通过手术治愈

**真相：**近视不可逆。近视的原因是眼轴变长。现阶段，包括手术、戴眼镜在内的任何手段，只能矫正视力，而不能使眼轴变短恢复原状，也不能预防高度近视带来的并发症。因此，近视预防更重要。

## 谣言9：可以只靠吃水果来减肥

**真相：**只吃水果难以减肥且不健康。要想维持健康，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素。长期只吃水果会导致身体营养不良，而且部分水果含糖量较高，过量食用体重甚至会增长。

## 谣言10：家附近有变电站很危险，需要搬家

**真相：**我国变电站的交流频率为50赫兹，在电磁辐射领域属于极低频率，辐射范围非常小，居民无需担心。同时，变电站有一定的覆盖区域即供电半径，超过供电半径，就无法保证有效供电，因此城市变电站也无法随意远离居民区。

这些谣言你信以为真了吗？  
科普时报记者 史诗

# 踏青归来眼发痒，当心过敏性结膜炎

□ 陶 海

春暖花开，是出游踏青的好时节，但有一部分人在踏青的过程中或踏青归来后，会出现眼睛发痒、发红、分泌物增多等症状，这是怎么回事？该如何防治呢？

原来，他们多是因为患上了过敏性结膜炎。过敏性结膜炎是一种眼科常见病，发病具有很强的季节性，一般好发于春夏季，表现为眼睛奇痒、充血发红、流泪及出现粘液性乳白色分泌物，随秋冬季到来，症状可自行好转或消失。也有病人常年都有症状，但是在春夏季症状表现严重而突出，其他季节

症状减轻。反复发作数年后，症状也有减轻或消退趋势。

过敏性结膜炎呈双眼发病，多见于儿童及青少年，以男性多见。患者的上眼皮内层有一层粉红色、形状不规则的扁平突起，外观像铺路石一样。有的患者在黑眼珠和白眼球的交界处会呈现出凝胶样肥厚。多数患者对花粉尤其是禾本植物的花粉有过敏反应，患者本人及家族中常有同样的或其他过敏反应性疾病。

在治疗方面，有明确过敏物质的人，要

避免接触过敏物质，配合药物治疗，效果一般较好。对于过敏物质难以确定的患者，目前治疗仅局限于缓解症状，减轻痛苦，治疗效果一般不太令人满意。

过敏性结膜炎常用的治疗药物有0.5%的醋酸可的松眼液、地塞米松眼液、0.5%的硫酸锌眼液等，其中皮质类固醇类药物效果较好。还可以使用富马酸依美斯汀眼液，这种药物可及时缓解轻型的过敏性结膜炎的症状和体征。但是，症状重者需加用皮质类固醇类药物进行治疗。近几年，有一些医院使用

2%到4%的色甘酸钠眼液治疗过敏性结膜炎，对改善眼部瘙痒、怕光症状有明显疗效。

症状特别严重，经过治疗多年不愈的患者，也可考虑易地疗法，也就是从原先住过的地区迁移到另外一个较远的地区居住和工作，可能会收到较好的效果。这是因为，患者迁移到了异地，脱离了原居住地的过敏原刺激。

（作者系解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师）

4月2日是“世界自闭症关注日”。真实的自闭症究竟是什么样子呢？

# 警惕对自闭症的污名化和过度美化

□ 李 昂

他们拥有明亮的眼睛，却对身边的美好视而不见；他们拥有正常的听力，却对父母的呼唤充耳不闻；他们沉浸在自己的世界里，独自感受山河岁月的波澜不惊……他们是“星星的孩子”——儿童自闭症患者。

谈起自闭症，大家可能会联想到《雨人》中拥有超强记忆能力的雷蒙，《生活大爆炸》中的科学天才谢尔顿·库珀，或者《自闭历程》中具有视觉思考天赋的天宝·葛兰汀。在影视作品中，自闭症患者经常被塑造成某个领域的天才人物，而很多人也会因此觉得自闭症“很酷”。那么，真实的自闭症究竟是什么样子呢？

## 遗传和环境因素可能导致自闭症发生

我们日常所说的自闭症，又叫孤独症，指的是广义上的自闭症谱系障碍。自闭症谱系障碍是对与大脑发育有关的一组疾病的统称，包括自闭症、阿斯伯格综合征、儿童瓦解性精神障碍、广泛性发育障碍未注明型等

多个亚类。

自闭症谱系障碍的共同特征是影响一个人感知他人及与他人社交的方式，进而导致持续存在的社交沟通困难。比如，难以进行正常的社交情感互动，难以利用非语言沟通方式进行社交，难以建立、维持和理解人际关系等。除此之外，患儿常常存在刻板重复的行为模式，如有限、重复的肢体动作或言论，难以从一项活动转到另一项活动等。

现有科学证据表明，遗传与环境因素都可能会导致自闭症谱系障碍的发生。罹患自闭症谱系障碍会妨害患儿的成长、发育与健康，严重影响患儿的正常生活状态。患儿在预后情况方面的差异很大，有些患儿的社交沟通困难能够得到很大改善，可以生活自理；但有些患者则无法生活自理，甚至需要终身被照护。

此外，患者在智力方面的差异同样明显，并非所有患者都像影视作品中所描述的天才，部分患者的智力会因病程影响而受到损伤。

## 最大限度地提高患者的社会适应能力

为了能够达到最佳的预后效果，治疗自闭症谱系障碍的基本原则是“早发现、早求助、早干预”。但不幸的是，自闭症谱系障碍尚无彻底治愈方法，也不存在“放之四海而皆准”的治疗方案。

目前，针对自闭症谱系障碍的主要治疗目标是减轻症状、支持成长发展、培养学习技能。如旨在控制患者症状的药物疗法，旨在改善患者社交、语言、行为等方面技能的教育类或行为类疗法，旨在提高患者家属照护技能的家庭类疗法等，都是为了最大限度地提高患者的社会适应能力。

需要注意的是，社会对自闭症谱系障碍患者的包容和支持程度，是决定他们生活质量的重要因素。然而，在日常生活中，却存在着对自闭症谱系障碍患者的污名化现象，导致歧视行为的发生。事实上，自闭症谱系障碍患者可以敏锐地察觉到他人对自己的消极刻板印象与歧视行为，并表现出内化或接

受这种不公平对待的倾向，这使得他们原本就欠佳的自我价值感与健康状况变得更加脆弱糟糕。此外，污名化现象的存在也可能使得患者及家属因羞于寻求治疗，而造成病情的延误与加重。

不过，更加值得警惕的，是针对自闭症谱系障碍的过度美化倾向。无论是影视作品塑造的天才形象，还是大众媒体宣传的“来自星星的孩子”，都可能是一种对自闭症谱系障碍患者的过度美化。虽然这样做的初衷是为了提高社会对患者的包容和支持程度，但是过度美化的结果却容易使人们的关注焦点发生偏移。人们通常会更多地记住经过艺术加工之后的患者形象，而忽略了真实的患者模样，以及他们真正面临的痛苦与折磨。

避免对自闭症谱系障碍污名化和过度美化的妥善做法，是大力提升公众的心理健康素养，让更多人了解到自闭症谱系障碍真实、客观的一面，这需要整个社会的共同努力。

（作者系北京林业大学人文与社会科学学院心理学副教授）