

哮喘不一定都“喘”

支气管哮喘简称“哮喘”，是常见的慢性气道疾病，通常以其典型的喘息、呼吸困难等症状为人们所熟知，常于夜间或清晨发作，其患病率呈逐年上升趋势。急性发作期会影响生活、工作，甚至危及生命，慢性发作持续期则会对患者身体、心理造成不同程度影响。那么哮喘一定会“喘”吗？

在我们身边，有这样一群人，他们可能并没有明显“喘”的症状，咳嗽却成为他们难以摆脱的困扰。这种以咳嗽为主要表现的哮喘，医学上称之为“咳嗽变异性哮喘”。由于临床

症状不典型，通常容易被忽视或误诊，从而延误治疗时机。因此，对于那些咳嗽持续时间长，尤其是夜间、清晨或运动后咳嗽加重的人群，应及时就医，进行肺功能、过敏原等相关检查，明确诊断。

一旦确诊为咳嗽变异性哮喘，应积极配合医生的治疗，主要包括：避免接触过敏原，避免食用冷、辣的刺激性食物，均衡饮食，适度运动；吸入糖皮质激素或支气管舒张剂等药物治疗；按医嘱用药，切不可随意停药。

总之，哮喘不一定都“喘”，咳嗽也

是一种信号。对于咳嗽变异性哮喘这一类型，我们应提高警惕，及时识别并就医。

(唐伟)



市卫健委提示

正确使用三伏贴 保护好自己的健康



本报讯(全媒体记者 李国喜 通讯员 闫涛 时会丹)三伏贴是根据中医理论，利用全年气温最高、阳气最旺的夏至后三伏期间，选用具有辛温、祛寒、通经等功效的药物制作成贴敷膏，以人体背部的脏腑腧穴为主要穴位进

行贴敷，从而达到防病、治病的目的。三伏贴不是“万能贴”，不能胡乱贴。对此，市卫健委温馨提示如下：

要选择正规途径的三伏贴。首先要选择质量有保障的正规产品，不要轻信不明渠道的产品。目前，我市可

实施三伏贴贴敷技术的医疗机构已在市卫健委备案并在驻马店市卫生健康委员会官网公示，请广大市民仔细甄别。

使用方法要正确。在使用三伏贴时，要注意清洁皮肤，避免受伤部位和过敏部位。贴敷时间不宜过长，儿童贴敷时间应控制在两个小时以内。若局部皮肤出现瘙痒、刺痛、起泡等反应，可提前撕除。

要注意换药频率。三伏贴一经使用后，不得再次使用，应在相应的时间节点再次贴敷。同时，不建议连续使用多天。

要注意身体状况。对于体质较弱或有皮肤过敏史的人群，使用时请咨询医生。

要正确认识三伏贴贴敷技术的功效。三伏贴并不是万能贴，它有明确的适应证。国家中医药管理局在《关于加强冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》中明确表示：三伏贴主要适用于反复发作的慢性呼吸系统疾病，也可用于以反复发作、冬季加重为临床特点，中医辨证为寒证的其他疾病。

掌握泡脚的正确方法

泡脚有益健康的前提是掌握正确的泡脚方法，泡脚不是百无禁忌的，一些特殊人群不宜泡脚。

时间不是越久越好

泡脚时间太长，肢端血管持续扩张，在血供不佳的情况下，容易导致肢体缺血症状加重，可能引发出汗、心慌、头晕等症状。泡脚最好控制在20分钟内，不宜超过半小时。

水温不宜过高

糖尿病患者如果出现了末梢神经

炎、感觉障碍等，泡脚很可能引发烫伤，水温尤其不能过高。水温最好控制在40℃左右，不超过45℃。糖尿病人泡脚时，温度应该稍微低一些。

饭后半小时内不宜泡脚

泡脚会加速血液循环，导致下肢血管扩张。饭后立即泡脚有可能减少部分人群胃肠道的血液供给，影响消化吸收。避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚，饭后半小时内尤其不宜泡脚，最好饭后一小时后再泡。

泡完脚要及时擦干

泡完脚不及时擦干，容易导致湿寒之气从脚进入身体，易受凉感冒。

草药泡脚要遵医嘱

每个人的体质有差别，不同中药的药理作用也不一样，最好在医生指导下使用，切忌乱用。比如体寒者可加干姜、红花、肉桂；失眠者可选择柏子仁、首乌藤、合欢皮；体弱血瘀者可选择赤芍、当归、川芎。

(来源：养生中国微信公众号)

塞牙的原因及预防

塞牙在医学上称为食物嵌塞，又称嵌食症。正常情况下，牙与牙之间紧密接触，不会发生塞牙。

塞牙有很多种可能，有的是牙齿有洞，有的是牙缝过大等。具体原因有：

邻面龋坏，破坏了接触区和边缘嵴。成年人龋齿(虫牙)，大多坏在牙缝部位。相邻的两颗大牙邻面有龋洞，吃的东西就填进去了。

牙周病导致牙齿变松

牙周病是发生在牙周组织上的疾病。我们牙齿的根部是被牙槽骨固定着的，牙槽骨外面又包裹了一层牙龈，它们让牙齿一个挨一个紧密地排列在一起，基本不会有缝。

若不注意口腔卫生，食物残渣产生的毒素会慢慢刺激牙龈发炎，频繁发炎的牙龈又会刺激到牙槽骨，发炎的牙槽骨慢慢吸收，变得越来越低，包裹它的牙龈也慢慢萎缩，这样暴露在外的牙根就会越来越多，固定它的力量越来越小，牙齿就会慢慢松动。

也许这种细微的松动你平时觉察不到，可一旦吃一些坚韧难咬的食物时，用的力气是平时的几倍，在上下牙拼命往一起用力时，松动的牙齿就被推开一道缝，故而导致塞牙。

牙齿不整齐

外观整齐不代表牙齿结构真的整齐，只要一颗牙排列有点歪，就会导致塞牙。

智齿

智齿是最容易塞的一颗牙了，因为大多数人智齿长得都不正，别的牙都是从下往上竖着长，可智齿经常从后往前横着长，于是它跟前面的牙之间就出现了一道楔形的沟，这样极容易塞牙。

年老牙衰

老人家的牙槽骨会出现自然衰退，只是这种生理性的退化进展非常缓慢。

预防塞牙及大牙缝的出现，比治疗重要得多。

首先，定期做好牙科检查。如果发现蛀牙和牙齿硬组织缺损，特别是牙齿相邻面的蛀牙，应该及时补牙。小洞不补，最后变成大洞。难度会增加，也更容易出现无法挽救的牙缝。

其次，要定期洗牙。每年清理一次牙结石，就可以达到很好的效果。对于牙周炎比较严重的，可以适当缩短洗牙的周期。

(王丽娟)



食疗坊

糟溜三白



食材：鸡胸肉、桂鱼肉、笋、鸡汤、鸡蛋清、油、盐、味精、白糖、香糟酒、湿淀粉。

做法：将鸡胸肉、桂鱼肉、笋切成片，在开水中焯透，捞出控水。用鸡蛋清、盐、味精、湿淀粉调成糊，将鱼片、鸡片分别用蛋清

糊拌好。凉油放入白糖烧至五成热，把鱼片、鸡片分别放入温油内滑透，捞出控油。另起锅放入鸡汤，加入盐、味精和白糖，将滑好的鱼片、鸡片和冬笋片放入汤内，汤开时加入香糟酒，转旺火，淋入淀粉，颠翻均匀即成。

口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办