

秋季哮喘防护指南

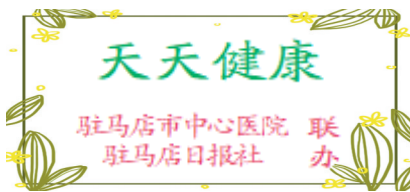
秋风吹起、秋季到来,正是出游赏景好时节,而对呼吸道敏感人群而言,秋天却是哮喘急性发作的“危险时期”。秋风干燥、花粉扬尘增多、昼夜温差大等因素,极易诱发支气管痉挛,从而出现胸闷、喘息、咳嗽、气短等症状,严重影响日常工作、生活与休息。为帮助大家安全度过哮喘高发期,特此整理秋季哮喘科学防护要点:

- 一、日常核心防护
1. 做好防护,减少刺激
外出遇大风、扬尘、花粉浓度高时段,全程佩戴医用外科口罩;冷空气强的时候,可佩戴薄口罩加温吸入空气。
 2. 清洁居家,减少过敏原
勤换洗床单被套,减少尘螨;秋季尽量关闭门窗,减少花粉飘入室内;避免地

- 毯、毛绒玩偶等容易积尘物品;外出回家及时洗脸、清洗鼻腔。
3. 通风透气
居家、办公室每天开窗通风 2~3 次,每次 20~30 分钟,避开大风扬尘时段开窗。
 4. 减少诱发因素
尽量远离烟草烟雾、油烟、香水、刺激性气味,少去人员密集、空气污浊等密闭场所。
- 二、增强自身抵抗力
1. 规律作息,不能熬夜;饮食搭配均衡,七分饱。
 2. 适度运动,早晚注意添减衣物,防止受凉感冒(感冒极易诱发哮喘)。
 3. 老人、儿童、过敏体质人群尽量减少接触花粉、霉菌等环境。

- 三、规范用药,常备急救药
1. 坚持遵医嘱长期控制用药,不可自行减药、停药。
 2. 随身携带急救缓解药物,熟悉使用方法。
 3. 哮喘人群可在医生评估后接种流感、肺炎疫苗,降低呼吸道感染诱发哮喘发作风险。
- 四、身边有人哮喘发作怎么做
1. 让患者保持坐位、身体微微前倾,放松休息。
 2. 协助患者使用随身携带的急救吸入药物。
 3. 保持环境通风,远离烟雾、粉尘等刺激物。
 4. 密切观察病人的状态,如果用药后症状仍未缓解,应立即拨打急救电话。

- 五、出现哮喘急性发作及时处理
- 症状:喘息、胸闷、喉间哮鸣、阵发性咳嗽、呼吸困难。
- 立刻脱离诱发环境,使用急救药物,症状持续不缓解务必尽快就医。
- 健康要注意,哮喘要防控。
- 秋季过敏原多,防护别大意。
- (驻马店市中心医院呼吸与危重症一科 叶瑞)



白露时节防“秋病”

新华社记者 李恒

9月7日迎来白露节气,天气转凉、昼夜温差加大,易出现咽干咳嗽、头晕乏力、反酸烧心等“换季”健康问题。国家卫生健康委邀请相关专家,教公众防“秋病”。

- 咽干肺燥——
- 首都医科大学附属北京中医医院主任医师王少松指出,秋季调养可从“润燥祛湿、畅中安眠、顾护阳气”三方面入手。居家可用枇杷叶、百合、桑叶泡水代茶润肺燥,咽干咳嗽可按摩曲池穴,每次按摩3至5分钟。
- 睡眠不好——
- 王少松说,天气转凉后要注意保护阳气,上午9到10点晒背15至20分钟,睡前温水泡脚并加入艾叶或生姜,晨起搓手洗脸、按摩腹部,可温养脾胃,有助睡眠。
- 心血管疾病患者、孕妇、高龄老人和婴幼儿不建议晒背,糖尿病、下肢有

- 血管病变等患者不适合泡脚。
- 如因为情绪低落影响睡眠,可通过散步、登高、郊游等方式放松心情,也可以练习八段锦、太极拳,通过运动舒展身体、畅通气血。
- 头晕乏力——
- 入秋后血压波动、头晕乏力现象增多。中国医学科学院北京协和医院主任医师王含提醒,颈椎病或“脑供血不足”并非头晕的常见诱因,不要大力按摩颈椎甚至随意正骨,也不要长期自行服用止晕药。
- 对于久蹲久躺后站起来头晕、血压明显下降的情况,王含提示要警惕直立性低血压,部分降压药、前列腺增生治疗药物等都可能引起血压下降,也可能是帕金森病的早期表现之一。
- 专家建议直立性低血压发作头晕时应尽快坐下或躺下,日常可通过使用弹力腹带、足量饮水、适当补充淡盐水

- 等方式改善,若反复出现应尽早就医。
- 反酸烧心——
- 随着天气转凉,有的人易出现反酸烧心等症状,首都医科大学附属北京友谊医院主任医师宗晔提醒,改善这些症状,要做到睡前2至3小时尽量不要进食,少吃容易诱发病状的高脂、辛辣、过甜食物,还要控制体重、戒烟限酒,饭后不要马上躺下。如果夜间出现明显反酸烧心等症状,建议睡前把床头抬高。
- 流感、诺如病毒等传染病高发——
- 流感、诺如病毒感染等传染病进入高发期。中国疾控中心主任医师郭欣建议家长及时带孩子接种流感疫苗,一般2至4周后会产生保护性抗体。孩子出现发热、呕吐、腹泻等症状时,应及时就诊或居家休息,康复后再返校。
- (新华社北京9月7日电)

喝中式养生水真能养生吗

科技日报记者 朱虹 通讯员 康艳立

如今,走进商超,货架上总少不了红豆薏米水、红枣枸杞饮、陈皮乌梅茶、苹果黄芪水等中式养生水。它们身披国潮包装,上面印着“0糖0脂0卡”“古法慢熬、药食同源”的宣传语,价格比普通矿泉水贵出不少。同时,“喝养生水能养生”的传言在网上不时出现。

许多消费者因此认为中式养生水有祛湿、补气、润燥等作用,将其当作日常养生饮品,甚至替换白开水长期饮用。

对此,黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽表示,饮品不等于药品,这类饮料不同于中药汤剂。“在工业化生产中,为了延长保质期、改善口感和控制成本,经过多次稀释、过滤、杀菌后,养生水最终所含的植物化学物质浓度非常低,指望喝几瓶饮料达到祛湿或补气的效果并不现实。”她说。

李雨泽将商家的常用手法总结为以下三类:一是偷换概念,将古籍中记载药材的功效,直接套用在稀释后的饮料上,忽略炮制、剂量差异;二是伪科学表述,隐晦暗示饮品能够防病、治病,违反《中华人民共和国广告法》相关规定;三是视觉误导,依靠中药材元素包装营造浓郁的养生氛围,实际内容物只是高度稀释的植物提取液,消费者喝到的和想象的相差十万八千里。

“当下很多年轻人用中式养生水替代白开水,这种做法绝对不可取。白开水是安全、无代谢负担的首选补水来源。中式养生水仅仅是补充,作为调剂口味的选择。”李雨泽说。

(据《科技日报》)

研究显示

一种AI助力研发的药物可能有抗衰老作用

新华社伦敦9月9日电(记者 张家伟)英国学术期刊《自然—生物技术》日前刊登的一项国际研究成果显示,一种由人工智能(AI)驱动发现和设计、用于治疗特发性肺纤维化的候选药物,还可能具有潜在的抗衰老作用。

由生物医药企业英矽智能、美国哈佛大学医学院等机构研究人员联合发

表的论文说,研究团队分析了42名特发性肺纤维化患者在参加一项为期12周临床试验期间被采集的血清蛋白质组数据,发现接受药物Rentosertib治疗的患者体内一些与衰老相关的指标有改善,用于评估生物学年龄的“衰老时钟”降幅最高可接近6岁。

据介绍,Rentosertib是一种原本设计用于治疗特发性肺纤维化的药物,

其靶点筛选和分子设计均使用了AI技术。该药物已于今年6月进入3期临床试验。

研究人员强调,这项研究中对蛋白质组“衰老时钟”的分析,还无法区分生物学年龄变化信号究竟来自药物对衰老过程的直接影响,还是来自疾病症状改善的间接效应,因此对药物的抗衰老效果仍需进一步研究验证。

分类信息·广告

◆本版信息不作为承担法律责任的依据,请交易双方认真核实相关手续及证件。◆敬告:办理业务请核实业务员身份。

包罗万象的资讯超市

刊登热线:13271700678 13513996690

商家百姓的互惠平台

写字楼招租

市区中心新百汇大厦写字楼装修升级版50㎡、100㎡-980㎡框架,组合办公、商务办学均可,小户型公寓、20㎡-90㎡门面、270㎡大屏幕外租,4000㎡停车场外租。
李女士:18272988860 邵女士:15893989925

七夕婚介会所

女,1998年生,未婚,身高1.68米,研究生,公务员,全款车房。
女,1991年生,未婚,身高1.65米,研究生,高校教师,全款车房。
QQ:1436958571
热线:2697679、15236317399

招租

正阳县熊寨镇占地170亩蔬菜大棚对外招租。
联系人:董先生
19937229529

欢迎刊登分类信息