



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 呼吸康复中心 副主任医师 曹洪丽

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



2018年5月1日是第20个“世界哮喘日”，主题是“重视气道疾病防治，从现在开始”。据中国哮喘联盟发布的全国哮喘患病及相关危险因素调查结果显示，我国约有3000万哮喘患者，发病率约为1.3%。

# 春季踏青 小心哮喘“遍地开花”

□本报记者 陈曦

记者：什么是哮喘？

曹洪丽：支气管哮喘（简称哮喘）是一种气道慢性炎症性疾病。慢性炎症形成后，气道反应性增高，当接触各种危险因素时，气道出现阻塞和气流受限（由支气管收缩、粘液栓形成和炎症加重引起），而出现反复发作的喘息、呼吸困难、胸闷和咳嗽，尤其是在夜间和清晨。虽然哮喘的发作或加重是阶段性的，但气道的炎症是长期存在的。

记者：哮喘的症状有哪些？

曹洪丽：哮喘表现为发作性咳嗽、胸闷及呼吸困难。部分患者咳嗽，多于发作趋于缓解时痰多，如无合并感染，常为白黏痰，质韧，有时呈米粒状或黏液柱状。

发作时的严重程度和持续时间个体差异很大，轻者仅有胸部紧迫感，持续数分钟，重者极度呼吸困难，持续数周或更长时间。症状的特点是可逆性，即经治疗后可在较短时间内缓解，部分自然缓解，当然，少部分不缓解而呈持续状态。

记者：春暖花开的春季，是不是格外容易引发哮喘？

曹洪丽：春季是哮喘的高发季节，哮喘的主要诱发因素有以下这些：

## 过敏原

尘螨是最常见的变应原，是哮喘在世界范围内重要的发病因素。常见的有4种，即屋尘螨、粉尘螨，宇尘螨和多毛螨。屋尘螨是持续潮湿气候最主要的螨虫。真菌亦是存在于室内空气中的变应原之一，常见为青霉、曲霉、交链孢霉等。花粉与草粉是最常见的引起哮喘发作的室外变应原。木本植物（树花粉）常引起春季哮喘，而禾本植物的草类花粉常引起秋季哮喘。

## 气候因素

冬去春来，气候由寒转暖，春季多风沙，昼夜温差大，时有寒冷空气刺激，均可诱发哮喘发作。在这种气候条件下，空气中过敏原的含量和流动明显增多。所以，预防哮喘就要了解气候特点，适应气候变化。

## 感染因素

春季呼吸道感染明显增多，病原多为病毒、细菌、支原体等。这些病原作为过敏原被人吸入后可直接诱发哮喘，又可以破坏紧密相连的上皮细胞，使其增宽，外界其他过敏原乘虚而入。有人统计，一次病毒感染，

修复需要6~8周，显然这6~8周内哮喘发作的几率增加。

记者：在日常生活中，我们应该如何预防哮喘？

曹洪丽：首要的，春季气候多变，忽冷忽热，要注意防寒保暖，避免上呼吸道感染。

上呼吸道感染不但可诱发支气管哮喘，增加支气管哮喘发作次数，而且容易使一般支气管哮喘发展成为哮喘持续状态，导致呼吸衰竭、呼吸性酸中毒以及肺性脑病等严重并发症，并可进一步累及心脏，导致心力衰竭发生，严重威胁患者生命安全。应注意防寒保暖，防止上呼吸道感染。

在日常起居中，居室宜空气流通，阳光充足。冬季要暖和，夏季要凉爽通风。避免接触特殊气味。

哮喘患者除规律的药物治疗外，还要注重进行适当的身体锻炼，提高自身免疫力。但是运动性哮喘病人必须避免剧烈运动，否则不仅不能缓解，还会加重病情。适合运动性哮喘病人的运动有散步、游泳、太极等。

保持精神愉快、乐观开朗、心境平和、情绪稳定也很重要。

一些日常食物如鱼、虾、蟹、蛋、奶、牛肉、蘑菇、冬菇等，辣椒、芥末，以及一些药物，如青霉素、

阿司匹林等被支气管哮喘患者食入后，可刺激机体产生相应的抗体，从而导致哮喘发作。

此外，哮喘患者要注意摄入富含维生素A的食物，以保护气管上皮细胞；富含维生素C的食物，以利抗炎、抗坏血、防感冒、防癌变，增强免疫功能；富含钙质的食品，以提高气管的抗过敏能力。富含蛋白质的食物，有助于气管炎症修复，增强抗病能力。

记者：治疗哮喘是一个长期的过程，患者该如何与它长期“和平”相处？

曹洪丽：哮喘患者急性发作时，情绪要乐观稳定，心情过于紧张，会使全身肌肉处于紧张状态，增加机体耗氧量，加重病情。

养成随时饮水的习惯，利于痰液的排出。

学会腹式呼吸，促使全身肌肉松弛，减轻支气管痉挛，缓解喘息症状。坚持散步及慢跑锻炼，改善肺部呼吸功能，增强肺组织弹性，提高肺泡开率，增加肺活量。

保持心态平静，适当运动，合理饮食，规律用药，有利于减少哮喘的发作次数，即使发作，程度也会减轻，如果再配合有效科学的治疗方法，就有可能长期控制哮喘不发作。

## 丰台工商分局

### 开展酒类专项整治 净化辖区消费环境

近日，丰台工商分局南苑工商所联合茅台、五粮液、红星二锅头等十余家酒厂的工作人员，对辖区内销售白酒的商家开展了专项执法检查。

根据前期的摸排情况，执法人员对重点区域的12家销售酒类商品的商户进行了专项检查。

在执法现场，执法人员与酒厂工作人员一起，查看了酒类商品的标签、外包装等，通过查看商户的进销货台账，了解了商家的进销货渠道。

经过仔细排查，执法人员发现有2户商家存在涉嫌销售侵犯注册商标专用权商品的违法行为。

执法人员对现场正在销售的茅台、五粮液、洋河等共计492瓶侵权酒类商品进行了依法扣押，并约见当事人携带进货和销售票据、经营资质等相关材料，于指定日期到工商所接受进一步调查。

接下来，丰台工商分局将继续加大对酒类市场的整治力度，净化辖区消费环境。

（谷巨顺）



设计院2011年领取的城建集团工会收据一本，编号1009383561至1009383580已遗失。由于工作人员未能妥善保管好该收据，为此设计院专门对管理人员进行了批评教育，并对相关工作环节进行了梳理，落实管理制度。为保证以后不再发生此类情况，已建立发票登记台账，落实责任人。特此说明。北京市园林古建设计研究院有限公司工会 2018年4月20日

遗失声明 中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失。

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists various employees and their identification numbers.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists various employees and their identification numbers.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists various employees and their identification numbers.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists various employees and their identification numbers.

李海峰(身份证:130922\*\*\*\*\*2811),您于2017年5月25日在本单位的劳动合同期满,公司于2018年4月25日解除与您在2017年7月18日签订的劳动合同,请您自登报15日内到公司办理相关手续。北京麦当劳食品有限公司

刊登电话:18613889207