



只咳不喘 也可能是哮喘吗 专家：出现这些症状都需及时就医

5月7日是世界哮喘日。当天，陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师周利航在接受记者采访时表示，久咳不愈也可能是哮喘。如果出现喘息、胸闷、气短等症状时，需及时就医，明确症状后，及时接受针对性治疗。

“原来我是哮喘，之后我再出现类似症状一定会注意。”5月6日，呼吸与危重症医学科病房内，市民王新(化名)对医生说。不久前，身体一向健康的他因为连续高强度地加班，得了一次持续大半个月的感冒。从那以后，他的免疫力就下降得厉害，咳嗽一直断断续续，咳得晚上根本睡不着。之后，他到多家医院就诊，均未明确病因。来西南医院就诊后，周利航根据王新的症状和病史，确认他患上了哮喘。在吸入硫酸沙丁胺醇溶液和异丙托溴胺溶液后，王新的症状明显缓解。

事实上，类似王新这样的患者，西南医院还接诊了不少。周利航告诉记者，很多市民认为，只要不喘就不是哮喘，但其实哮喘的一个重要分类就是咳嗽变异性哮喘。“此类哮喘由于没有喘息症状，常常被人们误以为得了肺炎或者支气管炎等肺部感染性疾病，且肺部CT和肺功能检查又通常是正常的，往往难以对症治疗，诊疗结果当然也不尽如人意。”周利航说。那么，应该如何区分咳嗽变异性哮喘和一般的咳嗽呢？周利航表示，与咳嗽相比，咳嗽变异性哮喘患者的咳嗽不仅以干咳为主，且咳嗽和夜咳的时间会更长。“同时，该类患者对外界的刺激也具有很高的敏感性，如接触到油烟、烟雾、刺激性气体、冷热空气变化等都会出现剧烈咳嗽。”周利航说，市民如果有类似症状，应及时就医。

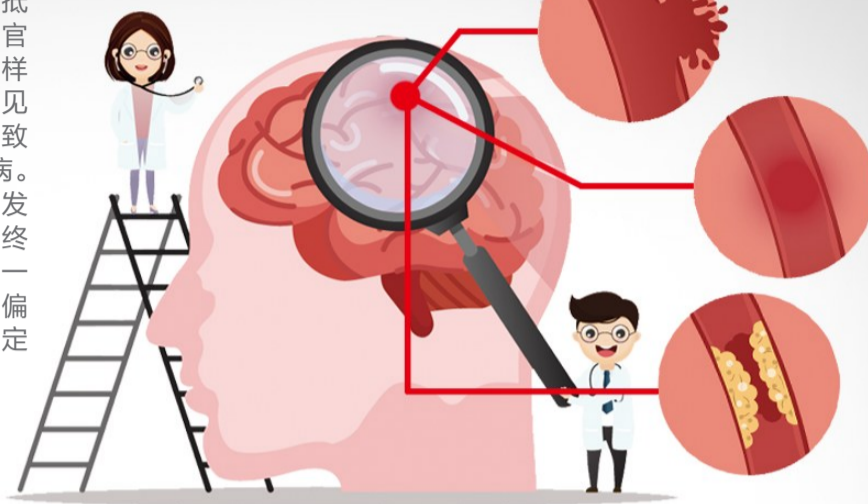
周利航提醒，哮喘防治的关键是早期诊断、规范治疗、全程管理。“一旦确诊为哮喘，应尽早开始规律地控制治疗，才能取得最佳疗效，目前哮喘治疗的主要措施是吸入控制药物治疗。”周利航表示，哮喘病人切忌不能因为症状减轻而随意停药，否则很容易造成哮喘的反复，甚至加重症状。“此外，患者需要遵医嘱规律用药，定期到医院复查，评估病情控制情况，根据医生建议调整治疗方案。”周利航说，生活方式的调整也是哮喘控制中的重要一环。

在日常生活中，哮喘患者需注意避免接触过敏原，如尘螨、花粉等；保持生活环境的整洁、干燥；不要养宠物；加强体育锻炼，提高自身素质，避免呼吸道感染；避免剧烈运动、情绪波动，以免诱发哮喘发作。在饮食上，哮喘患者则需注意营养均衡，少吃油腻、辛辣食物，不食用鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶等易过敏食物。在运动选择上，哮喘患者可根据年龄和自身体状况选择适合的体育运动形式，一般是有氧运动、抗阻运动和柔韧性训练相结合。“我们一般建议，哮喘患者不宜突然进行高强度运动，如快跑、动感单车等，可进行诸如慢跑等运动。不过，哮喘患者运动时如出现哮喘症状，应立即停止运动，并采取相应的缓解措施。”周利航说。

新重庆·华龙网记者 林红

男子打球被球友看出状态不对救了一命 这10个中风信号，一定要留意

人到中年之后，身体的抵抗力会下降，身体的各个器官都开始走“下坡路”，各种各样的疾病就会找上门，而中风就是很常见的一种“健康杀手”，因为其高致死、致残率，成了很多人害怕的一种疾病。近日，一名男子在打羽毛球时，球友发现他状态不对，让他去医院检查，最终确诊中风，球友的善意提醒救了他一命。医生提醒，中风的人轻者会出现偏瘫，严重的甚至会丧失生命，大家一定要注意十大中风前兆。



球友善意提醒，男子躲过一劫

近日，浙江绍兴的徐先生打球时被球友提醒，去医院检查，没想到真查出了中风。徐先生今年40岁不到，从事金融方面的工作，日常工作忙碌又有点微胖，就靠打羽毛球放松。事发当天，徐先生正在球馆打球，球友阮培弟是当地一中医院的脑外科主任，看徐先生精神不振，昏昏蒙蒙，运动时步态不稳，嘴巴也有点歪，就去多问了一眼，徐先生表示自己确实有点头晕。阮培弟让徐先生赶紧停止运动去医院检查。结果显示徐先生脑部小血管破裂，得了中风。

医生表示，高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性病患者，以及吸烟、饮酒、肥胖等不良生活习惯者，都是中风高危人群。脑卒中的发生往往突如其来，但它也有一些先兆，比如说话含糊不清；面部、手臂或腿部突然麻木；视觉模糊；无走路时摇晃，或者无法保持立姿等。如果周围的人出现上述任何症状，请立即送其就医。

突发中风的10个信号，一定要留意

大家常说的“中风”，医学上称为“脑卒中”，分为两大类，一类是缺血性，一类是出血性。缺血性就是脑血管狭窄、堵住了，又叫脑梗死；出血性就是脑血管破裂，造成出血，俗称“脑溢血”。新闻中徐先生就是脑血管破裂。

一项发表在《卒中》杂志上的研究结果表明：中风患者每延误治疗1分钟，就会有190万个神经细胞死亡，导致140亿个突触和7.5英里的神经纤维损失。每耽搁一小时的救治时间，则将使大脑衰老3.6年，因此及时发现并就医非常重要。

广东省中山市人民医院南朗分院普通内科副主任医师王文敏介绍，脑出血有10个信号，特别是对于本身有高血压的人群，出现下面这些情况要注意：

- 1.突然晕眩 突然感到天旋地转，站立不稳，抬脚费力。
2.剧烈头痛 很多人开始都是断断续续的头痛，但后来转化为持续性头痛，部分人会伴发恶心和耳鸣。
3.一侧麻木 很多脑出血发生前都会出现面部、胳膊、手指的麻木，特别是无名指。如果麻木的同时，出现上肢或者下肢乏力，情况就更加危急。
4.眼前黑蒙 突然一过性的眼前黑蒙，或者一只眼睛出现视物不清，看东西模糊，甚至出现重影。
5.白天嗜睡 一些人在脑出血发病前会出现嗜睡症状，即便是在精神很好的白天也睡意明显、睡不够。
6.经常呛咳

- 在喝水或者进食的过程中莫名地出现呛咳。
7.哈欠连连 不分时间、地点而情不自禁地打哈欠，正是大脑缺氧的征兆。
8.舌根发硬 突然感觉舌头根部僵硬，舌头膨大，说话说不清楚。
9.握力下降 手臂突然失去握力，比如拿一个东西明显感觉拿不住了，却掉在地上。
10.常流鼻血 如果伴有高血压，还经常会出现流鼻血的症状要小心。

生活中这5种习惯，会增加中风风险

- 1.过度疲劳，经常熬夜 身体疲劳和精神压力过大，也会诱发心脑血管疾病，尤其是现代社会，工作和生活双重压力，总是每天负能量，导致精神方面紧绷，积累到一定程度的时候很容易患病。北京朝阳医院急诊科医师马帅指出，熬夜会导致生物钟紊乱，交感神经过度兴奋，使心跳加速，引发室速、室颤，造成心源性猝死。还会引发脑中风，原因是血压过高使脑血管破裂。
2.吃饭口味重 都知道吃盐太多会增加高血压风险。而《中国高血压患者教育指南》指出，高血压是脑卒中最重要的危险因素。我国70%的脑卒中患者有高血压。空军军医大学西京医院神经内科主任赵钢表示，患有高血压的人脑中发病率高于正常人6倍，如果有糖尿病，危险性升高至8倍。
3.晚餐不规律 2021年《营养素》杂志发表的一项研究提示：晚餐时间不规律，将大大增加脑出血风险。与晚上8点前吃晚餐的人相比，不规律吃晚餐出血性中风的死亡率升高44%。不规律的晚餐时间，与缺血性中风、冠心病死亡风险之间，没有发现明显的关联性。不过，在肥胖参与者中，晚餐不规律与脑中风、脑出血和总心血管疾病死亡率之间，均存在正相关关系。
4.有饮酒、吸烟习惯 2019年4月《柳叶刀》发表了一项覆盖我国50多万成年人的研究发现：平均每日饮酒量每增加40克，卒中中发生风险上升35%。如果当前男性人群均不饮酒，可预防8%的缺血性脑卒中和16%的出血性脑卒中发生。此外，吸烟会加速动脉硬化，增加脑出血的风险。《中国脑卒中防治指导规范(2021)》指出，吸烟可使缺血性脑卒中的相对危险增加90%，使蛛网膜下腔出血的危险增加近2倍。
5.经常生气、情绪激动 武汉大学人民医院中医科主任宋恩峰表示，生气会引起交感神经兴奋、血压升高、心率加快，这的确会加重心脑血管负担，这时往往容易突发心脑血管意外事件。

据羊城晚报

1301833716 15023163856 023-65909440 重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会公告... 重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会公告... 重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会公告...

2024年端午节工会慰问品采购 竞争性比选结果公示 采购人：重庆北部公共汽车有限公司工会委员会... 竞争性比选结果公示... 竞争性比选结果公示...

招标公告 家利物业管理有限公司管理多个高端住宅、商业项目... 招标公告... 招标公告... 招标公告...

公告 福建晋江通源建设有限公司... 公告... 公告... 公告...

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告... 重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告... 重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告...

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告... 重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告... 重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会公告...