

世界哮喘日：远离过敏源、规范治疗是关键



5月2日，是第25个“世界哮喘日”，今年的主题是“全面关爱每一位哮喘患者”。导致哮喘发作的原因有哪些？面对哮喘该如何治疗？听听海军第九〇五医院呼吸内科主任、副主任医师姚秋菊怎么说。

海军第九〇五医院呼吸内科的病房内，邱先生始终戴着口罩。作为一名“资深”哮喘病患者，虽然只有20岁，但邱先生的哮喘病史已超过了10年。前不久，邱先生的哮喘病再次发作。

“我父母都有哮喘病，可能是遗传的原因，从3、4岁开始，一到春天花粉季节，我就会流鼻涕、打喷嚏，这次犯病就比较严重，晚上躺下后胸口痛、闷，只有坐起来才会舒服一些。”邱先生说，虽然病了很多年，但并没有系统地治疗过，不舒服了就喷喷雾剂缓解一下。

“这位患者是一个典型的哮喘病人，有家族史，幼时起病，有过敏性症状，发作时胸闷、气喘，双肺会听到哮鸣音，夜间症状明显。”姚秋菊说，“此次哮喘发作，一是因为花粉季节，患者没有做好个人防护，二是因为平时没有规范用药，这样不利于他的病情控制。”

姚秋菊介绍，哮喘是一个终身性的疾病，患者体内会有一些慢性的无菌性的炎症活动，需要规律用药，将这些炎症控制在一个范围内。

“经过对患者的针对性治疗，现在他的症状明显减轻。”姚秋菊说。哮喘

是当今世界最常见的疾患之一，也是世界公认的医学难题，被世界卫生组织列为疾病中四大顽症之一。

前不久，中华医学会呼吸病分会在国内开展普查，研究6-70岁人群患过敏性鼻炎和哮喘的原因、诊疗状况及二者关联性，发现20%-38%的过敏性鼻炎患者伴发哮喘，80%哮喘患者曾有过敏性鼻炎。“由此可见，过敏性鼻炎是发展为哮喘的高危因素。而在治疗当中，通过治疗变应性鼻炎可减轻哮喘的症状、降低哮喘的发病率。因此过敏性鼻炎患者应该更加警惕，要进行积极、有效的干预和治疗，并防止变应性鼻炎诱发或加重哮喘。”姚秋菊介绍道。

对于哮喘而言，导致其产生的原因除了遗传外，还会有一些外源性过敏因素，如花粉、尘螨、油漆、宠物皮毛等，还有一部分人是由于病原体感染而诱发

哮喘，甚至有些人的哮喘是由于服用药物引起的。对于这些患者，做好防护、远离过敏源是最重要且有效的方式。除此之外，还有一些特殊的哮喘，比如运动性哮喘。“这种哮喘不运动时几乎没有表现，但在剧烈运动开始后会出现胸闷、气短、呼吸困难、喘息，肺部可闻及明显哮鸣音等症状。”对于运动性哮喘，姚秋菊也给出了建议：患者在运动前应使用预防药物，在运动前要做热身运动，运动中尽量避免吸入干冷空气，在运动性哮喘发作时，应立即停止运动。对于哮喘患者来说，在身上备一只沙丁胺醇喷雾剂用来救急是可以的，但是不能用作长期维持，否则容易使哮喘产生向重症发展的可能。“对于哮喘的治疗，现在医学界的共识是哮喘尚不可根治，但早期发现早期接受规范化治疗，多数病人可以长期控制且获得临床治愈。”姚秋菊说。

长时间刷手机、看电脑 小心“视频终端综合征”

现代社会，手机和电脑已然成为了我们生活和工作的必需品。不过，屏幕看多了，你会不会经常感觉眼睛疲劳、酸胀干涩、视物模糊，或是肩部疼痛、手指僵硬、精神疲劳？如果答案是肯定的，那你很有可能患上了“视频终端综合征”。面对不得不看的屏幕，怎样预防“视频终端综合征”？市疾控中心来支招：

视频终端综合征是由于长时间持续使用电脑、手机、平板等终端屏幕，产生的一系列影响眼睛和身心健康的症候群，包括眼部、全身和精神的症状。

在所有症状中，眼部症状是最为常见的，然后依次是颈肩部、背部和手臂。具体表现为：

- 1、眼疲劳：如眼睛胀痛、视力减退、视物模糊等。
- 2、干眼症：包括眼睛干涩、发红、畏光、流泪、眼部灼烧感等。
- 3、颈肩腕等功能障碍：经常用手指叩击键盘，可导致手指手腕关节僵硬、酸痛，长期坐位、低头的固定姿势，会使颈部、腰背部也感不适，进而疼痛。
- 4、精神疲劳：如注意力不集中、烦躁疲倦等。

●为什么屏幕看多了，就会浑身不适？

- 1、长时间、近距离专注看屏幕时，眼球调节和集合运动会增加，睫状肌的调节功能会下降甚至痉挛，从而出现眼疲劳症状。
- 2、容易出现眼睑瞬目（即眨眼）异常，包括瞬目不全、瞬目减少等，导致泪液过度蒸发，泪膜破裂时间缩短，影响泪膜质量，从而产生干眼症状。
- 3、环境因素，如周围光照不足或过强、屏幕眩光或频闪刺激、屏幕分辨率过低、显示字体太小等，都会加重眼疲劳。
- 4、使用电脑或手机等设备时，若屏幕摆放位置不当或长期保持错误的使

用姿势，都会导致肌肉紧张和酸痛。

5、如果自身存在近视、远视、散光等屈光不正、双眼视觉异常、眼调节功能障碍、眼表异常等情况，就更容易出现视频终端综合征。

●面对不得不看的屏幕，怎样预防“视频终端综合征”？

- 1、使用屏幕1-2小时后，建议休息10-15分钟，眺望远方。同时，可通过多眨眼缓解眼部疲劳。
- 2、调整屏幕位置，使屏幕到眼睛的距离控制在40-70cm，视线应稍向下形成一定的角度。
- 3、调节屏幕亮度，避免光线过强造成视神经高度紧张或减退，可配戴防护眼镜，以减少荧屏对眼睛的刺激。
- 4、对于需要长期使用电脑工作的人群，要注意坐姿，保持正确的操作姿势，并定时适当活动身体，解除身体疲劳。
- 5、保证充足的睡眠，有助于眼睛充分的休息，对改善视频终端综合征产生的视疲劳、眼睛干涩等有较好的效果。
- 6、保持良好的室内环境：开窗通风、使用加湿器等均可缓解视疲劳和干眼症状。
- 7、用热毛巾敷眼，结合眼部按摩，可缓解眼部不适症状，但需注意热敷温度不能太高以防烫伤。若清晨起床感觉眼睛疲劳、水肿，则可用冷毛巾冷敷。
- 8、如存在屈光不正等问题，应佩戴度数合适的眼镜。
- 9、如干眼症状明显，可使用人工泪液滋润眼睛。如滴用人工泪液还不能有效缓解干眼症，应及时到眼科治疗。
- 10、酌情多食用一些胡萝卜、柑桔、动物肝脏、西红柿、红枣、白菜等富含维生素A的食物，可减少视网膜上感光物质视紫红质的消耗，有益于保护视力。
- 11、控制好使用屏幕的时间，养成正确的使用习惯，才是长久之计哦！

（上海发布）

“二阳”重症比例高吗？ 一起来看八问八答

近日部分市民出现新冠“二阳”，多家医疗机构显示，发热门诊人数有所增加，还有一部分人出现咳嗽、咽喉疼痛等症状。

记者今天采访国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授，梅陇社区卫生服务中心副主任金靓，同时综合北京医院药学部主任药师、国家药典委员会委员金鹏飞，中国疾控中心病毒病所研究员陈操等信息，为读者整理所关心的“八问八答”。

1、目前我国流行的新冠毒株是否发生变化？

监测数据显示，截至5月上旬，XBB系列变异株已成为我国新冠病毒主要流行株，境外输入病例中占比达95.6%，和全球情况基本一致。从我国和全球监测数据来看，与早期流行的奥密克戎各亚分支相比，XBB系列变异株的致病力没有明显变化。

2、“二阳”的症状和第一次有哪些不同？

根据近期发热门诊情况来看，人数有所增加，但基本没有出现重症患者，上一波未被感染的人群“中招”最多。在梅陇社区卫生服务中心，五一过后，发热门诊日均接诊量有明显增长，5月15日当日达到60人次，较之前增长了三倍。

3、“二阳”重症情况如何？

目前看来，“二阳”患者发热症状大多并不严重，体温一般约38度，偶尔可见有轻微肺炎的患者，尚未并发结膜炎的患者。不过老年人、免疫力低下人群等还应充分重视，一旦出现较重症状，应及时前往医疗机构就诊。

4、抗原自测现在还有用吗？

如近期出现了高热、咳嗽、咽痛等类似新冠感染的症状，不妨先居家进行抗原检测，帮助确认是否确实为新冠病毒。不过，抗原检测要等到病毒复制到较高

水平、感染者排毒量较高、一般感染后2至3天可被检出。

5、家中过期的抗原还能使用吗？

由于抗原检测试剂主要的成分之一是蛋白质，蛋白质的不稳定性导致了抗原保质期不会太长。理论上如果控制组（即C的区域）可以出现线条，表明抗原还是可以使用的。但并不建议使用过期抗原，因为容易出现假阳性或者假阴性的情况。

6、当下接种新冠疫苗对防病还有用吗？

接种疫苗预防重症的策略没有变过。最近不少上一波“未阳”的人感染中招，随着时间推移，之前接种疫苗的人群有效抗体滴度也有所减弱，因此，“二阳”感染节奏不会整齐划一。随着人群抗体减少，病毒传播还会持续。

多项研究显示，接种疫苗的人群发生重症的概率明显低于未接种人群，因此未接种疫苗的重点人群还应及时接种，为自己加固免疫屏障。

7、市民如想要做核酸确定是否患上新冠，还有去处吗？

目前上海大多社区卫生服务中心、多家医疗机构发热门诊均设有核酸采样，有需要的市民可前往咨询。

8、近期如何做好个人防护？哪些场合建议佩戴口罩？

正值春夏之交气温多变，且人员流动大、活动密集，新冠、流感等呼吸道疾病传播的风险叠加。建议市民加强自我健康检测，规范佩戴口罩，避免或者减少感染的风险。出现咽痛、发热等症状时需摸清病因，对症下药。

前往医疗机构、养老机构、托幼机构等重点人群聚集场所时应佩戴口罩。乘坐公共交通、身处密闭公共场所、参与人员较广泛的大型会议活动中，也建议佩戴口罩。

（上观新闻）