

# 勿谈激素色变



## 哮喘的规范治疗

儿科副主任医师 张雪明

进入冬季，随着气温骤降，雾霾天气影响，来我院就诊的哮喘小患者开始增多，在积极预防和治疗哮喘的过程中，免不了要使用激素。很多家长一听到“激素”这个字眼，会马上高度警觉，进入戒备状态，觉得只要孩子一沾上它，就会发生“变胖”、“影响生长发育”等可怕的事情，并因此而产生抵触心理，拒绝接受任何形式的激素治疗，甚至擅自减少孩子的激素使用剂量和过早停药。但是，您知道吗？其实，孩子治疗哮喘所使用的“激素”不仅不可怕，更是保护孩子健康的忠实护卫。俗话说“知己知彼，百战不殆”，只有了解哮喘的本质，才能够有的放矢，取得满意的治疗效果。

哮喘是一种常见的慢性气道炎症性疾病，这种炎症与细菌感染完全不同，持续存在，不但抗菌药物治疗无效（除非合并感染），还很难消除，而吸入型糖皮质激素作为哮喘治疗的首选药物，却可以针对性地发挥良好的抗炎效果。

无论是儿童患者还是成人患者，规律使用吸入型糖皮质激素都可以有效改善咳嗽、气喘等症状，减少哮喘发作次数，快速恢复到正常的学习、生活状态。此外，糖皮质激素的这种抗炎作用对于另一种气道炎症性疾病——过敏性鼻炎，同样有效。也正因此，鼻用糖皮质激素被公认为是治疗过敏性鼻炎最有效的一线临床药物。

必须提醒大家注意的是，哮喘的气道炎症在没有症状时也是一直存在的，有些家长由于担心“激素”的副作用，看到孩子气喘、咳嗽减轻以后就擅自减少了药物剂量，甚至停药。这样会使炎症加重、病情反复发作，症状也会越来越严重，最后引起肺功能恶化，并因哮喘控制不良而影响到孩子的生长发育，危害孩子的一生。因此，即使孩子哮喘发作的症状消失了，也应该继续使用吸入型糖皮质激素进行控制治疗，具体的药物使用剂量和疗程要在正规医院进行评估，遵医嘱，循序渐进调整药物治疗强度，切忌擅自减量或停药。

长期临床实践证实，长期低剂量使用吸入型糖皮质激素治疗哮喘是安全有效的。有研究显示，甚至持续使用7~11年后，对儿童的身高、体重、智力等各项生长发育均无显著影响。此外，目前也没有相关证据指出吸入型糖皮质激素长期治疗与肥胖和激素依赖的发生具有明显相关性。因此，要遵循医生嘱咐，坚持正规治疗，不可擅自停药或减量。

人体的脊柱是由椎体和椎间盘一节一节叠加形成的，有精密的结构，脊柱的变形致上下椎体间的结构发生变化，不正常的生物力学作用于椎间盘和周边组织，久之导致椎间盘突出、软组织劳损变性等。所以，脊柱变形是脊柱疾病的致病根源。以下是一些导致脊柱变形的常见原因：

1、久坐。工作、上网、游戏，人们

# 六个动作最伤腰



神经衰弱就是人们常说的“失眠”，在青壮年及老年人群中多见，普遍采用镇静治疗，但疗效差，副作用多。高压氧对神经衰弱的治疗具有独特疗效。

### 一、睡眠的生理意义

睡眠是一种重要的生理现象，在人的一生中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。正常人睡眠与觉醒是交替进行的，在睡眠时会引起全身肌肉松弛、呼吸及心率减慢、血氧饱和度降低、血氧含量下降、基础代谢率降低、大脑活动减少等生理变化。总之睡眠是一种保护性抑制，以获得次日的充沛精力。

### 二、失眠的常见原因

1、体外因素：温度、湿度、光线、气味及周围环境的改变，噪音的影响等均可影响正常的睡眠。

2、躯体因素：疼痛、瘙痒、药物及器质性病变等。

3、情感因素：精神紧张、情绪不稳、过度兴奋等。

4、神经系统疾病因素：大脑、小脑、脑干任何部位的病变均可引起失眠。

### 三、临床表现

儿童由于神经系统发育尚不完善，大脑容易疲劳，睡眠时间较长，随年龄的增长睡眠时间逐渐缩短。新生儿每天需18~20小时，少儿需9~14小时，青壮年需8小时左右，老年人需5~6小时。失眠是一种症状而非疾病，生活中有失眠症的非常多见，有人入睡困难、早醒、睡眠浅、多梦等各种症状。失眠在2天以内一般无明显变化，3天会有明显改变，如精神萎靡不振，工作能力下降，智力减退（记忆力、计算力、思维判断力）、反应迟钝、容易激怒等。

### 四、治疗

#### 1、高压氧治疗

(1) 治疗机理：①长期神经衰弱的患者，由于大脑得不到充分的休息，势必会引起脑的耗氧量增加，使脑组织相对缺氧，脑缺氧反过来又会进一步加重神经衰弱。有一部分患者可能就是因为脑缺氧而引起的神经衰弱或失眠。高压氧可迅速提高血氧

含量，打破这一恶性循环。②高压氧对神经系统具有调节作用。③高压氧对引起失眠的某些因素具有治疗作用。

(2) 治疗压力：一般采用2.0~2.5个大气压(0.2~0.25MPa)，每日一次，10次为一疗程。

(3) 治疗次数：一般10次即可明显改善睡眠。但却不能达到一次治疗永不复发，完全缓解后建议采用间断巩固治疗，如每周做1~2次，也可每季度或半年做10次等，具体根据每个人的实际情况而定。

#### 2、药物治疗

最常用的为镇定催眠药，如巴比妥类镇静药等，但治标不治本，长期服用会有副作用。若非吃不可，建议经常更换品种，以减少耐药性。

#### 3、体娱治疗

适当参加一些文艺、体育活动使精神放松，靠自身进行神经调节。

#### 五、预后

失眠患者经过高压氧治疗绝大部分可以治愈或缓解，效果非常理想。

#### 六、注意事项

1、大部分患者需要几次高压氧治疗才可见效，因此，不能治疗3~5次效果不明显就放弃，建议至少治疗10次。

2、如果条件允许最好能够连续治疗。

3、见效以后至少巩固治疗一疗程。

# 高压氧

## 治疗神经衰弱的「好帮手」

中医科主治中医师 王月

的生活离不开电脑，长时间、一个姿势使用电脑，缺乏活动，肌肉势必僵硬劳损。若显示屏放置偏左或偏右，看屏幕时需要扭头转腰，长期的姿势惯性，造成脊柱的旋转、侧弯，日久成病。长时间开车，车座的设计普遍是前高后低，即臀部的位置较低，当人坐上去后，膝关节高于臀部，而腰部也没有足够的前凸支撑。这样的坐姿也容易导致腰肌的劳损。

2、长时间低头。看手机、阅读、伏案工作时，低头是无法避免的，每天低头时间超过了抬头的时间，颈椎的生理曲度就会变直、反张。

3、坐姿不正确。大部分人喜欢坐柔软舒适的沙发，但由于沙发面宽，且一般坐姿为前高后低的倾斜面，膝盖高而臀部低，臀部一般坐沙发面的前半，而人的后背又要靠到沙发背上，那么在人的腰臀部和沙发背之间就会出现一个空隙，为了舒服，我们会把腰向后凹陷填到这个空隙里，长期这样的姿势会使腰椎曲度变直和反张。随意地半躺、斜靠，没有规矩、板正的姿势，脊柱也会随之而变形。

4、睡姿不正确。柔软的床对脊柱没有支撑，是对脊柱的一种慢性损伤，晨起感觉腰酸背痛；低枕、软枕、高枕、无枕会使颈椎不能与胸椎、腰椎保持在一条直线上，造成颈椎的侧弯变形。

5、运动姿势不当。缺乏运动使肌肉无力，骨质疏松，脊柱没有稳固的保护作用。运动姿势不当如单侧运动使脊柱两侧的肌肉力量不一样，对脊柱的牵拉力不同，造成脊柱的侧弯和旋转等。

6、劳动姿势不当。如弯腰洗衣服、洗碗、拖地、低头刺绣等，长期低头弯腰导致颈、腰椎曲度变直。过度的负重推举使脊柱负荷过重，造成椎体压缩和椎间盘突出。(骨科医师 杨强)

# 雾霾天气的自我防护



特需病房护士 张春柳

随着冷空气的到来，风把持续多日的雾霾天气吹散，沐浴着冬日的暖阳，呼吸着冷冽的空气，心情也随之开朗明媚。

雾和霾从气象角度来讲是两种不同的天气现象，雾的主要特点是近地面层，它的高度大概不超过400米，就是在这以下的气层里面的微小水滴组成的。它的能见度比较低，甚至低到50米这样的能见度。霾主要成分是一种灰尘，即一些直径微小的颗粒物。在雾霾天气里我们应如何防护呢？

#### ■ 居家：关门窗、净空气

在雾霾天气条件下，家庭应关闭门窗，等到霾散日出时再开窗换气。家里可以准备一个空气净化器，它的过滤网能够有效吸附有害物质，起到净化空气的作用。

#### ■ 出行：戴口罩、少出门

雾霾天气大家应尽可能少出门，取消晨练，非要出门时最好戴上具有良好过滤功能的口罩防护（口罩应每天清洗或更换），避免呼吸道受到刺激导致疾病发生；外出归来，应立即清洗面部及裸露的皮肤。有鼻炎的人，可用淡盐水冲洗鼻腔，减轻打喷嚏流鼻涕等状况。

#### ■ 饮食：宜清淡、多吃蔬菜

雾霾天气的饮食宜选择易消化且富含维生素的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、橙子、百合、黑木耳等具有滋阴润肺功效的食物。

#### ■ 护眼：

雾霾天气里容易导致眼睛不适。如感觉眼睛刺痛、发胀、有异物感，应及时就医。多吃橘子类益眼食物。

#### ■ 疾病：易引发心血管疾病

雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，雾霾天最好不出门，更不宜晨练，否则可能诱发高血压、脑出血等疾病。雾霾天气虽然造成空气质量严重下降，但只要注意防范，注意合理的饮食安排，保持好心情，就可有效避免各种因素给人体带来的伤害。