

# 儿童哮喘的病因、症状与治疗方法

□ 蔡帆

儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，主要表现为气道对各种刺激因素产生过敏反应，导致气道炎症和支气管痉挛。了解儿童哮喘的病因、症状和治疗方法，有助于家长更好地帮助孩子应对这一疾病。以下是详细的医学科普内容。

## 一、儿童哮喘的病因

### 1. 遗传因素：

哮喘具有家族遗传倾向。如果家族中有哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等过敏性疾病的患者，儿童患哮喘的概率会明显增加。遗传因素在哮喘发病中起着重要作用。

### 2. 过敏原：

哮喘的发作与过敏原密切相关。常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮屑、霉菌孢子等。此外，一些食物如牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等也可能引起过敏反应，从而诱发哮喘。

### 3. 感染：

呼吸道感染，如感冒、支气管炎等，可能导致哮喘的发作或加重已有的哮喘症状。某些病毒和细菌感染，如呼吸道合胞病

毒，是常见的诱发因素。

### 4. 环境因素：

空气污染、烟草烟雾等环境因素也可能影响儿童哮喘的发病。儿童长期暴露在污染的环境中，会增加哮喘发作的风险。

### 5. 运动：

某些运动如骑自行车、长跑、短跑、滑冰等可能诱发哮喘的发作，而游泳、羽毛球、网球等运动则较少诱发哮喘。

## 二、儿童哮喘的症状

### 1. 咳嗽：

干咳或伴有黏稠痰液的咳嗽是儿童哮喘的常见症状。咳嗽可能在夜间或清晨加重，影响孩子的睡眠和生活质量。

### 2. 喘息：

儿童哮喘患者可能出现喘息、气促、呼吸困难等症状。炎症导致气道壁肿胀，平滑肌收缩，气道狭窄，使得空气在呼吸过程中难以顺畅通过，出现哮鸣样的呼吸音。

### 3. 胸闷：

炎症过程中释放的炎症介质，如组胺、白三烯等，会引起气道平滑肌收缩，导致呼

吸困难和胸闷的情况。

### 4. 喘鸣音：

哮喘患儿在呼吸过程中可能出现散在的喘鸣音，这是气道狭窄和气流受阻的表现。

### 5. 其他症状：

部分儿童还可能出现乏力、憋气等症状。对于出现上述症状的儿童，家长应及时带孩子就医，进行相关检查和治疗。

## 三、儿童哮喘的治疗方法

### 1. 避免过敏原：

家长应尽可能避免孩子接触花粉、尘埃、宠物毛发等过敏原，保持室内空气流通和清洁，有助于减少哮喘发作的次数。

### 2. 雾化治疗：

雾化治疗是常用的治疗方法之一。通过雾化吸入糖皮质激素、支气管扩张剂等药物，可以舒张支气管平滑肌，减轻呼吸道高反应性，缓解支气管痉挛。

### 3. 口服药物：

口服药物如孟鲁司特钠咀嚼片、氨茶碱片等，可以减轻哮喘症状，改善肺功能，减少哮喘发作次数。

# 什么是老年肌少症

□ 吕红玉

觉得无甚重要，觉得老年人嘛，肌肉量减少也是可以理解的，所以不会接受相关专业治疗，其实这种想法是非常错误的。

## 肌少症的主要症状可以分为以下三类：

一.肌肉力量下降。表现为乏力、抬重物、上楼梯困难等；

二.肌肉量减少。表现为体重下降、四肢肌肉萎缩等；

三.运动能力下降。表现为走路缓慢、害怕跌倒、独立完成日常生活活动。如购物、洗澡、如厕等愈发困难。

肌少症的症状在中年及老年早期往往并不明显,随着时间的推移,其特征性症状才可能逐渐显现。所以在日常生活中,通过与老年人充分交流,仔细观察老年人的生活状态,才可以较早地发现肌少症的蛛丝马迹。

如果发生了肌少症，我们该如何干预治疗,减缓病情进展的速度呢？

足够的能量摄入是保证肌肉量和肌肉质量的必要条件，尤其是足量的蛋白质补充。推荐所有存在营养不良或营养风险的肌少症患者，在自由进食的同时，进行口服

营养制剂的补充。除了吃这个营养补充剂,还可以通过运动干预改善老年肌少症患者的肌肉力量,无明显运动禁忌症的老年肌少症患者可以进行有规律的运动训练。比如抗阻运动、有氧运动。

尽管现在的治疗方式已经逐渐多样化,但本着预防大于治疗的原则,我们应该尽早对老年人采取针对性的预防方法,尽可能的避免肌少症的发生。那么预防该怎么做呢？

## 一.运动

### 1.抗阻运动

可以采用弹力带、绑腿沙袋、哑铃等,根据患者体重制定相对安全的重量阻力。每次抗阻训练建议持续 30~60 分钟,每周至少 2~3 次,两次训练的时间需间隔 48 小时。

### 2.有氧运动

可以选择中国特色的传统运动健身方式,如健身舞、太极拳、五禽戏、八段锦等。尤其是八段锦,它是一种通过呼吸吐纳配合有氧运动的养生术,运动过程中包括动作协调性和身体平衡功能的锻炼,不仅可以起到锻炼下肢及全身肌肉、增强肌力的作用,可提高身体的平衡功能和协调性。

## 二.饮食

### 1.保证充足蛋白质

建议最好每餐摄入 25—30g 蛋白质,如鱼、家禽、豆类、乳制品和坚果。适当的补充蛋白质补充剂能延缓肌少症发生,特别是膳食中蛋白质摄入较少的老年人。

### 2.平衡饮食,维持适宜的能量摄入

做到“主食应粗细搭配,食物种类丰富多样,每日蔬果不可少”。多进食包含维生素 D、 $\omega$ -3 脂肪酸以及抗氧化营养素,如维生素 C、维生素 E、硒、类胡萝卜素、黄酮类,以及其他植物多酚的食物,如富含油脂的鱼类、鸡蛋、蘑菇、深色蔬菜、水果等。

俗话说“千金难买老来瘦”,可老年人瘦的不一定是脂肪,还有可能是肌肉。老年肌少症起病隐匿,渐进性加重,可增加老年人跌倒、失能和死亡风险,严重损害老年人的生活质量和健康。

希望通过这篇科普,可以让大家多关注老年肌少症,做好预防和康复治疗,祝福所有老人可以安享晚年,幸福生活。

(作者单位:上海中医药大学附属曙光医院)

# 手机屏幕背后的眼睛保护秘籍

□ 隆佳利 黄来□

随着科技的飞速发展,智能手机已经成为我们日常生活中不可或缺的一部分。然而,长时间使用手机屏幕对我们的眼睛带来了不小的挑战。

本文将为您揭秘手机屏幕背后的眼睛保护秘籍,从多个角度为您提供科学、实用的建议,帮助您更好地保护双眼。

## 1. 控制用眼时间

长时间连续使用手机屏幕会导致眼睛疲劳,进而引发干涩、酸胀等不良症状。为了缓解眼部压力,建议遵循“20-20-20”规则:每隔 20 分钟,将目光从屏幕或其他近距离的注视点上移开,看向至少 20 英尺(约 6 米)远的地方,持续注视至少 20 秒。此外,每天使用手机的总时间也应控制在合理范围内,避免用眼过度。

## 2. 保持适当距离

眼睛与手机屏幕之间的距离对眼睛健康至关重要。建议将手机屏幕保持在距离眼睛 30-50 厘米的位置,以减少对眼睛的压力。

同时,避免躺着玩手机,因为这种姿势容易导致散光、视力下降等问题。正确的姿势和适当的距离有助于减轻眼睛的负担。

## 3. 调整屏幕亮度

手机屏幕亮度与环境光线的匹配度直接影响眼睛的感受。过亮或过暗的屏幕都会对眼睛造成刺激,增加眼睛疲劳感。因此,建议根据周围环境光线调整手机屏幕亮度,使其保持在舒适、适宜的范围内。

此外,开启手机的护眼模式或使用滤光屏,也可以有效降低蓝光辐射对眼睛的影响。

## 4. 保持良好的照明环境

在使用手机时,确保周围环境光线充足且柔和,避免在昏暗或过于明亮的环境下使用手机。

良好的照明环境有助于减轻眼睛的负担,降低眼睛疲劳感。

## 5. 多眨眼与眼部按摩

长时间使用手机时,人们往往会减少眨眼的频率,导致眼表泪液蒸发过快,出现

干涩症状。因此,建议定期眨眼以增加眼内润滑剂和酶的分泌,保持眼睛湿润。此外,每隔一段时间可以按摩眼部穴位,如太阳穴、睛明穴等,以缓解眼部不适,促进血液循环。

## 6. 定期进行眼保健操

眼保健操是一种简单有效的缓解眼部疲劳的方法。

通过眼球转动、眼睑按摩等简单的眼部运动,可以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳。建议每天定期进行眼保健操,以保护眼睛健康。

## 7. 合理饮食与补充营养

眼睛健康与饮食密切相关。建议多吃一些富含维生素 A 的蔬菜和水果,如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果等,这些食物有助于保护眼睛健康。此外,适量补充叶黄素等有益眼睛的营养素,也可以增强眼睛抵抗力,降低眼部疾病的风险。

## 8. 注意眼部卫生

眼部卫生同样重要。平时应避免用脏手揉眼睛,防止异物进入眼睛。一旦不慎有异物

进入眼睛,应及时清理。

## 9. 定期体检与及时干预

对于长期用眼的人群,建议定期进行眼睛检查,以便于监测眼睛的健康状况。

一旦发现异常情况,应及时就医进行干预和治疗。通过定期体检和及时干预,可以有效预防眼部疾病的发生和发展。

## 10. 养成良好生活习惯

除了上述具体的眼睛保护措施外,养成良好的生活习惯同样重要。保持充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累;多进行户外运动,增强身体免疫力;保持乐观的心态,减少压力和焦虑等负面情绪对眼睛的影响。这些良好的生活习惯有助于维护眼睛健康。

总之,保护眼睛需要从多个方面入手,包括控制用眼时间、保持适当距离、调整屏幕亮度、保持良好的照明环境、多眨眼与眼部按摩、定期进行眼保健操、合理饮食与补充营养、注意眼部卫生、定期体检与及时干预以及养成良好生活习惯等。

(作者单位:重庆大学附属三峡医院)