

治疗哮喘 最好是预防

尘埃、毛发、衣物纤维都可诱发，患者最好穿棉质衣服

随着全球范围内的空气污染和环境恶化，哮喘作为一种常见的呼吸道疾病，其发病率和死亡率呈逐年上升趋势。世界卫生组织发布的《全球哮喘负担报告》显示，目前世界范围内约有3亿人患有哮喘，每250例死亡病例中就有1例是由哮喘所致，被世界医学界公认为四大顽症之一。郑大一附院呼吸内科专家许秀芳副主任表示，哮喘严重危害人们的身心健康，减弱劳动能力，降低生活质量，目前哮喘还无法根治，最好的治疗是预防。

晚报记者 聂广利


我省有200万哮喘患者 30%同时患有过敏性鼻炎

8岁的小汪洋两年前前得了过敏性鼻炎，一直没有经过系统的治疗，这几天却经常像老年人一样气短、咳嗽、喘鸣，有时气喘得太厉害，不得不请假以致耽误学习，家长这才慌了神，赶忙带他到医院就诊，才发现汪洋已经患上了哮喘，听医生说了结果之后汪洋的爸爸一脸后悔，据许秀芳介绍，小汪洋的事情不是个例，近来天气转寒，门诊上治疗哮喘病人也大大增加，有很多类似小汪洋这样的病人。在我国目前大约有9000万人口患有各种类型的哮喘，在我省约有200万。多数患有哮喘的小朋友同时有过敏性鼻炎史，过敏性鼻炎与支气管哮喘同属呼吸道的过敏性疾病，是由于这两种疾病都有相同的介质——半胱氨酰三稀。

专家指出，这种物质可在鼻分泌物中发现，其主要的病理特征都是黏膜肿胀、分泌物增加、血管通透性增加、血管扩张等。临床上表现为支气管收缩及鼻的症状，如打喷嚏、鼻塞、鼻痒等。哮喘、过敏性鼻炎常常由同一种过敏原所激发，研究表明，过敏性鼻炎发生在上呼吸道，哮喘则是下呼吸道的敏感，所以有哮喘的通常容易患过敏性鼻炎，同时患哮喘和过敏性鼻炎的患者占到30%左右。

过敏性鼻炎会降低对病毒的防御能力，对哮喘患者来说，如果经常吸入受病毒感染源的过敏原，就会发生病毒性支气管炎，引发哮喘。冬天为流感高峰期，容易受病毒侵入，所以适当地治疗鼻炎对哮喘病人也很重要。

哮喘病人冬季有四忌



哮喘病人在寒冷的冬季，会出现咳嗽、咯痰、胸闷、气促等症状，严重时会导致呼吸衰竭。因此应当十分重视冬季保健。

专家指出，哮喘病人冬季应注意以下几个方面：

- ❶ 切忌受凉
 - 外出时穿厚衣服、戴帽子、围巾、手套等。
 - 避免受寒。
- ❷ 切忌剧烈运动
 - 可进行适当的散步、慢跑、太极拳、气功等，提高抗寒能力。
- ❸ 切忌吸烟
 - 吸烟是引起哮喘的最常见原因之一。
- ❹ 饮食切忌大鱼大肉
 - 应以清淡、易消化为宜。适当多吃一些奶类、蛋类、瘦肉、豆类、豆制品及萝卜、梨、桔子等。

巧吃远离哮喘病

- 一、豆腐500克，麦芽糖100克，生萝卜汁1杯，混合煮开，为1日量，分早晚2次。
- 二、杏仁克，麻黄6克，豆腐100克，混合加水煮1小时，去渣，吃豆腐喝汤。每天或隔天服用。
- 三、鲜嫩丝瓜5个切碎，水煎去渣后口服；或用丝瓜藤汁，每次口服30毫升，日服3次，取丝瓜藤离地面3~4尺处剪断，断端插入瓶中，鲜汁滴入瓶内，一天可集液汁500毫升。

目前技术无法根治 常见敏感源不得不防

哮喘在发作时病人会出现反复加重的气短、咳嗽、喘鸣、胸闷等症状，但在病发时呼吸道可以在短时间内通过自行缓解或治疗得到舒缓，所以往往不被患者所重视。事实上哮喘一旦急性发作可能导致死亡，所以患者必须小心预防。目前的医疗技术无法根治哮喘病，一旦患上，患者平时的预防是非常重要的。通过避开过敏源、预防性服药等措施可以长期控制减少发作。事实上，空气中的尘埃、地毯上的毛发、衣物纤维等都有可能引发哮喘，许秀芳强调，上呼吸道感染、

支气管炎和感冒都是诱发哮喘的常见因素，这些疾病大多数是由病毒所引起，病毒损害患者的呼吸道黏膜，令患者的气管对外来的刺激更加敏感。另外，空气中含有许多不同种类的污染物也是诱发哮喘的原因之一。

专家表示，天气转变也是诱发哮喘病的原因，由于有哮喘病史的人对大气的温度、湿度等变化极为敏感，而且适应能力弱，极易因上呼吸道感染而诱发支气管哮喘。近日来由于天气转寒导致哮喘病人持续增多也是原因之一。

过敏性哮喘患者最好选择纯棉衣料

大部分哮喘患者都存在过敏现象或患有过敏性鼻炎，一旦接触过敏物质就可能引起打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、流泪等症状。许秀芳认为，羊毛内衣、鸭绒背心、动物毛皮衣物及化学纤维衣料，很容易引起过敏和荨麻疹，并导致哮喘发作。因此，建议有过敏现象的哮喘患者应尽量选择纯棉织品的衣料。

专家特别提醒市民，这几天天气比较冷，冷的刺激极易诱发哮喘，哮喘病人首先要注意保暖，特别是要注意颈部等敏感部位的保暖，穿衣不宜过紧。患者想到室外透风可以选择在中午、下午天气相对暖和的时候。哮喘患者应尽量找出自己的过敏源并加以避免。饮食应清淡，少吃辛辣厚腻的食品。

作为全省心血管疾病预防和治疗方面的权威，河南省胸科医院近年来先后成功开展了婴幼儿复杂先天性心脏病矫治术、侧开胸腋下“美容”小切口先心病矫治术、心脏瓣膜成形及置换术、冠状动脉搭桥术等一系列复杂心脏手术。每年开展的心血管手术超过1000例，手术总例数和成功率均居全省之首。在肺、气管、纵隔胸壁外科等手术方面达到了省内领先水平，尤其是肺外科和纵隔外科，无论在手术数量和质量上，均已达到国内先进水平。谈及医院是如何取得这样好的成绩时，医院带头人苑星认为，细节是决定成败的关键，有责任的医院不仅要治心更要“护心”，真正让病人满意和称心。

晚报记者 聂广利 杨须文/图

要治心 更要“护心”

专访河南省胸科医院院长苑星

谈细节 医疗质量和水平都与专注细节分不开

郑州晚报：您一直在强调是细节决定了成败，在您看来，细节之于医疗行业有何特殊的含义？

苑星：医疗质量的提高、医疗服务水平的提升都与专注细节分不开。从提高医疗质量上来讲，医疗行业本身是科学严谨的健康产业。质量是医院的生命线，人命关天、甚至比天还大，质量的弦常年要绷紧，其特殊性必须要求从业者精益求精、专注细节，医院每年做了上千例心血管手术，手术成功率那么高与专注细节是分不开的。也只有这样才能一步步的提高医院医疗质量，为患者提供更好的治疗方法和手段。

医疗服务水平的提升更与专注细节分不开，如何提

升医院的服务质量，每一个手势、每一个字眼都很重要，创造和谐优美的就医环境需要我们追求细节，这也是我们提出“酒店式管理、航空般服务”的初衷。

谈服务 不仅要治心更要护心

郑州晚报：人性化服务是和谐社会对医疗服务行业提出的新课题，请问医院是如何做到这点的？

苑星：“您好，欢迎来到我院就诊！”“请跟我来，我带您去”“请您留下宝贵的意见”……医院在接待病人时使用温馨礼貌用语，在称呼就诊病人时，尽量使用社会称谓，根据患者的不同年龄和身份，亲切地称其为“阿姨”、“老师”等，让病人从迈入胸科医院的那一刻起，就有一种宾至如归、亲切温馨的感觉。

一方面，人性化服务是

和谐社会对医疗服务行业提出的新要求，另一方面，医院工作的好坏最终也是要靠患者来评价的。只有用真心为患者服务，才能获得群众的信任和认可。

医院对医护人员进行军事训练和礼仪培训，包括服务理念、沟通技巧、美育教育等方面。同时，医院还在护理人员中开展“爱岗敬业，用心服务”活动，请病人评出最满意的护士，并对涌现出的优秀护士进行表彰；开展输液技术竞赛活动，营造“比、学、赶、帮、超”的新风尚；坚持为住院患者和家属定期进行健康教育等。

“酒店式管理、航空般服务”这一全新理念的引入和实施，既增强了医护人员一心一意为患者服务的宗旨意识，又提升了医院管理水平，和谐了医患关系，得到了患者及家属的肯定和认可，实践证明不仅治心更是

“护心”。谈管理 最好的管理手段是人文管理

郑州晚报：好的管理者能够引燃每一个职工的激情，请问您是如何管理好自己的团队的？

苑星：如何让职工由被动变为主动是带好团队的重要一环，我们所要做的就是如何持续激发职工的激情，不能把职工的热情激发出来不是好院长，我想基础还是来源于职工的愿望。

人文管理是最好的管理手段，以制度管人，以制度管人，只有院长自己讲原则，以身作则，才能去要求职工。把公平体现在工作各个层面上，正因为这样，才能博得职工对我的信任和理解。

谈未来 更好一些，再更好一些

郑州晚报：请介绍一下



省胸科医院今后的工作还有哪些举措？

苑星：河南省胸科医院由于自身的历史演变和发展，结合河南人口大省的省情，我们不仅要大力发展心血管支柱专科和品牌专科，而且在胸外科、呼吸、结核等领域已形成了专科优势和特色。目前，我院拥有床位500多张，下一步用3~5年时间把医院建成800~1000张床位。从专业上来说，以“心胸血管”和“结核病”为两翼，

把“心血管”做大做强，“肺结核”做精做强；从整个医院的层次上来说，使其跻身为省内一流、国内先进的专科医院。“以人为本”的服务理念，围绕“一切以病人为中心”，全力实施“科教兴医，开放带动，服务求发展”三大战略，为病人解除痛苦、为病人提供方便、为病人减轻负担。以一流的技术、一流的管理、合理的收费竭诚为广大患者服务，为人民健康和全面建设小康社会作出新的贡献。