



5月6日是世界哮喘日,今年的主题是“哮喘是可以控制的”。世界哮喘日之际,记者采访了郑州市第五人民医院呼吸内科副主任医师王敏和郑州气管炎哮喘医院院长张金磊,哮喘为何在春季高发、哮喘病人如何在生活中进行管理,专家有自己独到的建议。  
晚报记者 刘书芝

# 哮喘是可以控制的

## 春季哮喘高发有四原因

王敏说,哮喘是一种严重危害人类健康的慢性疾病之一,病程长,易复发,而春季是哮喘病的高发季节,近期门诊哮喘病患者人数便呈上升趋势。春季之所以是哮喘病的高发季节,主要是因为,一是感染:哮喘的形成和发作与反复呼吸道感染有关,春天温度不稳定,很容易引起呼吸道感染。二是春暖花开,花粉随风飘散,悬浮于空气当中,而花粉是诱发哮喘的诱因之一。再者是春季气候适合尘螨及霉菌生长繁殖,这也是极易引发哮喘的过敏源。另外家中饲养宠物代谢物增加,如皮屑,而皮屑及排泄物同样会使易感人群发病率提高。

## 室内游泳更适合哮喘患者

虽然剧烈的运动对哮喘有不良影响,但患者不应该就此放弃一切运动。专家建议患者可以选择:游泳、网球、高尔夫球、排球、器械健身、室内步行或慢跑、单车等。在运动中,应该进行间歇性休息,例如每10分钟运动配以10分钟休息。在运动前要做适当的热身。当完成一般性轻量带氧运动及伸展肌肉等热身后,可加上“原地快跑30秒、休息60秒、重复2-3组”的额外热身再正式开始运动。研究发现以上的热身方法能够使身体释放出一些激素,可舒张支气管,使身体对哮喘产生一段较长的免疫时间。

在完成运动之后,用大约10分钟时间做调整运动,使身体温度缓慢下降,减少由于吸入空气温度的转变而刺激气管,引发哮喘。

## 哮喘患者居室陈设应简单

哮喘患者居室必须保持清洁,要避免灰尘聚积和尘螨繁殖,尘螨的不断繁殖往往就是哮喘频繁发作的原因;

居室内的陈设应该尽量简单,不要铺设地毯,不要用羽毛枕头,不要饲养任何宠物和栽种

开花植物,避免动物毛皮和花粉引起哮喘发作;避免烟草烟雾、异味、尘土等污染空气;一定要避免情绪激动。

当天气变化时候需要特别防护,积极预防上呼吸道感染,避免因此而诱发哮喘。

## 哮喘治疗重在治本

郑州气管炎哮喘医院院长张金磊说,春季哮喘高发,是因为春季昼夜温差大,花粉和灰尘多所致。张金磊提醒,预防春季哮喘发作,哮喘患者和花粉过敏者要注意以下4个方面:穿着要保暖,少出入人群拥挤场所,减少在午间出行,室内要保持温暖、干燥。

对于哮喘病的防治,仅用现代医学“抗炎、平喘、抗过敏”等传统的对症治疗只能解决表面现象,即治标不治本。首先从哮喘病的发病机理和认识上,张金磊经多年研究认为:过敏源是客观存在的,是致病的外因和条件;变态反应在呼吸道表现的咳、痰、喘是症状和现象;气道慢性炎症是在内外致病因素作用下导致的气道局部病理改变,是标症;机体内环境失稳和适应性调节功能失常是内因和本证,从而全面准确地揭开了哮喘的发病机理。

在治疗方法上,要依据“支气管哮喘是一种人对生态环境适应性调节功能失常性疾病”的理论观点,采用“适应原样”作用的中药,增强机体适应性调节功能以治本。

## “白毛女”战胜白发 告别“带毒染发”时代

白毛女™黑发素,现代生物工程与传统中药的完美结合,利用纳米低温萃取技术从何首乌、皂角中提取超微活性成分ACP,这种成分的结构形态与毛囊内黑色素细胞分泌的黑色素能够达到高度吻合,因此,被医学界称为一生物黑发素;白毛女™黑发素:以“生物黑发素”为主要成分,结合多种名贵中药,能迅速深入毛囊底部,补充头发生长所需的黑色素,并激活黑色素细胞自身的分泌功能,逐渐摆脱外部依赖,彻底解决白发问题;使用5分钟,白发立即变黑发,柔顺有光泽;使用1盒后,新生发中逐渐长出黑头发,发根牢固;使用1-2周期,满头乌黑亮发,从此告别染发。

特别提示:使用一段时间后,如发现新生长出的头发全是黑发,即可停用!亚细亚医药部独家引进,电话:0371-67379559。

## 高血压患者 无需终身服药

不伤肝肾 拒绝反弹

第一个保护肝肾的降压药;第一个可以让I期II期高血压患者摆脱终身服药。

复方钩藤片,它是国药准字纯中药、绿色、安全、专业降压产品。通过滋补肝肾、神经调节、软化血管、调节血脂“五效合一”,达到全面调理心、脑、肝、肾的作用来降低血压,达到标本兼治平稳降压,不反复。

服用3天,头晕、头痛、耳鸣等症状明显改善;服用10天;失眠状况消失;服用15天:血压平稳下降,性功能有所恢复;服用30天:舒张压和收缩压恢复正常范围。

特别提示: I期II期高血压患者,经过2-3个疗程,可完全停药。低压下降不明显的患者、伴有肾病或糖尿病的高血压患者,服用本品效果更佳。

买5赠1亚细亚医药部有售,电话:0371-67379552。

热烈庆贺2008年北京奥运会即将顺利召开  
热烈祝贺武警医院引进奥洛克妇科系列诊疗系统

热烈庆贺武警医院新病房大楼顺利投入使用  
热烈祝贺武警医院引进超高档四维彩超检查系统

“河南关爱女性卫生健康工程”之健康迎奥运篇

# 和谐迎奥运

# 援助健康行

2008年,奥运会将在北京召开,世界注目,国人为之自豪,具有划时代的意义。同样,对绿城郑州武警河南总队医院而言,2008年,也是不平凡的一年,新住院病房的投入使用,一批新设备的引进,更重要的是人们对三级甲等部队医院品牌的认可。宾馆式的就医环境,人性化的医疗服务,赢得中原百姓的青睐,前来就诊者络绎不绝。

据了解,武警医院新建成投入使用的新病房大楼建筑面积2.5万平方米,展开床位600张,大楼按照国内一流医用建筑标准设计,各种现代化医疗病房保障系统一应俱全,患者可以处处感受到人性化的关怀。

考虑到病人全天居住,病房在设计上力求简洁明快,将室内室外空间和大自然融合,使病房中各类功能相互协调,有利于病人康复。在妇科中心住院部,可以看到每间病房均设有闭路电视、卫生间、淋浴器,可24小时供应热水,患者及陪护人员起居生活十分方便。

妇科中心是该院的重点科室,在新病房大楼投入使用之前,引进了一系列国际先进设备,“奥洛克超微官、腹腔镜系统、奥洛克超导多弹头系统、奥洛克超微宫颈修复系统、奥洛克导航微电极系统、超高档四维彩超检查系统”等先进技术,有效诊治“子宫肌瘤、卵巢囊肿、功血、



盆腔炎、阴道炎、子宫内膜异位症、输卵管不通、妇科肿瘤”等各种妇科疾病,从而使该科再度成为河南妇科诊疗领域的领头羊。

自住院部使用之后,武警医院妇科中心全体工作人员以精湛的医术,优良的服务,一流的技术设备,赢得女性朋友的

青睐。看妇科病,到武警医院,已是绿城女性的口头禅。武警医院妇科已成为女性朋友的健康娘家。

从有关统计结果显示,超过半数的女性患有不同程度的妇科疾病,其中宫颈疾病发病率高达31.87%、子宫肌瘤占21.07%、卵巢囊肿占12.35%、盆腔炎

占14.95%、阴道炎占19.83%。妇科疾病严重影响女性的工作、生活以及家庭和谐,女性健康状况不容乐观。

在2008奥运之年,在全民倡导和谐、健康的今天,在“五一”劳动节和“母亲节”来临之际,决定开展“和谐迎奥运,健康援助行”大型关爱女性健康活动。

### 特别提醒:

为庆祝新病房楼乔迁之喜,喜迎“五一”劳动节、“母亲节”之际,武警医院妇科真情回报社会,凡患者于4月28日至5月31日(节假日不休息)到武警医院就诊者,均可享受以下健康援助项目:

#### 妇科免费项目:

- 挂号费;                    ■ 会诊费;
- 妇科检查费;            ■ 早早孕检测费;
- 白带常规检查费;
- 超导可视无痛人流手术费;
- 新病房住院病人床位费。

#### 妇科优惠项目:

- 四维彩超赠送影像记录光盘一张;
- 妇科B超检查费半价;
- “奥洛克”系统治疗【子宫肌瘤、宫颈糜烂、功血、卵巢囊肿】手术费均优惠20%。

详情请关注院内公告或致电咨询:0371-66969787。