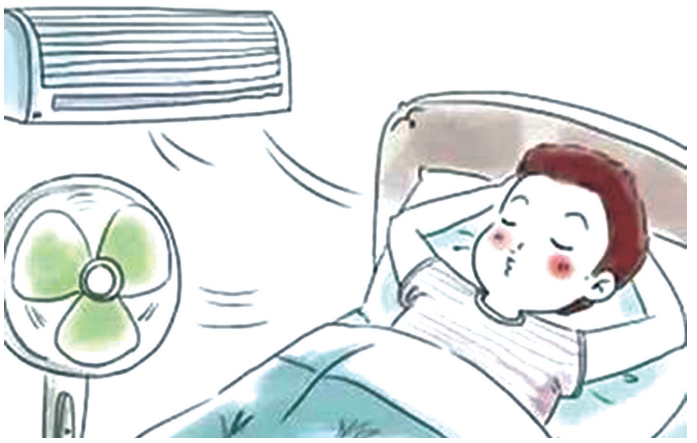
家有哮喘儿 夏季莫贪凉

哮喘是儿童目前最常见的慢性呼吸道疾病之一。说起儿童哮喘，很多人知道其在秋冬、冬春换季时容易急性加重。殊不知，在病情相对缓解的夏季，如果不注意防护，尤其是一味贪凉，也可诱发哮喘。

广州实力中青年医生、广东省妇幼保健院儿科主任医师谢丹宇强调，哮喘治疗一定要坚持用药，切不可因症状稍一控制就擅自停药。她特别提醒，家有哮喘患儿，夏季尤需注意不能过分贪凉，以防受寒冷刺激诱发哮喘。此外还可通过游泳、唱歌等运动锻炼肺功能、增强免疫力，可对哮喘有一定预防作用。



八九成儿童哮喘 是可以治愈的

喘息和咳嗽是哮喘的主要症状。由于患病年龄较小，哮喘患儿表述不清楚，再加之儿童哮喘症状隐匿，与成人哮喘相比，儿童哮喘的诊断比较困难。“往往发作很明显时才会考虑是否有儿童哮喘。”

儿童哮喘的病因更加复杂，鉴别起来也更难。鉴别有时与病史相关联，但是患儿家长未必能关注到相应病史。比如，有些孩子误食异物，也会表现出喘息的症状，但这种喘息与儿童哮喘并不一样；上气道咳嗽综合征以咳嗽为主要临床表现，患有抽动症的孩子时不时也会有清咽动作，需要与咳嗽变异性哮喘相鉴别。

咳嗽是儿童很常见的临床症状，什么情况下怀疑是儿童哮喘在“作怪”呢？哮喘预测指数（API）可帮忙。谢丹宇介绍，临床医生常借助哮喘指数指标进行初步鉴别，如果出生后喘息发作次数大于或等于四次，具有一项主要指标或两项次要指标者，即高度怀疑为哮喘。主要指标包括三个：父母有哮喘史的，已被医生诊断患有特应性皮炎的，吸入性过敏原测试呈阳性；次要指标包括：过敏原中有食物过敏，外周嗜酸粒细胞绝对值大于或等于4%，与感冒无关的喘息。

“大部分儿童哮喘是一过性的，建议在出现症状的早期就尽快进行规范治疗。”据谢丹宇介绍，约八九成的儿童哮喘在五六岁前可实现治愈，约10%的儿童哮喘可延续到成人。目前尚未有明确研究证明哪些哮喘患儿会迁延至成人期，但临床发现有哮喘家族史的患儿更易发生。

不喘只是“冰山一角”

谢丹宇在门诊中发现，家长对儿童哮喘存在着诸多认识误区：很多家长认为“孩子不气喘了，就代表着哮喘好了”，就把药给停掉了；还有些则认为“孩子不咳嗽了就可以停药了”。“并不是临床症状没有了，所有的病灶就消失了。咳嗽、喘息只是‘冰山一角’，下面的炎症反应依然存在。”谢丹宇坦言，儿童哮喘是一种慢性病，一般需要经历两年到两年半的治疗时间。然而，擅自停药、不急性发作就不用药等不规范用药的现象普遍存在，这也是不少患儿治疗效果不理想的原因所在。

一味贪凉当心哮喘找上门

谢丹宇指出，哮喘在夏季一般处于缓解稳定期。不过，忽冷忽热的天气以及剧烈运动仍可诱其发作。

进入炎夏，绝大多数室内环境都已开启空调模式，冷饮也成了不少人的“心头好”。然而，对于哮喘患儿来说，这些看似友好的夏日“标配”却可能诱发哮喘急性发作。

哮喘发作，空调为何“躺枪”？谢丹宇表示，主要与室内室外温差较大及空调清洁不到位有关。建议哮喘患儿随身多备一件衣服，尽量避免忽冷忽热；夏天开始使用空调前最好进行彻底的清洁，祛除螨虫、灰尘等过敏原。

哮喘患儿运动首选游泳

谢丹宇表示，夏季预防儿童哮喘急性发作，除了规范用药，尽量避免忽冷忽热的状态，还鼓励适当运动进行肺功能锻炼。

不少家长认为，既然运动可能诱发哮喘，干脆不让孩子参加体育运动。实际上恰恰相反，临床医生鼓励缓解控制期的哮喘患儿进行适当运动，如此可以锻炼肺功能、提高免疫力，能在一定程度上预防哮喘的发作。需要强调的是，能否运动应建立在医生评估基础上，建议哮喘患儿运动前找专科医生进行评估。

游泳、唱歌都是哮喘患儿不错的运动选择。“对于哮喘患儿来说，首选的运动方式是游泳。”谢丹宇说，如果担心运动可能存在风险，可在运动前预防性吃药或随身携带哮喘急性发作药物。当然，对于病情尚未稳定尤其是处于急性发作期的患儿来说，应避免剧烈运动。

哮喘患儿怎么吃？谢丹宇表示，从西医角度而言，哮喘没有明显的饮食禁忌，除非明确存在食入性过敏原，日常饮食维持营养均衡即可。

（人民健康网）

自制中药香囊驱蚊养生

进入夏季，蚊虫又要来骚扰我们。蚊香虽然有较好驱蚊效果，但人若过量吸入蚊香中的有毒物质会损害身体，还可能引发多种呼吸道疾病，甚至患上障碍性贫血、白血病等。

其实，我国古人就经常用到中药香囊驱蚊，不仅无害，还对健康有益。郑州大学第二附属医院中医科李伯群主任医师介绍，中药里有一些芳香类药物，含有大量的可挥发芳香油，这些芳香油的气味是蚊虫不喜欢的，因此戴在身上能够有效驱蚊避虫。其实古代端午节的香囊就是为了驱蚊避虫而制。

李伯群介绍，丁香、艾叶、藿香、薄荷、荆芥穗、紫苏、肉桂、陈皮、八角、雄黄、樟脑等，都具有很好的驱蚊功效。可以从中选择几味药，调配着用，驱蚊避虫效果更好，还能起到保健作用。李伯群还为三类人群推荐了三种驱蚊香囊。

气虚体质的人适合补气类香囊 这类人气虚体弱、精神不振、少气懒言，还很容易疲劳，因此补气类的香囊最适合他们。

做法：人参1.5克、黄芪1.5克、藿香1克、苍术1克，配上0.3~0.5克冰片，打磨成粉后混合装填进香囊即可。其中人参、黄芪可以补气，藿香、苍术、冰片能够驱蚊，一举两得。

湿热体质的人适合除湿降燥类香囊 有些人夏天爱出汗，即使静止不动也会大汗淋漓，这类湿热体质的人，可以选用除湿降燥类香囊。

做法：苍术1克、茵陈1克、艾叶1克、藿香1克、冰片0.5克，打粉后混用。

小孩子适合选择温和的药材配香囊 小孩子属于纯阳之体，而且呼吸器官还在发育，不能用香气太浓的中药材，可以选择温和的药材。

推荐以下中药材：丁香1克、艾叶1克、桂皮1.5克，打粉后混用即可。如果小孩子出现尿黄、上火的症状，可以试着用丁香1克、艾叶0.5克、薄荷1.5克，打粉后混用。

李伯群还建议，香囊7~15天换一次药物，因为这些中药材挥发性强，时间太长就起不到很好的驱蚊驱虫作用了。（人民健康网）

养心安神 点揉三穴

甘麦大枣汤是有名的中医方剂，具有养心安神、和中缓急的功效，主治心阴不足、肝气失和之脏躁，精神恍惚、喜悲伤欲哭之证。其实，我们的身体上也自备了“甘麦大枣汤”，即神门、内关、合谷三穴。

取穴：神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处；内关穴位于前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间；合谷穴位于手背，第1、2掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

具体方法：三个穴位均在手上，自我操作方便，平时多点揉，可起到养心安神的作用，是夏季养生不可或缺的保健方法。

（人民健康网）