

# 远离8个危险因素可有效控制哮喘发生



近年来,我国哮喘的患病率迅速攀升,哮喘总人数也大幅增长。权威数据显示,我国20岁及以上人群哮喘患病率为4.2%,患者人数达4570万。

目前医学界对哮喘的具体病因仍然没有研究清楚,但现有研究表明,哮喘受遗传因素和环境因素等共同影响。

遗传因素无法控制,但我们可以远离有可能诱发哮喘的8个因素,从而控制哮喘的发生。

究竟有哪8个因素?我们来一起了解。

## 吸入过敏原

尘螨、宠物毛发和皮屑、蟑螂等为常见室内过敏原。树木花粉以及蒿草花粉、雾霾、汽车尾气等为常见室外过敏原。

## 气候变化

有研究表明,患有哮喘的人更容易在冷环境下有咳嗽、气短等呼吸道症状,这提示吸入冷空气会引起哮喘患者气道功能发生改变。

## 食物过敏

食物过敏可诱发哮喘发作,也可以加重哮喘的严重度,是哮喘控制不佳的主要因素之一。

## 吸烟

吸烟不仅是哮喘发作的触发因素,也是导致哮喘难以控制的重要原因。

## 感冒

感冒后可引起气道反应性增高,再加上冷空气的持续刺激,可引起气道痉挛,进而诱发或加重哮喘症状。

## 药物

有的人在服用阿司匹林或其他解热镇痛药后数分钟至数小时内可能会出现哮喘的剧烈发作,我们把这种由药物导致哮喘发作的现象称为药源性哮喘。

## 剧烈运动

因为运动的时候需要大量氧气,这个时候就会用口呼吸,而吸入的空气没有经过呼吸道,如果大量吸入会诱发哮喘。

## 情绪变化

哮喘虽然不是心理疾病,但是情绪变化强烈比如大笑、大哭、愤怒或者恐惧都可导致气道狭窄,从而使哮喘症状加重。  
(据央视新闻)

## 正确养护膝关节

中医认为,骨关节炎发病以肝肾亏虚、气血不足为根本,以外感风寒湿邪、气滞血瘀、外伤劳损为诱因。坚持正确养护膝关节,才能避免病情加重,提高生活质量。

**适度运动** 建议选择适度低强度户外运动,如游泳、羽毛球、八段锦等,还可配合下肢交替直腿抬高锻炼,每组15至20个,每日2至3组。坚持锻炼可改善血液循环,增强肌肉力量,减缓疼痛,增加关节稳定性。运动前后要充分热身,运动中做好保护措施,以避免关节扭伤。关节要节省着用,步行宜选择健身步道,日常莫久行久站。

**科学爬楼** 爬楼梯时要注意保护膝关节,上楼不着急,下楼可侧身迈步,这样能减缓关节软骨受力和扭伤,有条件时多乘电梯。有些人误认为多活动膝关节可磨掉骨刺,殊不知这样反而会加剧关节损害。

**控制体重** 超重者适当减轻体重可减轻关节负重,改善膝部疼痛,有助于恢复关节功能。想控制体重,除了适度运动还要控制饮食,适当增加蛋白质和钙的摄入。

**防寒保暖** 有些女性喜欢穿露膝服装,不重视膝关节保暖,易导致风寒湿邪侵入,阻遏经络运行,导致气血瘀滞。膝关节怕冷,建议天气寒冷时佩戴保暖护膝,穿着膝盖加厚的裤子,对膝关节有益。

**穴位调理** 可用拇指推按膝盖周围皮肤,再按揉鹤顶穴、内外膝眼、阳陵泉、阴陵泉、委中穴。每次15至20分钟,每日2次,可以起到温经通络、散寒止痛、行气活血的作用,对缓解膝关节疼痛有较好的效果。  
(据《人民日报》)

## 2022年5月计划检修停电温馨提示

尊敬的用户您好,为保证供电设备的安全可靠运行,满足广大电力客户用电需要,呼和浩特供电公司按计划于2022年5月15日对部分地区所辖电力线路分时段停电,进行设备检修、处理缺陷等工作,届时请您提前做好生活和工作方面的安排,给您带来不便敬请谅解。

停电时间:5月15日

停电时间:00:30~07:00

停电线路:公喇嘛变951保此老线、952碾格图线、953七杆旗线、954雅达幕

线、955盛乐I线、956盛乐II线、957四间房线、958西黑炭线、961杭萧线

停电范围:呼市党校、农业开发办、盛乐镇、永丰砖瓦厂、中禹建材有限公司、高建路桥机械设备公司、盛磊水泥制品公司、盛利育苗基地、兴海建材厂、盛林农业发展有限公司、万昇祥文化艺术公司、颐通新型建材制造有限公司、弘鑫路桥工程有限公司、金辉沙厂、蒙源建筑工程有限公司、中宸绿色建材有限公司、云谷欧深环境卫生服务有限公司、庆宇

仓储物流有限公司、石磊商品混凝土有限公司、奕德康医疗垃圾处理有限公司、东方时尚驾驶培训有限公司、大林坝奶站、内蒙古产品质量检验研究院、龙腾源新型材料科技有限公司、绿泰源农产品开发股份有限公司、金土地食品有限公司、珈澜酒业有限公司、额姑养老产业管理股份有限公司、北国情乳制品有限公司、韩容大新型装饰材料有限公司、广利市政建设有限公司、天海木业有限公司、风云盛宴大酒店、永

兴新型建材有限公司、九多多商贸有限公司、味源味特香食品有限公司、晟泰节能材料有限公司、东华商用厨房设备有限公司、坤阳科技有限公司、杭萧盛基绿色建筑科技有限公司、蒙古正康农业有限公司、道昕建材有限责任公司、赛马协会、达妮尔家纺用品有限公司、俊科农业技术有限公司、奥威蒙元马文化旅游区有限责任公司、七杆旗奶站、雅达幕村、艺校、丹岱克略筹备处、鑫盛混凝土、加气站。