

# 暴雨过后,“雷暴哮喘”患者骤增

## 原来是花粉过敏所致,户外归来需冲洗鼻腔和面部

近日,一场暴雨过后,多地咳嗽、哮喘患者猛增,医院人满为患。医护人员称,是因下雨产生雷电效应花粉过敏,有哮喘和鼻炎的人群反应较大,具体还要看个人免疫力。

雷电+花粉=“雷暴哮喘”?是的,看上去毫无关联的两个东西,加在一起真的就是一种过敏病症。



### 1 病人排队就诊

9月3日上午,记者致电呼和浩特市多家医院,一家医院工作人员表示,2日晚上确实有很多哮喘病人就医。另外一家医院工作人员表示,来电咨询如何治疗哮喘的病人很多。

呼和浩特市卫健委工作人员告诉记者,2日晚上多家医院的哮喘病人确实增多,呼和浩特蒿草比较多,春秋两季,过敏性鼻炎和哮喘病人多。2日暴雨,导致花粉增加,病人也随之增多。

在山西太原也有网友称,暴雨过后暴发了哮喘。一位网友称,3日凌晨2时许,因憋得喘不上气,到医院检查为过敏性哮喘,到医院才知道和她症状一样的人不少。

### 2 什么是“雷暴哮喘”

“雷暴哮喘”是指雷暴天气导致的哮喘等呼吸道疾病的急性发作。症状严重且病情发展快,一般表现出群体性,许多患者同时发作。

最早关于“雷暴哮喘”的报道,来自1983年英国伯明翰,最严重的“雷暴哮喘”发生在2016年的墨尔本,共导致8500多人急诊或住院,8人死亡。

雷暴天气不仅会导致哮喘和慢性阻塞性肺病患者急性发作,还会导致普通人出现呼吸急促、喘息等哮喘症状。

### 3 雷暴为何加剧过敏

“雷暴哮喘”发生在花粉季。有研究认为,雷暴来临前的冷空气气流可以把花粉或霉菌颗粒带入云层。云层中的水分和闪电使花粉颗粒爆裂,释放出颗粒更小的微粒。返回地面的花粉微粒,因颗粒小

更容易进入呼吸道,雷暴产生的强电场可能使花粉释放出的过敏原的变应原性增强,危害更大。

### 4 如何预防花粉过敏

首先,建议在雷暴发生时,尽量关好门窗,待在室内。更重要的是,雷雨后就算阳光普照也要待在室内一段时间。因雨水的蒸发会把大量被雷暴击碎的小颗粒带到空气中。

其次,如果孩子已经被确诊是过敏性鼻炎或支气管哮喘,在雨季一定要坚持规范用药,定期复诊。也可以提前让医生给你备好预防和缓解药物,一旦急性发作自己可以处理,必要时

尽快到医院就诊。最后,户外归来可以用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。有条件的话,可以使用空气净化器。

据长江日报

### 健康知识宣传 53

## 如何预防阿尔兹海默症

如果上了年纪记性不好,总是忘东西,可以按照这个方法训练,不仅能训练大脑,还能预防阿尔兹海默症。

**坚持运动** 规律而适当的体育运动,可降低认知功能衰退的风险,推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。

**长期学习** 在生命的任何阶段,接受教育都有助于降低认知能力衰退和阿尔兹海默症的风险,不断学习,就是不断地给大脑一定刺激,有助于预防痴呆,“活到老,学到老”。

**远离烟草** 吸烟会增加认知功能衰退的风险,吸烟的时间越长、量越大,对记忆的影响就越明显。戒烟可以将这种风险降低到与未吸烟者相当的水平。

**关注心脏** 心血管疾病和脑卒中的危险因素,如肥胖、高血压和糖尿病,会对认知功能产生负面影响。照顾好心脏,大脑也会随之健康。

**保护头部** 脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤。

**健康饮食** 健康均衡的饮食,有助于降低认知障碍的风险,推荐食用低脂肪以及新鲜的蔬菜和水果。

**睡眠充足** 有研究显示,失眠是认知障碍的危险因素之一,应该避免睡眠障碍。

**关注心理** 重视抑郁、焦虑或其他心理健康问题的诊治,特别是老年期抑郁症,是痴呆的危险因素之一,需要高度重视和治疗。

**广泛社交** 保持社交活动有助于脑健康,鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动,做一个积极的社区活动参与者。

**挑战自我** 挑战和活跃自己的思维,对认知功能是有好处的。如设计一套家具、完成一个拼图游戏、参加艺术活动、玩桥牌游戏等,这些促进思维能力的活动,无论在当下还是对未来都是很有好处的。

传播健康知识 提升健康素养



沧州市疾控中心

权威·及时·易懂

您还为颈肩腰腿疼困扰吗?  
**董家骨科膏药铺**  
止痛不是目的  
治痛才是目标

### 适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科  
电话:13731731212 17736989779  
冀医门[2020]第5-16-120号

## 司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2023年9月26日10时至2023年9月27日10时止(延时除外),在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台进行公开拍卖,现公告如下:

标的物:沧州市新华区北环路十三化建南家属院65#楼3-602室。起拍价:25.256万元,保证金:5万元,加价幅度:1000元。竞买人须在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台参加竞拍,报名前需交纳保证金。

未尽事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。

联系电话:18603271030

沧州市新华区人民法院

## 沧州市新华区慧享福康养中心 特价推出

冬季客房20间,环境优美、舒适,租期四个月(2023年11月-2024年2月),定价每人5000元/床,2-3人/标准间。免费三餐、地暖、水、电、洗浴及过年团餐,个人用品自备。即日起接受报名。

联系电话:3066318

13803170900