

从儿童青少年起锻炼肺功能

钟南山呼吁:全社会要关注并引导青少年不吸烟,不当慢阻肺后备军

今年11月14日是第六个世界慢阻肺日。面对慢阻肺这个仅次于肿瘤、心脑血管病、艾滋病的人类第四大杀手,医学专家们指出:当前不良环境和不良生活方式已成为加剧慢阻肺急性发作的诱因。而近年青少年肺活量不断下降,加上吸烟的年轻化,将加速成年后慢阻肺的发生。



在日前由中国慢阻肺联盟和中华医学会科普学分会联合主办的2007年世界慢阻肺日新闻发布会上,钟南山院士及慢阻肺联盟其他核心成员姚婉贞、蔡柏藩和冉丕鑫教授指出:慢性阻塞性肺疾病(COPD),是一种使气道逐渐阻塞的破坏性肺部疾病,常见的慢性支气管炎和肺气肿多属此病范畴。慢阻肺通常由吸烟或长期处于烟雾、灰尘污染空气环境中所引起。慢阻肺的症状包括咳嗽、咳痰和呼吸短促等。

显,当症状出现时,只认为是人体衰老的自然进程,所以导致病情进一步恶化。在中国约有超过3800万的患者,每年有100万人死于慢阻肺,死亡率超过了冠心病。

COPD不仅是肺部疾病,而且是一种全身性疾病。它的病理生理改变主要是由于肺部炎症引起全身性炎症,继而引起COPD患者的肺外表现,包括营养不良、体重下降、骨骼肌损耗、骨质疏松等全身影响。COPD患者最常见的死因除了呼吸衰竭以外,主要是心血管病。吸烟是慢阻肺的最大风险因素,慢性“吸烟咳嗽”是慢阻肺的第一个信号。因此,戒烟是防止患上慢阻肺和减轻此病进一步恶化的最有效措。此外,

避免或防止粉尘、烟雾及有害气体吸入也可有效阻止慢阻肺的入侵。

肺功能检查 应作为体检必需项目

慢阻肺的早期诊断非常关键。专家们建议,肺功能检查应作为健康人健康体检的必需项目,心电图、血常规、胸部X光检查一样是重要的金标准检查项目;和心电图机价格近似的肺功能仪应该进入社区医院,成为基本的医疗检查设备。

慢阻肺病人一定要坚持治疗,控制了就是健康。慢阻肺患者病情分为急性加重期和稳定期两个阶段。急性加重期的患者咳嗽、咳痰较多,呼吸困难加剧,此时要及时

去医院就诊或住院。医生会根据患者情况作全面治疗,如使用长效支气管扩张剂思力华、抗生素、吸氧等。当病情得到控制,患者各方面情况趋于稳定后,随即进入疾病稳定期。患者不能自行停止治疗,否则病情很有可能会再次急性发作。

青少年肺活量 在下降

钟南山在主题发言中强调,青少年肺功能的发育十分重要。他说,这几年我国青少年的肺活量在下降,说明肺发育不好,而肺发育不良是明显的致病因素。有的孩子肺活量甚至降到了300ml,下降10%。如果肺发育不良,易被污染侵袭,会导致慢阻肺。肺活量还是一个人体健康的最重要的标准之一。钟南山呼吁,从儿童起应该加强心肺功能锻炼。心肺功能的训练方法包括:跑步、爬楼、骑车、游泳等多种形式。少年儿童要走进体育人口,彻底改变静息的生活方式,积极投身体育运动,全面增强体质。

钟院士特别指出,我国青少年吸烟率近年有上升趋势,开始吸烟的年龄大大提前。吸烟年轻化,慢阻肺也就年轻化。为此他呼吁:全社会要关注并引导青少年不吸烟,控烟,保护我们的孩子不进入吸烟大军,从而避免成为慢阻肺的后备军。 关春芳

声嘶是儿童急性喉炎的主要症状之一,展开一种喉部黏膜的急性炎症,好发于5岁以下的儿童。

儿童声嘶要早治

儿童急性喉炎由病毒或病毒兼由继发性细菌感染引起,常继发于鼻炎、咽炎等急性上呼吸道感染。除声嘶为主要症状外,伴有发热、咳嗽,咳嗽呈“空空”样声。如不及时治疗,病情加重后会出现吸气期喉鸣,吸气期呼吸困难,导致胸骨上窝、锁骨上窝、肋间及上腹部软组织吸气期内陷等喉阻塞症状,临床上称为“三凹症”。此刻,患儿因呼吸困难而严重缺氧,有发生生命危险的可能。

为何儿童急性喉炎有如此变化呢?这是由儿童喉部结构特点所致。小儿喉腔狭小,喉软骨柔软,黏膜下淋巴管丰富,组织疏松,一旦感染急性炎症使喉部肿胀显著,极易发生喉阻塞而致呼吸困难。尤其小儿急性喉炎转为急性喉气管炎时,不易将下呼吸道分泌物及时咳出,更使呼吸困难加重。所以,以声嘶为主症的小儿急性喉炎是一种危急的疾病,应尽早治疗,以免发生喉阻塞等严重并发症。

儿童急性喉炎的治疗,主要使用足量有效的抗菌素控制感染,加用类固醇激素,促使喉部组织肿胀消退,对减轻声嘶所致的喉阻塞有较好的效果。同时密切观察病情,注意呼吸,必要时给氧。经药物治疗后喉阻塞症状仍明显者,应及时施行气管切开术,以解除呼吸困难。

鲁文莺(副主任医师) 殷善开(教授)(上海交通大学附属第六人民医院五官科)



本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线11月21日主题:溃疡病,由瑞金医院消化内科主任医师吴云林解答。电话:021-64848006

高血压健康讲座 周末举行

由中国健康教育协会高血压健康教育(上海)中心主办、中科院(家庭用药)杂志社等承办的2007年高血压健康教育大课堂第六讲,将于11月24日(周六)下午2-4时在南昌路59号科学会堂思南楼三楼报告厅举行。

1. 长期高血压须防心脏病

主讲人:魏盟 上海市医学会心血管病专业委员会副主任委员 第六人民医院心内科科主任、教授

2. 高血压病人警惕脑中风

主讲人:董强 上海市医学会神经内科学会委员兼学术秘书 华山医院神经内科副主任、教授

咨询热线:021-54922852、54922851

名老中医膏方义诊

11月25日上午8:30-下午5:00,中科院上海学术活动中心有中医膏方大型义诊,专设男性膏方专场、女性膏方专场以及夫妻膏方专场,届时包括施杞、沈不安、周智恒等20位沪上中医名家将坐诊咨询。本次活动由上海中医药大学、上海健康网等联合主办。地址:肇嘉浜路500号好望角4楼邹仁行,咨询热线:021-64285596

高血压患者 特别需要整体养护心脏

天气转冷,皮下组织血管收缩,血流减缓,血量减少,会导致血压急剧升高,容易引起动脉痉挛,诱发急性心肌梗死、中风等疾病。

如何降低血压、保持血压平稳呢?除了依靠医生处方外,还需要进行日常保健。“整体养护心脏”强调心脏是一个整体,保健心脏要从“增强心肌动力,提高血液携氧、促进血管扩张”三管齐下进行整体养护。高血压患者要行动起来,对自身心脏、血液、血管进行全面呵护,长此以往,不仅可稳定血压,而且有利于整个心脑血管系统的良性康复。

季节交替应及时添衣保暖,适当进行御寒锻炼,合理调节饮食起居,不吸烟酗酒,不过度劳累。同时专家建议,从吃入手,吃出健康。这里的吃,不仅仅是每日三餐的健康进食和科学用药,也需要选用有利降压的食品,如枸杞、茶叶、山楂等。

【特别关怀】

季节转换,爸妈的老毛病心脑血管病又要犯了,如您有疑问,请即拨打电话52544690向专家咨询,将有机会获取赠品:新一代心脑血管专业养护产品一盒,同时还有机会参加“我为爸妈量血压”活动。

我为爸妈量血压 现在买昂立心邦500台血压计等你拿 昂立心邦整体养护心脑血管 咨询电话:400821031

中年白领正处于“蜡烛两头烧”的人生阶段,经受着事业和家庭的双重压力,加上部分人群有嗜烟酒、熬夜、营养过剩、不运动等不良生活方式,缺乏自我保健意识和能力,致使健康问题不断升级。当意识到问题严重时,往往回天无力,导致他们极易过劳猝死。

那么,中年白领应该怎样关注自己的健康问题呢?

一、自己的健康自己负责。世界卫生组织明确指出,“个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候的影响。”最好的医生是自己。从改变不良生活方式做起,从现在开始做起。研究证明,建立起健康的生活方式,学会自我保健,可以使人群中高血压发病减少55%,脑卒

中年白领:健康不能按揭

中减少75%,糖尿病减少50%,恶性肿瘤减少30%。

二、重视定期健康体检。健康体检是早期发现和预防各种疾病的最有效手段之一,它等于对身体情况做个“盘点”,可以让你用最少的付出,在最早的时间发现危及自身健康的警讯。因为中年人有许多疾病是隐匿性的,早期可能没有任何症状,如果不进行健康体检往往是不会发现的。

三、有病早治不要硬扛。一些中年白领明明有高血压,却不注重治疗,殊不知这样发展下去,会出现各种严重的并发症。又如运动太少,吃得太好,会引发中年白领疲劳、头晕、记忆力减退、胸闷、心悸

等警报信号,这是疾病的预兆,是体内血脂过高的结果。血脂过高又可引起动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、中风等一系列疾病。故先兆一旦出现,应立刻就医,不要延误了治疗的最佳时机。

四、多学一点医学卫生知识。有人调查发现,沪上大部分白领“不会吃饭”,吃饭时只吃菜、水果,不吃饭或少吃饭,这是一个误区。为了盲目追求生活质量而使睡眠透支,这是又一误区。忽略“生命在于运动”,沉溺久坐式工作,也是一个误区……中年白领是教育水平最高的社会阶层,学习能力特别强,多学一点医学知识,就不会有那么多的认识误区了。 毛颂赞



保健食品和非处方药有什么区别?

纵观保健食品的发展,大致经历了三个阶段:

第一代保健食品,是根据前人经验和基料的作用推断该保健食品应有的功效,又由于加工粗糙、活性成分未能加以保护,所以产品的实际功效难以确认,这类保健食品充其量只能算是营养品。目前国内保健食品大多数都是属于这一代产品。

第二代保健食品,是指经过动物和人体实验,确实知道它具有调节人体某种生理功能的效果,具有科学性、真实性。在国内这一代保健食品目前还处于萌芽阶段。

在第二代保健食品的基础上,进一步提取、分离、纯化其有效成分,并对其活性成分进行结构确认,加工中确保活性成分的稳定和有效,便称为第三代保健食品。

我国保健食品行业起步较晚,却发展迅猛,有些产品种类中既有保健食品身份的产品,也有OTC(非处方药)身份的产品。比如维生

素C,使很多消费者产生概念混淆,以为只要是维生素都是一样的。

其实,保健食品和非处方药有着显著的区别:

- 1. 目的不同。保健食品不是以治疗疾病为目的,而是侧重于调节人体的某种功能。药品则具有明确的目的,是用以诊断、预防,或治疗疾病的。
- 2. 生产工艺和质量控制的要求也不同。保健食品主要侧重于食品的安全性,其生产条件只需要符合相应的食品生产企业的卫生要求即可。药品的生产条件和工艺要求十分严格,具有严格的GMP标准。
- 3. 产品的功能是否经过临床对照观察。保健食品要求较低,不需要临

床观察便可通过批准上市。药品直接关乎疾病的诊断、预防和治疗效果,必须具备令人信服的临床对照观察结果作为支撑,才有可能被批准上市。

4. 实际功效不同。大多数保健食品不能明确其功效成分,因此它不可能以预防或治疗疾病为目的,只是侧重于调节机体某种功能。药品则应有严格的适应症和确切的疗效。

综上所述,保健食品和药品之间有着很大的差别。譬如,某些保健食品中虽然含有维生素C,但是其中维生素C的含量、保存率、作用大小、可信程度与OTC(非处方药)还是有着天壤之别。

洪昭毅(全国医学微量元素研究会主任委员、上海交通大学附属新华医院教授)

华佗十全酒 销售热线:58632386

杨振华851 11眼液 851百年医史计划会员火热招募中 免费咨询电话:8008207851 网址:www.851.com.cn