

生活中的抗霾细节

雾霾天气时,空气中飘浮着粉尘、烟尘,尘螨也可能悬浮在雾空中。人们每次呼吸,往肺部深处吸入大约50万个微粒,可是在受到污染的空气中,吸入的微粒比这多100倍。大雾或大范围的雾霾对呼吸系统影响最大,可以引起急性上呼吸道感染、急性气管炎及肺炎等呼吸道感染,尤其是支气管哮喘患者吸入这些过敏原会刺激呼吸道,出现咳嗽、闷气、呼吸不畅等哮喘症状的发作;还有慢性阻塞性肺疾病患者由于寒冷以及颗粒物的大量吸入导致急性加重,严重的可以引起呼吸衰竭和心功能衰竭。

妇、心脏病病人、有呼吸系统疾病等对污染比较敏感的人群,雾霾天最好留在室内。

注意情绪调节

慢性呼吸道疾病患者,尤其是老年人要保持科学的生活规律,避免过度劳累,多饮水。特别是在冬季持续低温雾霾天气,应该警惕呼吸系统疾病的加重,一旦出现不适症状,应该即刻就医。雾霾天之所以影响人们的心情,是因为日照不足,空气潮湿阴冷,光线较弱,气压较低,人体分泌的松果体素较多,甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度相对降低,人体神经细胞也因此变得不活跃,整个人无精打采。心理脆弱、患有心理障碍的人在这种天气里会感觉心情异常沉重,精神紧张,情绪低落,这类人群在雾霾天要注意情绪调节,多听音乐、看喜剧类视频节目或听相声,放松心情,让自己高兴起来。

患者坚持服药

呼吸病患者在雾霾天更要坚持按时服药,定期到呼吸科门诊随访,同时要加强自我监测,注意身体的感受和反应,若有不适,及时就医。网上疯传的所谓抗雾霾食品,实则无治疗效果,只能起到缓解咽部瘙痒的作用,其实即便饮用白开水也能滋润祛燥。值得推荐的滋阴润燥、缓解咽部瘙痒的食物有,梨、银耳、蜂蜜、罗汉果等,午后饮用更好。

综上所述,在冬季雾霾天气里,我们可以从上述生活细节加以注意和改变,在一定程度上可以帮助有呼吸道基础疾病的患者减少疾病加重的风险,改善患者的生活质量。需要注意的是,一旦病情出现变化,切忌错过最佳就诊时机,“早就医,早诊断,早治疗”,是任何一种疾病不变的诊治准则。

周剑平 周敏 (副主任医师)(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科)

不在雾天晨练

许多人都有晨练的习惯,并且常年坚持,风雨无阻,但遇上雾霾天气一定要停止室外晨练。因为人们晨练时,人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康,可以改在太阳出来后再晨练。因为即使再大的雾,遇到太阳,也会在很短的时间内消散。如果雾天太阳一直不露面,取消一次锻炼计划也是可行的,也可以改为室内锻炼。从太阳出来的时间推算,冬天室外锻炼比较好的时间段是上午9点以后。

尽量减少外出

当遇到浓雾天气,要尽量减少外出。如果不得不出门,宜戴棉质口罩,防止污染物由鼻、口侵入肺部,外出归来后,应立即清洗面部及裸露肌肤,也可用清水冲洗鼻腔。戴口罩对于过敏性哮喘的人来说更重要,口罩可以防止尘螨等过敏原进入鼻腔,起到一定的防护作用。雾天外出尽量选择公共交通,老人、孩子、孕

眼部常现红血丝要查眼底

年底工作节奏加快,洪先生发现自己的眼睛有红血丝,而且眼睛睁不开,一睁开不到几秒眼睛就酸痛,还有发胀;进到室温较高的空调房间,眼睛马上就会变得很红,红血丝也会增多,他已经连喝了一个多星期的枸杞茶,可是眼睛里还是有红血丝,而且眼睛总是酸酸的,有没有办法可以快速去除红血丝?

从临床角度,眼睛里本来就是有血丝的,因为眼里有血管,睡不好时,血管充血,血丝就会比平时严重。当然有的人天生眼睛里的血管会比别人粗些。如果是睡眠不足,解决眼睛红血丝可用:①增加睡眠,只要有充足睡眠就可滋润眼睛,减少眼睛的血丝。②以冷毛巾敷眼部,收缩血管,也有效果。③使用人工泪液,减少干涩。但有时眼睛过度疲劳或感染,出现血管破裂,造成出血。

眼部常常出现红血丝需要警惕,眼部的异常可能提示某种疾病。如果中老年人眼睛出现出血点、红血丝,要提防是否动脉硬化了,因为动脉硬化导致血管脆性增加,容易导致局部结膜小血管破裂、出血。因此出现这种情况的老人,最好及时到医院查眼底,看是否存在动脉硬化以及动脉硬化的程度,还可以起到预防脑梗死、脑出血的作用。

除了中老年人外,经常出现眼部出血者,即反复发作,每次出血可自行消退者,最好也到医院查查血液凝血功能。倘若是偶尔出现红血丝、出血点的,如在用眼过度后、揉眼睛后或



猛抬头后出现红血丝、红血点,则不必过虑,一般来说这种情况最多两三个星期就可以自行吸收。如果长期不吸收,就有必要到医院进行检查了。

吴星伟(上海交通大学附属第一人民医院眼科主任医师)

自查窍门

人们在读书报、看电视、用电脑时,双眼经常会感到疲劳。假如你对这些疲劳症状有疑虑,不妨试着回答以下问题:A.视力不稳定,看东西有时清楚有时模糊。B.觉得眼皮沉重下垂,无法张开。C.觉得眼睛有灼热感。D.觉得眼睛干涩,缺少泪水。E.觉得眼睛内有异物存在。F.觉得眼球胀痛、头痛。如果有一半以上答案是肯定的,那么,眼疲劳可能已影响你的日常生活,是到了咨询眼科医师的时候了。

识别更年期综合征多样症状

随着年龄增长,中年女性身上出现的各类疾病,很有可能是因为更年期的到来而引起的。更年期综合征是女性性激素水平波动而引起的一系列自主神经功能紊乱症状。

从“一系列”这一修饰可以看出更年期综合征多样症状的特点。这些症状有骨关节痛、失眠、疲乏、头痛、易激动、眩晕、感觉异常、抑郁、心悸、潮热出汗、性欲下降、尿急、尿频或尿失禁、皮肤蚁行感。其中骨关节痛、失眠、头痛是常见症状,不要误以为衰老而不予重视。

除了生理表现外,还要注意心理问题,尤其是抑郁。更年期抑郁症是女性从性成熟期向老年期过渡阶段最常见的情绪障碍,以焦虑不安、情绪低落为主要症状。有报道更年期抑郁症的发病率为46.1%。如此之高的发病率,如果不及早预防很可能招致难以挽回的悲剧。

人到中年,应找寻到属于自己的魅力,早发现、早治疗,相信花开盛年,再绽美丽。

鲍春龄(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科副主任医师)本版图片 TP

支气管哮喘『全程防治』

这段时间,气温波动大,昼夜温差悬殊,正是支气管哮喘患者的疾病发作高峰期。支气管哮喘是一种常见病、多发病,反复发作可导致各种严重并发症如慢性阻塞性肺疾病、肺气肿、肺心病、心功能衰竭、呼吸衰竭等,治疗不及时、不规范的话可能致命,而规范化治疗可使近80%的哮喘患者得到良好控制,工作生活几乎不受疾病的影响,并使绝大多数哮喘患者症状轻微,减少急诊或住院次数。

溯源 过敏体质

很多哮喘患者往往有家族史,可以追溯到近三代血亲。大多数哮喘患者属于过敏体质,本身可能伴有过敏性鼻炎和(或)特应性皮炎,或者对常见的经空气传播的变应原(螨虫、花粉、宠物、霉菌等)、某些食物(坚果、牛奶、花生、海鲜类等)、药物过敏等。

哮喘的本质是由多种细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等)和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症导致气道反应性的增高,通常出现广泛多变的可逆性气流受限,并引起反复发作性的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间和(或)清晨发作、加剧。症状通常是发作性的,可自行缓解或经治疗缓解。

诊查 综合评价

典型的哮喘很容易诊断,有些哮喘患者不典型,表现为长期的慢性咳嗽伴胸闷,没有喘息及肺部的哮鸣音,在确诊之前常常经历很长时间的误诊过程,被诊断为慢性支气管炎等,他们会经常使用抗生素,而抗生素对哮喘是没有治疗作用的。

肺功能检查、支气管激发试验、支气管舒张试验对确诊哮喘非常有帮助,是评价疾病严重程度和评价疗效的重要指标。怀疑支气管哮喘的患者很有必要做这些检查。明确支气管哮喘的患者也很有必要定期做肺功能的复查。

目标 长期控制

很多哮喘患者会有疑问,哮喘到底能根治吗?就像高血压不能根治但能控制,哮喘也是,虽然目前尚不能根治,因为气道炎症存在于哮喘的所有时段,但以抑制炎症为主的规范治疗能够控制哮喘临床症状。控制哮喘的花费似乎很高,而治疗不正确不规范,代价会更高。

哮喘治疗应采取综合手段,包括:避免接触过敏原及其他哮喘触发因素,规范化的药物治疗,特异性免疫治疗及健康教育。

治疗哮喘的药物可以分为控制药物和缓解药物。

控制药物是指需要长期每天使用的药物。这些药物主要通过抗炎作用使哮喘维持临床控制,这是治本。其中包括吸入糖皮质激素、全身用激素、白三烯调节剂、长效 β_2 -受体激动剂与吸入激素联合应用、缓释茶碱等。

缓解药物是指按需使用的药物。这些药物通过迅速解除支气管痉挛从而缓

解哮喘症状,这是治标。其中包括速效吸入 β_2 -受体激动剂、吸入性抗胆碱能药物、短效茶碱及短效口服 β_2 -受体激动剂等。

需要强调的是,激素是最有效的控制气道炎症的药物,也就是治疗哮喘的根本药物。给药途径包括吸入、口服和静脉应用等。其中吸入为首选途径,副作用很小。尽管全身使用激素不是一种经常使用的缓解哮喘症状的方法,但是对于严重的哮喘急性发作是需要的,可以降低病死率。

医生为哮喘患者制定长期治疗方案后,患者应按医嘱使用药物,并定期随访、监测肺功能,医生根据患者病情变化及时修订治疗方案。如果该治疗方案不能够使哮喘得到控制,治疗方案应该升级直至达到哮喘控制为止。当哮喘控制并维持至少3个月,可考虑降级治疗,这样能使哮喘患者在尽可能少的药物治疗下保持最佳控制状态。

认知 发现高危

如遇哮喘急性发作时,建议有以下情况高危患者尽早到医疗机构就诊:(1)曾经有过气管插管和机械通气的濒于致死性哮喘的病史;(2)在过去1年中因为哮喘而住院或看急诊;(3)正在使用或最近刚刚停用口服激素;(4)目前未使用吸入激素;(5)过分依赖速效 β_2 -受体激动剂,特别是每月使用沙丁胺醇(或等效药物)超过1支的患者;(6)有心理疾病或社会心理问题,包括使用镇静剂;(7)有对哮喘治疗计划不依从的病史。

支气管哮喘是慢性病,是可控的疾病,医患双方都应积极努力,医生为哮喘患者制定长期治疗方案,并指导患者自我管理;哮喘患者应加强自我管理,减少对危险因素的接触包括变应原、病毒感染、污染物、烟草烟雾、药物、食物、职业性致敏因素等,增强自信心,配合按时用药控制。

艾华(上海交通大学附属第六人民医院呼吸内科副主任医师)



青春痘为何越发越来劲

——青春痘要走出误区

目前祛痘确实存在不少误区。有些不正确的引导祛痘,老是打着皮肤油脂分泌旺盛、脸部没有清洁干净和雄性激素分泌旺盛而发痘痘。其实发痘痘的真正原因和以上这些提到的因素没有直接关系,而是体质问题所造成的。有些人认为内分泌失调也会发痘痘,但问其什么是内分泌,失调又失在哪里?最后也答不上来,那么痘痘怎么会好呢?

能理解有些发痘痘的人很着急,想走捷径尽快把痘痘去掉,一味地脏腑清热排毒、激光祛痘,还有自己乱涂含激素性的外用软膏、乱吃中西药。非但没有把痘痘去掉,反而越发越来劲,导致脸上留下结节、

囊肿、疤痕等后遗症。不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者,应绝对要对患痘痘的脸负责。

上世纪80年代,从医院辞职出国深造,回国后从事专业祛痘事业。20多年来由于在祛痘方面独到的技术,赢得了良好的口碑。绝不用千人一方,万人一法的祛痘方法,所以能走到今天。靠的就是过硬的技术和大家的口碑,并用自己一套独一无二的方法进行外用内调,内外兼顾,真正使体内开了,展了,通了,舒了,方法对了,再难的青春痘也得到完美祛除。

杰丽祛痘专家电话:61220588
静安区昌平路667号