

遭遇“灰霾”从容应对

◆ 陆明

近年来,随着城市现代化进程的加速发展和人们物质生活水平的不断提高,空气质量逐渐恶化,灰霾天气增多。灰霾天气危害人体健康,尤其对老人和孩子危害大,具体表现在以下几方面。

1. 呼吸系统疾病 灰霾中有300多种大气颗粒物,其中危害人类健康的主要是PM2.5。这些颗粒中含有细菌、病毒、真菌等众多微生物,能直接进入并黏附在鼻腔、咽喉、呼吸道和肺组织中,引起各种呼吸系统疾病,出现流泪、鼻痒、咽喉痛、打喷嚏、气促、胸闷、头昏、头痛、咳嗽、哮喘等不适,长期处于这种环境还易诱发肺癌。

2. 心脑血管疾病 灰霾天气影响人体正常的血液循环,可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭、脑血管意外等。另外,灰霾天大气压比较低,人体常常会产生烦躁的感觉,往往引起血压增高。所以心脑血管疾病患者在灰霾天时一定要小心应对,以免诱发心脑血管意外。

3. 精神系统疾病 流行病学调查发现,人的情绪与气候变化密切相关。天气的变化可导致人的情绪波动,诱发精神异常。灰霾天气,天空灰暗,空气污浊,容易刺激大脑视觉中枢,让人产生悲观情绪,从心理上说,灰霾天会给人造成沉闷、压抑的感受,会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外,由于光线较弱及导致的低气压,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

4. 其他疾病 灰霾天气还可能使眼病罹患增加,易造成白内障加重和眼底血管出血等疾病。由于太阳中的紫外线是人体合成维生素D的惟一途径,紫外线辐射的减弱,可直接导致小儿维生素D合成减少,使佝偻病症状加重;另外,灰霾天气导致近地层紫外线的减弱,而紫外线是自然界杀灭大气微生物的主要武器,因此使病原菌更易滋生,易使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

灰霾天气对人体健康影响大,因此必须采取适当措施,对危害加以防范。

1. 晨练不宜过早 爱好晨练者大雾天应停止户外活动。因为雾天晨练更易引发气道高反应,人们晨练时,人体需要的氧气量增加,而雾中的有害物质会侵害呼吸道造成供氧不足,从而产生呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。晨练前还要注意适当多喝点开水,补充水分。

2. 做好个人防护,出门时佩戴口罩 目前市面上可供选择的口罩品种很多,好的口罩首先要阻尘效率高,阻挡粒径在2.5微米以下的细颗粒物的吸入很关键;其次是口罩与人脸形状要尽量密合,否则粉尘或病原微生物容易通过不密合处侵入呼吸道,口罩的隔离效果会大打折扣;另外,口罩的呼吸阻力要小,重量要轻。当然,遇到雾霾天气时,应尽量减少外出活动。

3. 重视个人和环境卫生 雾气

看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质,因此雾天外归来应及时清洗面部及裸露的肌肤。生活上卧室应坚持每天开窗换气,保证房间空气清新。应定期及时做好房间的清洁卫生工作,清理卫生死角,不给病菌以孳生之地。

4. 儿童要注意补钙 雾天日照减少,儿童紫外线照射不足,体内维生素D生成减少,对钙的吸收大大减少,严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢,因此儿童应注意适量补钙。

5. 调节情绪,饮食清淡 灰霾天日照少、光线弱、气压低,容易使人产生精神懒散、情绪低落的现象,所以应养成良好的科学的生活作息规律,避免过度劳累,多饮水,注意饮食清淡,少食刺激性食物。

6. 密切监测血压 对于心脑血管疾病患者来说,灰霾天易引起血压的波动,因此应密切监测血压等,以防止心脑血管意外。

7. 增强身体抵抗力 可以通过多种方式强身健体,增强自己身体的免疫功能,从而抵御灰霾天气对人体的侵害。

8. 提倡低碳、绿色、环保的生活方式 从某种意义上说,我们每一个人都是灰霾的受害者,同时也可能是灰霾的制造者。因此,在生活中尽可能做到绿色、环保、低碳,才能减少灰霾,才能使改善空气质量成为可能。

(作者单位:复旦大学附属中山医院老年病科)



我们每天可吃多少糖

◆ 姚国庆

现在人们都非常关心食品添加剂问题,可是,对一种多吃不利于健康的食品添加剂却普遍不够重视,而且许多人还非常喜爱。这个添加剂,就是蔗糖。

糖是人体必不可缺的营养成分之一,它能为我们提供热量。健康的人完全可以通过摄取谷物、薯类、蔬菜、水果和其他天然食物来获得糖分。多吃蔗糖和含糖量很高的加工食品及饮料,对健康十分有害。最近,英国医生在《公共卫生杂志》上撰文提醒人们,吃糖越多,就越容易患龋齿,平时很少吃糖甚至不吃糖的人,一般极少患龋齿或不会患龋齿。历史上,日本在战时和战降后最初几年,民不聊生没糖吃,当时日本人患龋齿就显著减少。战后随着经济逐步好转恢复进口蔗糖,日本患龋齿者又大幅上升。在非洲的尼日利亚,男女老幼患龋齿的人数只占其总人口的2%;而在美国,有92%的成年人患龋齿或者曾患过龋齿,且不说儿童了。为什么?都是吃糖惹的祸。



谷物和其他天然食物中的糖分,需要经过缓慢的消化被人体吸收,但是蔗糖进入肝脏后,能快速地被分解成葡萄糖和果糖。长期吃糖太多,肝脏不堪重负,容易造成脂肪肝和肝功能损害。人吃多了蔗糖,体内产生热量过剩,更容易肥胖。国外有医生把肥胖称为“万病之源”,而且不少属于严重疾病,如心血管疾病、2型糖尿病和癌症。生活在寒

冷地区的爱斯基摩人极少患各种心血管疾病,有过统计,他们患这类疾病的概率大约只是美国本土人口的十分之一。对此,有人把这归功于爱斯基摩人常吃的海洋鱼类里含有丰富的欧米茄-3不饱和脂肪酸。不过,另有一些科学家认为,爱斯基摩人不易患心血管疾病,更关键的原因是他们很少吃糖。而美国本土人易患心血管疾病,原因就是多吃糖造成的肥胖。美国人口肥胖位居世界之首。

我们每天可以吃多少蔗糖呢?世卫组织曾经推荐成人每天最多50克,但是最近已将其修改为25克,世卫组织健康问题专家建议每天食用蔗糖产生的热量,不应大于从食物中获取的总热量的5%。而伦敦大学学院和伦敦卫生和热带医学院的科学家认为,从医学健康角度考虑,每天吃糖25克,还是有点多,他们建议7岁以下儿童最好不要超过11克,成年人14克足矣。半罐甜饮料,含糖大约14克。

48小时PH值检测,他们发现胃食道逆流的严重度越大,其病患的BMI(体重指数)越高,尤其是针对BMI大于30的肥胖者,其之间的相关性更高。也因此,学者们建议要进行减重,或许对于胃食道逆流的症状有一定的好处。

而在饮食上则要尽量避免诱发胃食道逆流症状产生的食物,比如高脂肪食物、巧克力、辛辣食物、碳酸饮料和薄荷等。除了体重控制,细嚼慢咽、定时饮食也是医生所建议的。

秋冬食补话鳖

◆ 余文

秋冬食补,民间多视鳖为水产品中的首选。

鳖,俗称甲鱼、团鱼,属爬行纲鳖科动物。背甲即鳖甲覆盖全身,通常橄榄色,边缘有厚实的裙边;腹面乳白色或间有黑白色。指、趾间有发达的蹼。生活于河湖、池沼中,捕食鱼、虾、螺等,因而肉质鲜美。

中医称“鳖能大补”,首先是其营养价值高:每百克可食部分中含蛋白质17.3克、钙124毫克、磷94毫克,并富含维生素A,可以明显

提高机体免疫功能。从食疗角度说,鳖味甘、性平,入肝、脾经。具有养阴、凉血、清热、散结、补肾等作用。对肺结核、肝硬化、贫血、体质虚弱等有较好的辅助疗效。但吃鳖应注意对症。腹满厌食、大便溏泻、脾胃虚寒者不宜吃;儿童及孕妇慎吃。

鳖的背甲称鳖甲,是种重要中药材。其性寒、味咸,功能滋阴除热、消结软坚,主治阴虚劳热骨蒸、症瘕积聚等症。其含有动物胶、碘质及维生素D等成分。

抗癌联盟“爱心公益万里行”走进徐汇科普报告

肿瘤病人安度“多事之秋”

秋季, 阳收阴长, 昼热夜凉, 气候变化大, 古人称之为“多事之秋”, 容易患病或旧病复发。肿瘤病人需谨慎, 中医调理安度“多事之秋”, 为此, 徐汇区癌症康复俱乐部特举办专题报告。

陈响中教授 复旦大学附属华山医院坐诊专家、中西医结合科主任医师, 擅长中西医结合治疗肿瘤, 编著《中医治癌秘诀》等。

报告时间: 10月22日上午8:30开始

地点: 中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路500号五楼长恭厅, 轨交7、9号线肇嘉浜路站下)

报名电话: 64161087 参会有礼

三餐不定时胃食道易逆流

◆ 爱妮

有些人因为工作性质的关系,无法按时吃饭,如果反复发生,胃病就容易找上门。胃食道逆流,便是其中一项。

胃食道逆流指的是胃内的物质,经由食道往上逆流的现象,常发生在饭后。一般来说,轻度的胃食道逆流是属于正常生理现象,不过一旦症状频率加重,并有粘膜受损的情况发生,就属于

病理性的胃食道逆流,这种症状尤其夜间发作居多,包括胸骨后有火烧心的感觉、在咽部或嘴巴感觉到有逆流上来的物质,或是吞咽困难等。虽然症状看似轻微,但有研究显示胃食道逆流与食道癌有一定相关性。

美国研究学者针对223位患有胃食道逆流症状的病患,进行胃镜与胃内