

# 雾霾天 看好我们的心脏

◆ 张筱琳

提到雾霾,人人深恶痛绝。环境空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物,也称PM2.5,可以直接通过气血屏障进入血液,停留在血管壁,引发血压波动,而对一些冠心病、高血压等高危人群可以诱发心脑血管意外。

## 专家简介



张雅君

主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任,原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医疗学会心脏监护专业委员会委员。参加国家九五高血压课题研究,完成冠心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。

## 雾霾之毒! 已经是造成心脏病发的诱发原因

上海远大心胸医院心内科特需专家张雅君主任证实道,雾霾已经是造成心脏病发的诱发原因。雾霾天不仅影响心情,对人体更是有百害而无一利。外界环境不佳会增加心脏的工作量,因为空气进入体内后心脏将之净化,在净化过程中遭受有害气体的影响,无形中加重了心脏的负担。对本来就有心血管疾病的人来说,有毒害的气体颗粒物进入心脏更是雪上加霜。二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成,前两者为气态污染物,最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。

由于雾霾及灰霾中的大气气溶胶大部分可被人体呼吸吸入,尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中,使呼吸系统受到感染,当肺部功能受损,自然会影响心脏的功能。再加上雾霾天气时气压相对较低,容易诱发心血管疾病,有心血管疾病基础的人群雾霾天要密切监测血压,防止心脑血管意外发生。在这个时期一定要重视心血管病的防护。据了解,雾霾中可能含有20多种对人体危害较大的细颗粒有毒物质,这些有害物质会对心血管有一定影响,还会阻碍正常

的血液循环,导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血和呼吸系统疾病。一些心血管病患者在雾霾严重的早上,会出现头晕、眩晕等症状,往往使得血压上升,这个时候一定要及时就医,以免意外事故的发生。

## 雾霾加春寒! 添衣物、少出门、防感冒、多测压

“惊蛰过后,春寒加剧”,惊蛰时节虽日趋暖和,但阴寒未尽,气温变化大,对血压、血液循环影响较大,易诱发心脑血管病或加重病情,是高血压、中风、心绞痛及心肌梗死等急症的多发期。建议早睡早起,以迎春天之朝气,让自己精神焕发。患有心血管疾病的人群要注意保暖,不要减衣服太快,并减少外出,以免着凉感冒,同时,应按医嘱服药,必要的时候进行心电图检查。在饮食方面要以清淡为主,少吃刺激性食物。当感到不适,可以预防性地服用一些感冒冲剂或含片等。此外,马路上机动车排放的尾气也严重影响空气质量,驾车遇到大雾天气、拥堵路段应关闭车窗,减少尾气的毒害。

在雾霾的天气里,不宜在室外锻炼,如跑步、打拳、打球等。因为锻炼时的大量换气,更容易将雾霾吸入体内。特别是晨练,容易导致意外事件发生,所以张雅君主任提醒读者,遇

到雾霾天气,应该减少在室外活动的时间,特别是对于年老体弱和心血管疾病的人,尽量不要外出,即使要外出,出门时也应戴上薄口罩预防。冠心病患者可选择在室内走路,步速不要过快,以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走,量力而行,半小时左右为宜。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成,有效改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

## 最后的呼声! 雾霾天 看好我们的心脏

2013年11月,世界卫生组织宣布空气污染物是地球上“最危险的环境致癌物质之一”。大量实例与病理表明,空气污染对心肌梗死和脑卒中等疾病有一定影响。由于空气污染会在短期内对心脏产生影响,因此它不仅存在于已有的心脏病患者,对于体弱多病的人患病风险更大,但这并不意味着没有以上病史的人对于空气污染不会有任何呼吸病的风险。

雾霾天对人体心脑血管疾病的影响非常严重,会阻碍正常的血液循环,导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血,可能诱发心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。张雅君主任最后说,无论对于老人儿童,还是对于中青年,大家都要记得:雾霾天,看好我们的心脏!

## 关注“三八”妇女节

# 常无故流泪? 别让流泪成为女性眼健康杀手

## 莫把流泪当小事

### 女人更应警惕泪道阻塞

资料显示,泪道病患者中,女性病例占77%,而男性病例仅占23%,女性病例要比男性病例高出3-4倍。所以,女性较男性发病率高,女性更易患泪道疾病。范教授指出,这是由于男女不同的生理结构决定的,女性的鼻部管道一般较男性的狭窄,其中,中老年女性发病率最高,应当引起重视。

据介绍,眼泪长期流在面颊上,除了湿哒哒的不适感和频繁擦拭的不便外,还可能影响面部美容,甚至带来其他疾病。范教授解释,下眼睑和面颊部位长期被泪水浸泡,易发生湿疹性皮炎,特别是冬季,皮肤容易干燥而疼痛,且长期擦拭不当也易造成下眼睑外翻,不仅加重流泪,更影响女性美丽。

另外,泪道若长期不通,泪囊便犹如“一潭死水”,泪液中的细菌久便有了可趁之机。久而久之,腐败、感染、发炎将使泪囊发生病变,出现大量的脓性分泌物,并发慢性泪囊炎,病变后流出的就不仅仅是眼泪了,而是脓性分泌物。范教授支招,患者可自己挤压内眼角,观察是否有脓性分泌物从泪小点流出来,若有脓溢出,则需尽早就医治疗。

## 鼻内窥镜超微创手术 “无痕”解决流泪难题

据了解,传统的泪道手术需要在眼角下方鼻梁侧面的面颊皮肤上切开一道2厘米左右的切口,从此

爱流泪是女人的特性,女人的泪水似乎天生就比男人多,可是如果经常平白无故地流眼泪就要引起警惕。家住徐汇区的蔡女士今年48岁,性格十分开朗,一年前突然变得爱“流泪”,眼睛不痛也不痒,就是眼泪总莫名其妙就流出来,外出时眼泪更是“哗哗”直流,经常擦眼泪磨蹭的眼角发红、皮肤刺痛,不仅不适,而且影响形象美观。

中西医结合泪器学组委员、泪道病专家范金鲁教授指出,“无故流泪”在泪道病学中将其称之为“溢泪”,属于泪道阻塞性疾病的典型症状,它是由于泪道发生阻塞或狭窄而导致的泪水溢出,其中鼻泪管阻塞、慢性泪囊炎较为常见。范教授提醒,在患病人群中,中老年女性的发病率最高,应当引起重视。

切口进入泪囊部位进行手术,这种手术缺点就是创伤较大,出血多,疼痛较重,最终会在脸部留下疤痕,严重影响人的外貌,令很多人望而却步,最终延误治疗而任由病情发展加重。据悉,每年都有因为担心“毁容”而放弃传统治疗的患者,这其中大部分为女性患者。

而泪道激光和泪道置管的治疗方式又面临着泪道炎症期无法治疗与术后并发症的尴尬。然而,鼻腔内窥镜下泪囊造孔术的出现完好地解决了这些难题,其利用鼻泪管与下鼻道之间的生理通道,从鼻腔进行手术,在下鼻甲的无功能区进行造孔,顺利解决泪道阻塞问题,无需在面部做切口,术后面部“无痕”,不影响外貌。

范教授坦言,在眼科手术中,应用鼻腔内窥镜进行手术还属于先

例,所以很多眼科医生若未经过专门的学习,很难把握鼻部解剖结构,同时对鼻内窥镜设备的操作不够熟练,因而会影响到手术效果。

范教授介绍,鼻腔内窥镜设备与之配套的手术设备都是国际领先的技术装置,所以手术速度的提升和高端设备的应用,加上医生的个人技巧,可在很大程度上减少患者的疼痛,缩短恢复期。

目前,日常生活中,很多人对泪道病缺乏正确的认识,不当回事,不及时治疗,最终延误病情。范教授提醒,如若发现“无故流泪”“眼角有脓”“迎风流泪”等情况,应及时到专业医院检查治疗。另外,男性也别掉以轻心,虽说女性是泪道病高发人群,但23%的男性也不可避免地患上了“流泪”毛病,及时采取正确治疗,是解决“眼泪横流”的唯一途径。

## 新民健康推出眼科 免费专家咨询号

新民健康工作室特别推出“免费送专家咨询号”活动,“关爱女性,不再让她流泪”,本期推出泪道病专家范金鲁、眼表及眼眶病专家许龙华专家号各30名,有

需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

## 医生简介

范金鲁 泪道病专科主任、中西医结合泪器学组委员、中国医师协会内镜分会理事、世界内镜医师协会中国协会理事、内镜与微创专业技术全国考评委员会理事

擅长:从事泪道疾病的诊断及手术治疗30年,尤其擅长先天及各种原因造成的泪道阻塞或狭窄,功能性溢泪,急、慢性泪囊炎,泪道激光、插管与外路鼻腔泪囊吻合术后溢泪、流脓等泪道疑难杂症的治疗。

许龙华 眼表及眼眶病专科主任

擅长:原上海五官科医院整形科主任,从事眼部整形、眼表及眼眶疾病诊治近40年,尤其擅长眼睑成形、翼状胬肉、上睑下垂、眶骨折、眼眶肿瘤、活动义眼、睑外翻等疾病的诊治及相关眼部整形。

