



打造健康之城 惠及市民百姓

- 主题:呼吸道疾病的防治
- 时间:2月26日(13:30-15:30)
- 地点:共和新路社区文化活动中心

白春学 教授 市呼吸病研究所所长、复旦大学附属中山医院呼吸内科主任

肺部疾病 多发且复杂

近年来,肺部疾病的流行病学有所改变。肺癌、哮喘、间质性肺疾病、肺栓塞、肺部真菌感染发生明显增加,其中原因复杂,但可能与以下因素有关:

■ 吸烟、空气污染、室内装修等都可能诱发肺癌和间质性肺疾病。人口流动性大,增加了交叉感染的几率,

使得肺结核的发病率无明显下降。

■ 办公楼的中央空调、私家车的空调藏污纳垢,再加上室内空气不流通、潮湿,都是真菌感染率上升的可能原因。曾经医生接诊过一家三口,都是肺部真菌感染,到患者家做真菌培养,空气中弥漫着真菌孢子,有多达数十

种病原体生长。

■ 肺栓塞的年轻化趋势明显。久坐不动,缺乏运动,吃得油腻,导致下肢血液流动减缓,不良的生活习惯和工作特点导致了这种疾病的高发率,严重者可能引发猝死。

李惠萍 教授 同济大学附属上海市肺科医院副院长、呼吸科主任

戴口罩自我保护

据印度一项对200名志愿者为期30天的研究表明,口罩使肺功能峰值呼吸流量平均提高约10%,同时,可检测到口罩上附着铜、铁、锰、锌、镉等过渡金属和有机物。因此,戴口罩尽管不是最终的预防方法,但在环境空气质

量不能短期内改善的情况下,不失为一种有效的公众自我保护方法。

我送给大家一首自编的顺口溜,方便大家记忆。希望大家认真做好预防工作,都能远离“老慢支”,获得一个无病无痛的安乐和谐的晚年生活。

慢支预防要从小,太极游泳和慢跑;寒冷季节重保暖,训练耐寒冷水澡;戒烟不行就减量,营养住宿要选好;感冒治疗要趁早,室内通风病原少;以上几点都做到,健康生活多美妙。

沈坚强 游泳王子

雾霾天宜室内运动

雾霾天气状态下进行户外锻炼,毫无疑问吸进的有害气体体会比平常多。此外,冬天进行体育运动时人体的

血液循环加速、毛孔扩张,若此时人体处在一个相对寒冷的环境中且没有良好的保暖措施,免疫系统会受到一定

的冲击,一些疾病便有机可乘了。因此,雾霾天更妥帖的运动方式是室内运动,特别推荐游泳。

主办单位
上海市卫生局
上海市体育局
新民晚报
承办单位
上海市健康教育所
上海东方宣教中心
共和新路街道办事处
协办单位
浦发银行上海分行
支持单位
上海医药卫生行风建设促进会
尚体运动健康商城
网媒支持
新民网

相关视频、专题见新民网
www.xinmin.cn



■ 图为本次新民健康大讲堂嘉宾白春学(右二)、李惠萍(右三)、沈坚强(右四)、庄泳(左一)和主持人小宇

本报记者 孙中钦 摄