

雾霾 烟霾 心霾

保肺先要防“三霾”

肺是人体最脆弱的器官,却在接受着最严峻的考验。一旦吸入的细菌、病毒、真菌等损害了肺功能,就可能造成不可逆的伤害。随着人口老龄化进程的加快,及农村城镇化、城市现代化、环境污染等因素影响,我国肺癌发病率正在以每年 26.9%的速度增长,高居恶性肿瘤首位。保肺护肺工作容不得丝毫懈怠。“三霾”种下健康隐患。

新年伊始就袭击全国大片区域的中重度雾霾,再次唤起了人

们对保肺护肺的重视。但损伤肺部、造成肺病高发的隐患不只有室外的雾霾,还有室内烟霾和心中阴霾。

雾霾 雾霾中最具危害性的无疑是 PM2.5 (直径小于或等于 2.5 微米的可吸入细颗粒物)。它能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺泡组织中,引起鼻炎、支气管炎等病。抵抗力较弱的人,在重污染环境中呆一两天,可能就会引发或加重上呼吸道感染、哮喘、过敏等疾病。临床发现,雾霾

严重时,呼吸科病人会大幅增加。

烟霾 烟霾主要包括烟草烟雾、厨房油烟、室内烧烤烟雾等。其中,影响最大的是烟草烟雾。数据表明,每 10 名死于肺癌的患者中,7 个是资深烟民;长期大量吸烟,患肺癌几率是不吸烟者的 10~20 倍;每天吸烟 20 支以上,连续吸烟超过 20 年,吸烟指数超过 400,就是肺癌高发人群。除一手烟外,研究发现,二手烟中的颗粒物直径小于 2.5 微米,仅为 0.35~0.45 微米,更容易进入肺泡和血液,从

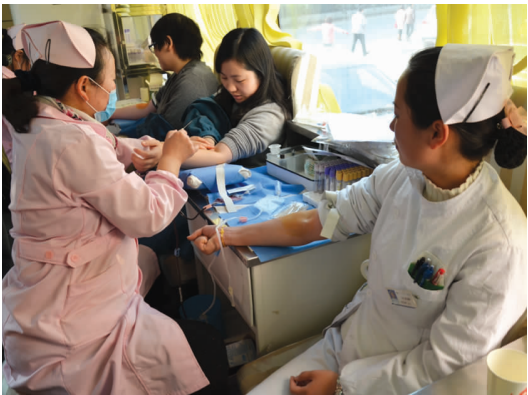
而威胁健康,据统计,全球每年有 60 万人因暴露二手烟而死亡;吸烟后,留在空气、皮肤、毛发、衣物、沙发、地毯等中的二手烟,也会成为伤肺元凶。对国人来说,因中国式烹调产生的厨房油烟而造成的肺损伤,远比西方国家严重。煎炒烹炸或室内烧烤等中餐常用烹饪方式,可产生大量含一氧化碳、二氧化碳及强致癌物苯并芘的烟雾,且会让室内 PM2.5 飙升。有人检测发现,炒菜时,PM2.5 数值可快速升至 200 以上。

心霾 心霾指的是偏执性格或坏情绪。情绪与抵抗力免疫力密切相关,积极乐观的人,身体各系统运转正常,能有效抵抗“外敌入侵”;反之,就会严重影响免疫功能。长期爱生闷气的人也被称为拥有“癌性格”。 (修益)



推动科学发展
建设美好丹阳

丹阳市科协协办



14 日、15 日,中医院职工在院领导的带领下无偿献血



17 日,二院在医院综合楼前无偿献血

我市医院踊跃无偿献血

连日来,我市人民医院、中医院、第二人民医院分别组织职工无偿献血,230 余名医务人员献血总量 68000 多毫升。献血队伍中有院领导、科主任,还有临

床一线的医护人员,他们中有的人甚至刚下夜班便匆匆赶来,只为把浓浓的爱心奉献给需要的人。如二院五官科主任祁朝月,尽管献血名单中并没有他,但当

他无意中得知血站 AB 型血库存紧张时,他毫不犹豫的撸起了袖子。

(睦思维 贡娇娜 赵永东摄)

初春心脏要过“五道坎”

春冬之际,感冒受寒爱唱“主角儿”,其实真正应防范的是心脑血管疾病。如何预防心脑血管疾病?要想避免心脑血管疾病“偷袭”,心脏要过好“五道坎”。

保暖坎 天气较冷时,心脏病突发事件比其他季节高 2~3 倍。因此,有心血管病的人一定要注意保暖,尤其要护好头部、手部、脚部。

睡眠坎 高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电,每晚保证 7~8 小时的睡眠对健康最有利。研究表明,睡眠时间过长或过短都会增加患心血管病的风险,每天睡眠小于 6.5 小时的人,心血管病的发病率上升 15%,冠心病的发病率上升 23%;每天睡眠超过 9 小时且睡眠质

量较差的人,心血管病的发病率上升 63%。

呼吸坎 呼吸道感染在春冬季高发,导致肺组织的氧交换能力降低,容易诱发急性心肌梗死、猝死等急性事件。因此,体质较差的老人必要时可提前接种流感疫苗。

调药坎 患有心血管病的人一定要按时、规范用药,并根据气候变化,在医生指导下合理用药,控制各种慢性病的复发。血管遵循“热胀冷缩”原理,天气较冷时,会使血管收缩更明显,进而导致血压升高、波动明显,原有的药物剂量并不一定能控制和管理好血压,因此,当天气剧烈变化时,最好到医院在医生的专业指导下及时调药,千万

不能自己在家随意调整药物剂量和种类,以发生意外情况。

运动坎 持之以恒的运动可以改善心脏功能,不要因为天气寒冷,而久卧不动。每周身体活动时间在 120 分钟以上,可使心脏病危险降低一半。有冠心病等心脏功能不好的人要在太阳出来后再运动,运动强度要适当,时间以微微出汗为宜,应控制在 30~50 分钟以内,最好选择散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动。需要提醒的是,运动要因人而异,量力而行,在运动过程中如有感到身体不适,应立即停止,回家休息。遇大风降温天气千万不能出门运动,可以做室内扭扭腰、伸伸腿等小幅度运动。(莫鹏)

不吃安眠药 照样睡好觉

失眠常表现为:入睡困难、多梦、易醒、醒后难以再入睡。伴有情绪障碍:焦虑、心神不定、多疑、恐惧,对事物不感兴趣,对生活失去信心,严重者甚至会有轻生念头。

失眠若不及时治疗,反复发作,很容易引发其他疾病,严重危害身心健康。失眠患者长期服用安眠药,且副作用大,一旦停药就容易反复。

怡神睡眠之家充分发挥天然草药的优势,强调身心同治、加强情绪调节、调整

心态,针对各种原因引起的失眠、焦虑、抑郁、恐惧、神经衰弱、更年期综合征等。开创双向调节大脑神经递质疗法,从根本入手,消除失眠根源。使失眠者能快速入睡,增加时间,确保高质量睡眠,醒后精力充沛,四肢舒爽,情绪稳定,精神好。不吃安眠药,安心睡好觉!

失眠、焦虑、抑郁请咨询:
86910891 13912835648
睡眠之家地址:双井巷(南桥北首)

X 线、CT、B 超、核磁共振
各有何“绝招”?

影像检查已越来越成为临床疾病诊断、治疗以及随访过程中不可或缺的部分,常规影像检查手段包括 X 线、CT、B 超和磁共振。面对这些检查,很多市民都会疑惑,它们有什么区别?生病了到底该怎么选择?记者昨采访了市人民医院医学影像科与介入科主任毛家仁副主任医师,他表示这些检查手段各有“绝招”。

X 线检查就是常规说的拍片子,通常骨骼问题,如骨折、骨

病、脊柱损伤等;胸部部疾病,例如肺炎、肺气肿、胸水等,首选 X 线检查。对于食道、胃肠不舒服,我们常规首选 X 线钡剂造影检查,急诊外伤病人也是首选 X 线检查。

CT 检查广泛应用于颅脑和脊髓疾病,如脑外伤、脑梗塞、脊柱外伤等。胸部部检查以及四肢骨折也常常在 X 线检查基础上使用 CT。此外,冠心病、腹部和盆腔疾病也常常应用 CT 检查。

B 超一般是心脏功能检查、

胎儿孕妇检查、以及盆腔检查的首选手段。当然肝胆脾检查常常也会用 B 超检查,不过,对于胃肠、胸部部等疾病 B 超会显示不佳。

核磁共振可以比较清晰地显示关节软组织一类的病变,对于颅脑疾病,如急性中风、肿瘤等,脊髓、脊柱、关节韧带、腹盆腔以及生殖系统疾病都是十分好的检查手段。同时,孕妇中晚期胎儿检查核磁共振也可以起到重要作用。(孙红娟 溢真)

喝牛奶上火是误区

喝牛奶容易上火是微信朋友圈里常讨论的一个话题,口气重、便秘,都是喝奶上火导致的“恶果”。北京协和医院消化内科主任医师王莉英教授解释认为,牛奶味甘、性微寒,所含的优质蛋白质、脂肪、钙、维生素是其他食品无法比拟的,所以被誉为“完全营养食品”。

祖国传统医学也认为,牛奶可以补肺养胃、生津润肠、促进发育、润泽肌肤、增加皮肤弹性、镇静安神、抗疲劳,还具有消炎、消肿、缓解皮肤干燥的作用。不仅可以提高人体的免疫能力,还是糖尿病、便秘、

早晚饮用时间最佳

久病体虚、气血不足、脾胃不和之人的主要滋补饮品。从牛奶的性味、成分和功效上来说,其食用是不存在季节上的差别的,也更不会产生所谓的热气和上火。在李时珍的《本草纲目》中就有牛乳可以治反胃热,补益劳损、润大肠、治气痢、除黄疸的记载。牛奶不仅可补充人体的营养,其接近 80%的水分含量还可以起到一定的补充水分的作用。喝牛奶以早晚为最佳时间,饭后喝营养吸收更好。

康力乳业 24 小时服务咨询订奶热线:86873677;86565657。
(鲍武广 志跃)