

短时雾霾天气不会导致严重疾病



本期指导专家:姜永健

姜永健教授,从事肿瘤内科临床、教学、科研工作四十余年,擅长各种癌症化疗方案的调整及各种癌症并发症的处理,在肺癌、乳腺癌、胃癌、大肠癌等相关领域有较深的造诣,尤其对肿瘤分子靶向治疗及肿瘤生物治疗有更深入的研究。

李唐玉 记者 李皖婷/文 李超钰/图

连日来,在我国多个省份弥漫的雾霾天气导致医院呼吸道患者猛增,安徽的情况也不容乐观,冬季雾霾天如何保健成为当下老百姓最关心的话题。雾霾天气会导致呼吸系统疾病吗?普通人群该如何避免发生支气管哮喘、肺炎?1月22日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽济民肿瘤医院细胞生物治疗中心副主任姜永健教授与读者进行交流。以下内容根据电话录音整理,未经姜永健本人审阅。

咳嗽发烧严防支气管炎

读者:这几天经常咳嗽,有时发烧,医生说是急性支气管炎。请问急、慢性支气管炎有区别吗?

姜永健:急性支气管炎起病较快,开始为干咳,以后咳黏痰或脓性痰。常伴胸骨后闷胀或疼痛、发热等全身症状,多在3~5天内好转,但咳嗽、咳痰症状常持续2~3周才恢复。而慢性支气管炎则以长期、反复而逐渐加重的咳嗽为突出症状,伴有咳痰。咳痰症状与感染与否有关,时轻时重。还可伴有喘息,病程迁延。慢性支气管炎发展到一定阶段都伴有阻塞性肺气肿及肺心病。

短时雾霾天气不会导致严重疾病

读者:最近出现雾霾天气,这种天气会得肺癌等呼吸系统严重疾病吗?

姜永健:短时雾霾天气不会导致肺癌发生,有部分人出现呼吸道不适、眼睛干涩等症状。这主要是由于雾霾天气含有有毒的化学物质和有害的颗粒引起的。有毒的化学物质与人体接触会导致人的局部产生不舒服感,而有害的颗粒通过呼吸道进入人体内则会使喉咙等呼吸道出现疼痛状况。出现这种症状后不必惊慌,应避免继续感染,减少外出时间,用清水漱口、洗脸,条件容许可以用滴眼液清洗眼睛。网上疯传烟雾天气会导致七年后出

现大面积的肺癌等疾病,如果持续、高强度的这种天气可能会引起肺癌等疾病的发生,但是这种短时间的雾霾天气是不会致使肺癌疾病发生,短时间的这种雾霾天气只会引发急性症状,希望大家不要因此恐慌。

肺癌的这些早期症状要警惕

读者:肺癌早期的几种常见症状?

姜永健:一、咳嗽:因为肺癌会出现在支气管肺组织上,所以通常会产生呼吸道刺激症状而发生刺激性咳嗽。二、低热:肿瘤的肿大会阻塞支气管,而后往往有阻塞性肺叶存在,表现程度不一,有些患者仅仅有低热,重者则有高热。三、胸部胀痛:在肺癌早期,患者的胸痛症状并不明显,主要表现为闷痛、隐痛、部位不一定。四、痰血也是肺癌发生后常会出现的一个表现:肿瘤会造成患者的毛细血管有所破损,所以患者咳嗽时会有少量出血,通常与痰混合在一起,呈间歇或断续出现,大多数的肺癌患者都是因为咳血才被诊断为肺癌的。

雾霾天气要做好必要防护

读者:遇到雾霾天气,市民怎么防护?

姜永健:居家:关门窗 净空气。在雾霾天气条件下,家庭应关闭门窗,等到霾散日出时再开窗换气;出行:戴口罩 少出门。雾霾天市民应尽可能少出门,取消晨练,非要出门时最好戴上医用口罩防护;饮食:多吃菜 多吃鱼。多喝水、多吃蔬菜水果,绿豆汤、红豆汤、莲子心煮水喝也是合适的选择。雾霾天气的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多吃新鲜蔬菜、鱼和水果;起居:勤喝水 莫熬夜。人体对PM2.5颗粒有一定抵抗能力,其武器一是人体支气管会分泌一种叫分泌型免疫球蛋白A,另一种是肺中的黏液纤毛,它们对肺有自洁功能。喝水可以让分泌型免疫球蛋白A和黏液纤毛更加强壮,首先要多喝水,再就是要注意休息,不能让身体抵抗力因为熬夜、紧张等因素而下降;护眼:眼干涩 滴“泪液”。

特别提醒,有心血管疾病的患者和儿童、老年人,如果出现胸闷、心慌,一定要引起足够重视,警惕慢阻肺、冠心病等疾病的突发。一旦出现呼吸不畅等症状,应及时就医。

臧谋圣是医学硕士,从事显微骨科工作近20年,独立完成显微外科手术数千例,近年来发表国家级论文数十篇。尤其在断肢(指)再植、游离皮瓣移植、顽固性面瘫矫正、顽固性溃疡及褥疮修复、脑瘫及痉挛性瘫功能重建等显微外科手术方面有丰富的临床经验。

朱沛炎 记者 李皖婷

一周病情报告

关注老人冬季常见病

冬天寒冷,人体的生理各项指标处于一个相对低的状态,抵抗力、免疫力都有所下降,疾病容易入侵。特别是老年人,更容易突发心脑血管疾病,患上呼吸系统、内分泌系统和胃肠系统疾病。

近日,合肥市第一人民医院门、急诊收治的老年患者明显增多。该院急诊科主任杨静提醒,要多关注家中老人的身体健康,一旦老人感到身体不适时应及时来医院就诊,不要随便买药吃。家中有患有慢性疾病的老人更要密切观察、

及时治疗,否则会失去抢救的机会。

专家建议,老年人在冬季应注意保暖,根据气温的变化及时增减衣服,避免感冒。平时尽量少去人群密集的公共场所。要注意加强体育锻炼,进行必要的耐寒锻炼,增强身体体质。在日常生活中,老年人应保持良好的心态,切忌发怒和急躁。在饮食上要注意忌烟酒,少吃鱼、虾等容易引起过敏的食物。

苏洁 记者 李皖婷

口腔健康讲堂

只要就诊,及时脱落牙可再植成功

据介绍,常见的牙外伤包括牙震荡、嵌入、移位、牙折和脱出几种。合肥市口腔医院儿童牙科任重鸿主任告诉记者,儿童牙外伤脱落,只要就诊及时,脱落牙也许可以再植成功,外伤时间越短,牙再植成功率越高。

任重鸿提醒,受伤的乳牙是否拔除一定要视情况而定,如果受伤的乳牙可能影响继承恒牙的正常发育和萌出则建议拔除,总之需要专业医生判断。

一旦孩子牙外伤,家长该如何紧急处理呢?任重鸿主任介绍,如果牙齿完全脱位,第一时间应找回碰掉的牙齿,有条件的可放在清水里冲洗干净,但切勿用力擦洗或用器械搔刮根面,这样会破坏牙根表面的牙周组织,然后将断牙放入生理盐水或牛奶中保证牙齿表面的细胞的活力,立即到口腔医院进行再植术,“无论这颗碰掉的牙齿是否还有用,都应该捡回来,第一时间拿到医院让口腔医生处理”。

张婷婷 记者 李皖婷

妇女肚大以为发福,原是子宫肌瘤作祟

王大姐这两年来腹部逐渐隆起,以为是生活水平变好导致发福。谁曾想,却是巨大子宫肌瘤藏体内。记者昨天从合肥市妇幼保健院东区获悉,该院妇产科近日为王大姐成功摘除婴儿头一样大的子宫肌瘤,去除了其体内的“重磅炸弹”。

该院妇产科专家孙玉琴介绍,女性患有子宫肌瘤较常见,但如此巨大

的肌瘤还非常罕见。若肌瘤在体内时间较久,易出现肌瘤坏死、感染、贫血等症状,严重时危及身体各个器官的机能。孙玉琴提醒,育龄妇女如出现不明原因的腹部增大,应及时去医院检查,不要以为腹部增大都是发胖,延误了治疗。

鲍瑾 记者 李皖婷



本期主题

你平时喜欢吃的,是益脑食品吗?

现在有很多补脑、提神的药品和保健品,可你知道吗?我们平日吃的食品里,有很多也是益脑食品呢!不仅好吃,还很健康天然哟!

益脑食品之一:欧米伽-3脂肪酸。主要由DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)组成。DHA是益脑脂肪酸之王集中分布在大脑最关键部位,可改善婴儿成人老年人脑功能。EPA也是一种高效益脑脂肪酸,它们在鱼中尤其是鲑鱼和多脂海鱼中含量丰富,深海鱼油中也有,坚果、亚麻子油、绿色蔬菜里也存有。

益脑食品之二:卵磷脂。是促进胎儿婴幼儿大脑健康发育不可缺少物质,卵磷脂及卵磷脂中胆碱能终生保护大脑,能减缓因年龄增长而导致的记忆力减退,被称为老年痴呆的克星。含卵磷脂最多的食物是禽蛋蛋黄,鹌鹑蛋含卵

磷脂比鸡蛋还高,所以儿童吃鹌鹑蛋更“聪明”,大豆及豆制品也含丰富卵磷脂,兔肉也富含卵磷脂,都可选用。

益脑食品之三:玉米,花生。玉米富含谷氨酸,花生富含谷氨酸天门冬氨酸,它们对促进脑细胞发育和增强记忆力都有良好作用,如玉米就是儿童上佳的益智食物。我儿时母亲常讲,“吃点花生米,长记性的!”看来还真有道理。

益脑食品之四:红葡萄酒配黑巧克力。没听说过吧?要提高脑力、提高大脑智力发挥、提高大脑思维集中度和大脑警觉度、提神醒脑益智,红葡萄酒配黑巧克力是最佳搭档!这是今年英国科学家一项研究结果:红酒中白藜芦醇和巧克力中黄烷醇可扩张脑血管,增加脑供氧血糖量,从而有益脑益智好效果。当然,红酒要有个适宜量,可不能贪杯哟。

记者 李皖婷

下期预告

深静脉血栓如何治疗才更好?

意外导致肢体断离,手术能否断肢再植?骨髓移植治疗骨髓炎术前应注意些什么?深静脉血栓是如何形成的,有没有好的治疗方法?下周二(1月29日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请合肥市第二人民医院广德路院区显微骨科主任臧谋圣就显微骨科方面的问题进行解答。