

六院在线

雾霾天气 如何保护自己

近期,我市雾霾天气较多,空气重度污染,行走之间仿佛腾云驾雾。我们要如何认识雾霾?如何保护呼吸道?市六院呼吸科主任孟玉红从以下几个方面提出了自己的见解。

雾霾对人体的危害

空气颗粒物对人体健康具有明确意义上的相关性。小于2.5um的颗粒物(particulate matter)即PM2.5,可深达肺泡并沉积,进入血液循环,导致与心肺功能障碍有关的疾病,如哮喘、急性气管炎、呼吸道感染,长期接触会导致肺功能下降,慢性支气管炎等。雾霾里除了数百种大气化学颗粒物,还含有大量的细菌、病毒等病原体,它们能直接进入并黏附在呼吸道和肺泡中,引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。同时,阴霾天还会影响人们的情绪,造成情绪不稳定。因为整天天气都阴沉沉的,太阳昏黄阴暗,身体中的松果体会分泌出较多的松

果体素,甲状腺素、肾上腺素的浓度相对降低。甲状腺素、肾上腺素等是唤起细胞工作的激素,一旦减少,细胞就会“偷懒”,变得极不活跃,人也就显得无精打采。雾霾天气还导致近地层紫外线减弱,使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

如何保护呼吸道

1.尽量减少外出。虽然戴口罩可以防止一些灰尘进入鼻腔,能起到一定的保护作用。但对于PM2.5,即使是专业的医用口罩的抵御能力也很有限,因为即便是专业的口罩主要针对PM3以上的可吸入颗粒物,对PM2.5以下的可吸入颗粒物抵御能力不强;所以避免损害的最直接方法就是减少外出。有晨练习惯的人,在雾霾天气应停止;一般早晨6点到11点是污染较为严重的时间段,晚间的空气相对较为清洁。

2.戴口罩。早晚外出,可以戴口罩以降低呼吸道疾病

的发生。

3.清淡饮食。少吃刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果,可以补充各种维生素和无机盐,还能够润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾;规律作息,避免过度劳累,多喝水,多吃豆腐、牛奶等食品。少吃刺激性水,可以多吃滋阴润肺的梨、百合、枇杷、菱等。雾霾季节,如果觉得嗓子干可以自制润喉茶。

4.做好个人卫生。为避免感染各类病毒,外出回家后应首先换掉外套和裤子,洗脸洗手,将室外的病毒隔离掉。家里有人患感冒等呼吸道疾病时,不要或减少接触。近视的人,扬尘天气不宜戴隐形眼镜,因为粉尘进入眼睛,很容易造成沙尘与隐形眼镜之间的摩擦,引发眼部疾病。

5.适当保暖。在家中,要注关闭门、窗,室内温度保持在18摄氏度~22摄氏度为宜,避免温差过大。要保持居室的湿度在45%~55%,多喝水保持呼吸道湿润。

王丹

简介

孟玉红,市六院呼吸、神经内科主任兼呼吸内科主任,副主任医师;现任漯河市医学会呼吸内科学会及漯河市老年病学会委员,是漯河市呼吸与危重学科、老年病学科带头人;熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机、肺功能监测、睡眠呼吸监测等诊疗技术。

科室电话:0395-5962287
孟玉红电话:13839535251



百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

眼底黄斑变性的治疗



目前国内外均未研究出较好的治疗方法。国外学者发明的“光动力疗法”和“抗血管生成疗法”联合治疗是目前西医治疗本病的主流方法,然而这两种疗法存在很多不足。“光动力疗法”容易反复,视力是否能提高难以确定,昂贵的费用令人难以承受。而“抗血管生成疗法”虽有效,仍难以控制复发,因为需要反复进行玻璃体腔注射给药,又存在局部

出血、感染或者疤痕的危险性;特别是这种疗法还未获得我国卫生部门许可和准入批准,大部分是私下应用。价格仍然是非常昂贵。只有中医按照辨证论治原则,再根据个体标本兼治、虚实兼治,以补肾益精、健脾益气、化痰散结、活血化瘀、滋阴降火为主要治法,该疗法得到现代医学证实,它具有增强机体免疫力,清除自由基、改善微循环、纠正缺血缺氧、保护眼部视觉细胞、促进组织细胞活性恢复等功能,可以阻止病程发展改善视力,疗效确切。尤其近10余年西医的检查手段,如眼部B超、血管造影(ICGA)和OCT的先后问世,借助于这些仪器可以清晰地观察到病变的范围和形态、以及治疗后的效果,使中医眼科丰富了眼底病的望诊内

容,对于此病的治疗也更加得心应手。

患本病后应注重适当休息,避免身体过劳。少用目力,避免视力疲劳。保持睡眠充足,有失眠或神经衰弱者,应每晚给予安定或眠而通。夜间疼痛较重者,睡前可口服去痛片。尽量不吸烟、少饮用烈性酒。老年黄斑变性要多吃玉米。营养分析发现。其含有蛋白质、糖类、胡萝卜素、黄体素和玉米黄质,尤其是玉米黄质的含量较高,多吃玉米可以抗眼睛老化,有效预防老年黄斑变性。但由于黄体素和玉米黄质为脂溶性,食用时最好加油烹煮,以利吸收。

饮食上应选择营养丰富、富含蛋白质、维生素且易于消化的食物。多食用富含维生素C、维生素E及胡萝卜素的蔬菜与水果。梁振华

树民营医院形象 展民营医院风采

名医苑

漯河市民营医院协会 协办

孙会琴 漯河康利医院副院长,妇产科主任,副主任医师,大学本科毕业,从事妇产科专业25年



★擅长:新式剖宫产、阴式子宫肌瘤切除、卵巢肿瘤切除、输卵管结扎、阴道前后壁修补整形、子宫脱垂、处女膜修补、腹腔镜、宫腔镜等手术;对妇科疑难杂症、难产接生、产后大出血抢救等具有丰富的临床经验。

咨询电话:13683950505

梁振华 市人大代表,漯河中西医结合眼科医院院长,出身中医眼科世家,从事中医医治眼疾近30年



★擅长:采用独创的中西医结合方法,治疗当今国内外医学界公认的难治性三大致盲眼病(眼底黄斑变性、视网膜静脉栓塞和糖尿病眼底病变)。对其他各种眼病如眼底出血、青光眼、白内障、角膜炎、泪道疾病等治疗方法独特。

咨询电话:2663898

黎二虎 漯河柳江医院内二科(高血压科、心内科)主任,本科学历,主治医师,多次进修于河南省人民医院、郑大二附院、南阳南石医院



★擅长:原发性高血压的规范性诊治、继发性高血压的筛查和诊治以及冠心病、脑梗塞、脑出血等心脑血管疾病的规范化诊疗均有丰富的临床经验。

咨询电话:15290700803

王建刚 漯河市精神病医院副院长,本科学历,副主任医师,河南省精神科医师协会委员、河南省心理协会会员、河南省中西医结合精神科医师协会委员



★擅长:精神科常见疾病的诊断及治疗,对抑郁、焦虑及心理咨询等治疗有丰富的临床经验,尤其对脑器质精神障碍有较深造。

咨询电话:13839556412



大参林新年送福利啦!

您购物,我买单。1月7日~12日,购大保龙系列商品买多少送多少钱同等价值商品!购满68元减10元,购满98元减15元,购满158元减20元,购满398元减50元。买的多减的多!品牌商品特惠:375克福牌阿胶第二件半价,汤臣倍健系列两件7.5折!冬虫夏草10克起8折!西洋参80克装两件5折!足浴气血养生机系列8.5折!双汇感冒通1元/盒,新年到!福到礼就到!

大参林2000多家门店就在您身边!