

雾霾天,如何保护呼吸道

冬季经常容易在早晨遇到雾霾天气,雾霾重的时候能见度只有两三米,给我们的生活带来很大的不便。遇到雾霾天,我们应该怎么保护自己的呼吸道健康?市六院呼吸内科主任孟玉红对此提出以下方面的建议。

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.少开窗通风。应当选择中午阳光较充足、污染物较少的时候开窗换气,时间不宜过长。可以在自家阳台、露台、室内多种绿色植物,如绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物以净化室内空气。使用空

气净化器,市面上80%的空气净化器都以净化细微颗粒物为主,对PM2.5有很好的效果。如果家中有过敏或者哮喘患者,建议安装空气净化器,能够过滤掉空气中的部分颗粒物,减少过敏的概率,但在使用时要注意勤换滤芯。

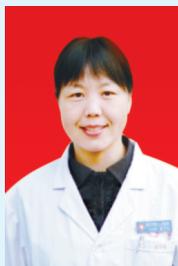
3.戴口罩。早晚外出,可以戴口罩以降低呼吸道疾病的发生。

4.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,多饮水,可以多吃滋阴润肺的梨、百合、枇杷等。

5.搞好个人卫生。为了避免感染各类病毒,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。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



孟玉红,市六院呼吸内科主任,副主任医师。漯河市医学会呼

吸与危重症专业分会副主任委员,漯河市重症分会常委,漯河市老年病分会委员。熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机、无创呼吸机等诊疗技术和睡眠呼吸监测技术及肺功能测定技术。擅长慢阻肺、哮喘、肺心病、肺癌等呼吸系统疾病和高血压、糖尿病等老年疾病的综合诊治。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

第二届魅力老爸老妈风采展

赵艳丽: 享受太极之乐



赵艳丽在自家楼下向记者展示太极扇。

□文/图 本报记者 陶小敏
实习生 王嘉明

每天早上,在会展中心广场,都有一群人认真地练习太极拳,60岁的赵艳丽就是其中之一。

赵艳丽是一名有30多年教龄的教师,2011年开始接触太极拳,2015年从教师岗位退休后,与太极的缘分才真正开始。“越练越喜欢,现在一天不练心里就着急!”赵艳丽告诉记者,一年365天,即便刮风下雨,她都会坚持练太极拳。为什么会会对太极拳如此痴迷?赵艳丽表示,太极是中国传统文化,太极拳正是蕴含传统文化的一种传统拳术,不仅能强身健体,还能颐养性情,练习的时间越久,越能发现太极拳的魅力和对个人带来的好处。

记者了解到,赵艳丽是河

南省一级社会体育指导员,还是一个太极拳练习团队的负责人。团队目前共有40多人,年龄跨度从55岁到82岁,大家在一起练习的除了有太极拳,还有太极养生舞、太极扇、太极剑等。赵艳丽平时都是自己先学会,然后教大家。她学习的途径就是通过网络视频和外出学习,之后她会针对队员们的情况制定教学计划。

“过去腰椎间盘突出,静脉曲张,练完太极,身体越来越好,体检结果很好。”赵艳丽告诉记者,通过练习太极拳,大家聚在一起有说有笑,还经常参加市里组织的比赛,退休生活过得有滋有味。

赵艳丽表示,以后,她将一如既往地带领队员们好好练习太极,享受太极带来的健康和快乐。

健康提醒

没有“三高” 脑出血也可能找上门

最近,65岁的陈先生在公园遛弯时,突然感觉一阵头疼,很快又缓过来了。之后的几天,陈先生反应变慢了很多,有时候喊他半天也不回应。儿子赶紧带陈先生到医院检查,做了脑部CT才知道,原来他是出现了脑出血。陈先生很疑惑,自己没有“三高”,也没有明显的心脑血管疾病,为何也会脑出血呢?

专家指出,现在有一种不是高血压引起的脑出血,往往悄无声息,令人无法发觉,一旦发作,后果会很严重,发病原因就是脑淀粉样血管病。

像陈先生这种脑出血并不

是高血压引起的,所以不会出现像高血压引起的脑出血一样,突发晕厥和出现严重的头痛。这种病症发生的早期,人的脑部血管因为被“淀粉样蛋白”给缠上,会出现大脑反应变慢、胡言乱语的情况。而因为这一类人往往没有高血压的症状,所以很容易被忽略。

专家表示,脑淀粉样血管病是老年非高血压性脑出血的一个比较常见的病因,并且随着年龄的增长,发病概率也会增加。

然而,目前对脑淀粉样血管病尚无特效疗法。其治疗与高血压脑出血的治疗一样,以内科治疗、对症支持治疗为

主,必要时可考虑手术,并进行病理检查。恢复后也要避免使用抗凝剂,慎用抗血小板类药物。部分脑淀粉样血管病相关血管炎性改变患者使用免疫抑制剂,如环磷酰胺治疗可能有效。对继发癫痫患者,可采用抗癫痫治疗。

除了脑淀粉样血管病会引起脑出血,脑血管畸形、滥用药物、抗凝药、溶栓药等都可能引起老年人脑出血的情况。正确的预防方式是多吃优质蛋白和低盐、低脂、低热量的食物,多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素B、维生素C的食物,保持营养均衡。避免情绪激动、过度劳累,以防诱发脑出血。

晚综

体重起伏大 易患糖尿病

天气寒冷,许多人都愿出门运动,加上冬季饮食不节制,短时间内非常容易变胖。专家表示,即便没有家族遗传史,但如果体重起伏过快、肥胖,仍然可以导致2型糖尿病的发生。

糖尿病是一种慢性疾病,当胰脏不能产生足够的胰岛素或身体不能有效利用产生的胰岛素时,就会导致血糖浓度升高,糖尿病由此而生。糖尿病的发病原因很复杂,有遗传因素和环境因素。遗传因素就是家族遗传史,而环境因素却常常被忽略,近几年环境因素是导致糖尿病发病率升高的重要因素之一。在环境因素中,肥胖是占主导地位

的;其次是生活不规律、饮食结构不合理等。而在这些环境因素中,由于工作性质的关系,许多人也成了糖尿病的易患人群。

体重的大幅度波动,同样可以导致体内胰岛素水平出现大幅度波动。专家介绍,当体重超标,甚至达到肥胖,或是体重像过山车一样反复时,体内的胰岛素也会随之发生剧烈变化,可使胰岛素的敏感性变差,出现胰岛素抵抗,从而导致2型糖尿病的发生。所以,即使没有家族遗传史,单单是环境因素,同样可以让人患上糖尿病。

不论是治疗糖尿病,还是预防糖尿病,首先都要控制体

重,但方法应科学,应坚持循序渐进、持之以恒的原则。控制体重对糖尿病患者来说非常重要,超重或过轻,都不利于血糖控制。

相对而言,“苹果形”身材的人更容易患上糖尿病,这类人群的脂肪主要集中在腹部,他们的腰围、臀围都比较大,脂肪堆积明显。对于这类人群来说,适当的有氧锻炼非常重要,可以增加能量消耗,饮食应低能量,减少摄入高糖、高脂肪的食物。我们不主张体重迅速下降,一般一个月减轻0.5公斤至1公斤即可,以免影响身体健康,造成胰岛素的不平稳。

据《现代保健报》

图片新闻



近日,市二院消化肾内科举办了关于幽门螺杆菌的健康知识讲座。主讲医师赵得运用通俗易懂的语言、形象的图片对幽门螺杆菌进行了生动的讲解,受到患者及家属的一致好评。

尹红亚 摄


 LUOHE 啄木鸟牙科
 ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120

(漯)医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)