

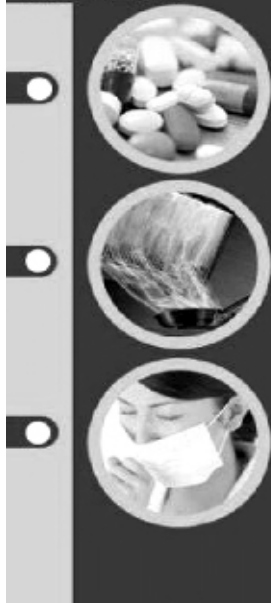
热点关注

雾霾、流感频袭…… 我们该如何健康呼吸？

本报记者 张 琦 刘静娜



伤肺因素



药物

如药物性肺炎、哮喘、肺水肿、肺纤维化等,都可能由药物导致。

室内毒气

厨房中的有害有毒成分最易侵蚀肺部,尤其是油烟。

基础疾病

直接侵犯呼吸器官的疾病,如感冒、支气管炎、肺气肿乃至肺癌等。



空气污染

短期内,空气的毒害会削弱肺功能,诱发支气管炎、哮喘等疾病;长期还可引发慢阻肺和肺癌等。

吸烟

会损伤呼吸道,破坏局部免疫系统,甚至直接或间接致癌。



编者按

冬季来临,气温骤降,我国多地雾霾频繁,季节性流感也开始扩散,这让人们的肺部“很受伤”。哪些因素会对肺部造成伤害?如何有效地防治呼吸道和肺部疾病?近日,本报记者采访了河南省肿瘤医院呼吸内科主任、河南省肺癌诊疗中心主任马智勇教授,河南省人民医院营养科主任陈永春以及河南省疾病预防控制中心的相关专家,深入了解呼吸道及肺部疾病的防治,写成这两篇文章,供读者参考。

一项由中外专家共同完成的研究指出,华北雾霾天气令北方居民平均寿命缩短 5.5 年。日前,中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所副所长徐东群也公开表示,持续大规模的雾霾污染涉及 17 个省(直辖市、自治区)1/4 的国土面积,已影响约 6 亿人口,对人体产生了不可估计的伤害。

伤心又伤肺 它是呼吸系统的元凶

雾霾天对呼吸系统的影响最大,这已经成为多数人的共识。河南省肿瘤医院呼吸内科主任、河南省肺癌诊疗中心主任马智勇教授表示,雾霾对呼吸系统和心血管系统的影响最直接,雾霾中的有害颗粒大小不一,比较大的颗粒会随着呼吸进入呼吸道,然后在呼吸道里沉积,它们会随着咳嗽、打喷嚏等排出体外。但是比较小的颗粒能够悬浮在气道中,然后进入并黏附在肺泡中,引起急性鼻炎和急性支气管炎,也容易诱发心血管疾病。

“人体的气管黏膜主要有两种作用:一是杀灭有害病毒和细菌,抵抗它们进入肺部组织;二是把有毒有害物质排出体外。”据马智勇介绍,随着 PM2.5 (指环境空气中空气动力学当量直径小于等于 2.5 微米的颗粒物)吸入量的增多,保护人体的第一道关卡——气管黏膜遭到破坏后,这些颗粒物将损伤肺部,导致人体出现呼吸系统疾病。

雾霾还是导致肺癌的主要原因之一。马智勇表示,雾霾里的有害物质附着在肺泡后,会影响肺部的正常功能,就像防尘纱窗一样,附着在上面的脏东西多了,空气不容易进入室内,从而影响室内环境,附着在肺泡上的颗粒大部分是化学物质,可能携带有病毒、细菌,会对肺泡产生危害,如果这种有害物质长期存在,就会使肺泡产生炎性细胞组织,如果不加以控制,炎性细胞进一步病变,就会成为癌细胞,导致肺癌的发生。

双重夹击之下 疫苗接种可有效防护

寒冷的天气加上空气污染,大大增加了呼吸道感染的概率,导致抵抗力较差的人群纷纷成了病号。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,临床表现为起病急、高热、肌痛、头痛伴有严重不适、咽喉痛或鼻塞等。“流感病毒分为甲、乙、丙 3 种类型。其中甲型病毒常引起流感大流行,乙型病毒常引起局限性流行,丙型病毒一般只引起散发,较少引起流行。由于人体对各型流感病毒之间无交叉免疫能力,因此每年都有不同范围的新亚型流感流行。”河南省疾病预防控制中心传染病预防控制所的一名专家告诉记者,冬季天气寒冷,室内外温差较大,再加上最近雾霾频繁,因呼吸道不适、流感而就诊的人群显著增加。

“老年人、儿童以及慢性病患者很容易被呼吸道疾病‘盯上’,因此,出门应佩戴专业防护 PM2.5 的口罩,多喝水、勤洗手并注意保暖,可以大大降低患病概率。”他说,冬春季是流感高发的季节,人们外出

时,咳嗽、打喷嚏要用手帕、纸巾捂住口鼻,以防飞沫传播病毒。

雾霾和冷空气的双重‘夹击’,导致抵抗力差的人群很容易患上呼吸道疾病。河南省疾病预防控制中心免疫规划所的专家叶莹也表示:“11~12 月都是流感疫苗接种的最佳时期,优先接种的重点人群包括:6~23 月龄的婴幼儿、2~5 岁儿童、60 岁及以上老年人、孕妇、6 月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、特定慢性病患者和医务人员。”季节性流感疫苗在我国属于二类疫苗,属于公民自费、自愿接种,及时接种可以有效预防流感及其并发症。

及时清洗鼻腔 膳食加运动改善肺功能

“在雾霾和冷空气来袭的情况下,合理膳食加上充足的室内运动,可以更好地保护呼吸道及肺部。”河南省人民医院营养科主任陈永春表示,虽然从膳食上不能直接对抗雾霾,但是多样化的均衡饮食可以提高身体机能,从而更好地对抗各种恶劣环境。人们应该尽量选择清淡、易消化并富含维生

素的食物,可以多吃新鲜蔬菜和水果,不仅可以补充维生素和无机盐,也有助于提高消化道、呼吸道、皮肤等系统的抵抗力和修复能力。

“保护肺功能可以多做缩唇呼吸、腹式呼吸,适宜进行快步走、打太极等运动。但是应避免早晚雾霾高峰时段,可以将窗户打开一条缝通风,不让风直接吹进来,通风时间每次以 30~60 分钟为宜。”陈永春表示,老年人和小孩的免疫力较差,要特别注意饮食,提高身体免疫力,可适当增加户外活动,雾霾天时要减少出门次数,如需出门的话最好戴口罩。

外出归来时,以下 3 件事可减少呼吸道污染物的累积:洗脸、漱口、清理鼻腔。洗脸可以将附着在皮肤上的颗粒清洁干净,漱口的目的是清除附着在口腔内的脏东西,最关键的是清理鼻腔。清理鼻腔时,一定要轻轻吸水,避免呛咳。家长在给儿童清理鼻腔时,可以用干净棉签蘸水,反复清洗。



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心(河南省精神病医院) 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路 388 号

案例

老张经过一个月的药物治疗,病情有了明显改善。老张以前总觉得有人针对自己,经常整夜不睡觉,乱发脾气。

最近一段时间,老张总觉得身体有些不舒服;看东西模糊,可去眼科根本查不出什么;觉得口干舌燥,吃东西也咽不下去,排便困难,小便解着也费劲。

老张有时还流口水,看着电视口水就流出来了,十分狼狈,手部还总是微微颤抖。那天老张坐着看书,老伴儿叫他帮忙,老张站起来正要去的时候突然眼前发黑,差点儿摔倒。老张和老伴儿都挺着急,不知是怎么回事,这旧病去了怎么又惹来了新病?

解读

老张这种情况很常见,是服用抗精神病药物的副作用。抗精神病药物具有良好的治疗作用,也可以产生复杂的副反应,精神病患者一旦出现副反应,应该及时到医院咨询精神科医生,适当进行药物调整,相信很快就会好转了。患者一旦出现了副反应千万不要慌张,随意减停药会产生更大的副作用,要坚持用药,及时咨询医生然后按医嘱进行调整。患者服用抗精神病药物出现副作用时,家属该如何进行家庭护理?

出现口干、视力模糊、便秘、尿潴留、体位性低血压者;要多饮水、多活动、多吃水果和蔬菜。大便干燥的患者,应养成定时排便的习惯。每天清晨起床后空腹饮一杯淡盐水,用手按摩下腹可促进肠蠕动。按医嘱服用通便药物,也可用甘油栓、开塞露或肥皂条协助排便。对有尿潴留的患者可采用诱导排尿法,给患者听流水声,用温水刺激会阴部引起尿意。这些方法都没有效果时,患者就要到医院进行处理。家属要注意患者有没有头晕、目眩、心悸等症状;患者起床或起立时动作要缓慢,出现头昏时要立刻坐下或躺下,一旦出现低血压要让患者就地平躺,把头放低,脚抬高,并观察患者的面色、脉搏、呼吸等情况,情况不好时要去医院寻求医生的帮助。

出现流口水、震颤、静坐不能、吞咽困难、动作缓慢者;如果患者在喝水、吃饭、吃东西时会出现呛咳,就应给患者吃软食、流食,要细嚼慢咽,不能催促患者,避免吃过硬、难咬的食物;吞咽困难时不能勉强进食,以防发生意外。家属要仔细观察患者,当患者出现早期症状时就应引起注意,咨询医生,调整用药剂量,帮助患者放松心情。

抗精神病药物的副作用还有很多种,以上几种情况是比较常见的。在治疗时,家属要多关心患者,患者出现不适时应尽快到医院咨询医生,调整药物,使患者能获得很好的疗效又不致忍受药物副作用带来的不适。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

患者居家康复要严密观察药物的副反应

□王海岭



征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识,开设了防病面对面、热点关注、防病有道、公卫指南、疾控论坛、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限,栏目介绍如下:

防病面对面:旨在为省级疾控机构、市县疾控机构搭建交流平台,设置系列话题,邀请专家解读。

热点关注:就当前与疾控有关的社会热点,邀请省级疾控专家、医院专家进行解读。

防病有道:是各级疾控人员的投稿阵地,欢迎读者就地方病、传染病等进行投稿。

公卫指南:就新发布的疾控政策进行解析,发布新出现的重大公共卫生事件(如自然灾害、重大事故)等后续的传染病防治和饮用水控制等办法和指南,帮助基层人员更好地了解政策,保证疾控人员在实施过程中简单易行。

疾控论坛:建立疾控专家库,根据版面需要,向专家约稿,重点刊发疾控工作者的学术文章,发布其科研成果。

免疫园地:以推动免疫规划工作为重任,邀请专家根据季节对各类疫苗工作进行解读,着重刊登各类疫苗接种注意事项、影响,方便基层疾控人员开展疫苗接种宣传教育工作,消除人们对疫苗不良反应的恐慌。

欢迎广大读者踊跃投稿!

联系人:张琦 电话:(0371)65589229

邮箱:373204706@qq.com;jkzkbjb@163.com

地址:郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室医药卫生报社编辑部 邮政编码:450003

(本版图片均为资料图片)

评论

健康呼吸不应该成为奢侈品

□张 琦

“清洁的空气,对市民来说,好像是奢侈的珍馐和佳肴。”近日,郑州网友“大花猫”通过网络发布《致郑州市长马懿的公开信》,这封公开信言辞犀利,直言相关部门应当铁腕治霾,再一次把雾霾治理的问题推到风口浪尖。人们对洁净空气、健康呼吸的盼望不言而喻。

连日来,包括郑州在内的京津冀及其周边地区出现大面积、持续性的雾霾天气,空气质量严重,危害人们的身体健康及出行安全,这成为大家心里“会呼吸的痛”。蓝天成了非常态,雾霾成了常态,这是市民不得已写信给市长的现实。

十面“霾”伏并非郑州一地独有,也并非我国独有。在雾霾横行的情况下,谁都是空气污染的“难民”。为了对抗雾霾,

英国政府 1956 年颁布的世界上第一部《清洁空气法案》规定,关闭所有伦敦电厂,改造居民炉灶、减少用煤、大力推广无烟燃料等。美国政府于 1970 年设立了覆盖联邦各州的空气质量标准框架,在 10 个地理区域设立办公室,对每一种空气污染物制定州政府管理计划。2002 年,日本首都及周边地区 7 都县市决定加强治污合作。如今,日本首都及周边地区已经发展为蓝天网络组织,定期对各个区的汽车尾气污染、工业污染等方面进行检测与改善。从欧美发达国家的治理雾霾的经验来看,行政意识与法律监管十分重要。

前事不忘,后事之师,重发展而轻环保的行政意识给雾霾治理带了诸多难题。空

气污染并不是不能治理,也不是不能见效。就拿前不久最好的例子。APEC 会议期间,为了保障环境水平,最大限度地改善空气质量,京津冀地区启动了最高级别应急减排措施,其中包括道路限行、污染企业停工停产限产、施工工地停止扬尘作业工序等。这些措施使得北京的污染指数一度降到 100 以下。这说明,面对日益加重的空气污染,人们能够有所作为,绝不能听之任之,甚或缴械投降。而是应该主动出击,千方百计地堵塞各种致霾渠道,提高空气质量。笔者相信,只要建立政府主导、法律监管、全社会共同参与的防霾机制,就能让雾霾消失,蓝天永驻。

陈棚乡卫生院大力推进公卫服务建设

本报讯(记者王明杰 通讯员王文龙)扩大受益人群范围,强化基础性服务项目工作,规范国家基本公共卫生服务项目管理……按照息县卫生局党委提出的“巩固改革成果,完善服务体系建设”的卫生工作目标,息县陈棚乡卫生院采取多种形式推进公共卫生服务体系

建设,取得了明显成效,赢得了当地政府和卫生主管部门的一致好评。

据陈棚乡卫生院院长周斌介绍,按照国家基本公共卫生服务规范要求,卫生院领导班子严格规范国家基本公共卫生服务项目管理工作,每年对乡

村医生开展 6 次培训,所有基层医务人员都基本掌握了国家基本公共卫生服务的各项内容,为顺利实施基本公共卫生服务项目、更好地服务广大居民奠定了良好的基础;通过开展 13 项国家基本公共卫生服务项目,把为村民建立居民健康档案当成重点任务,开展了以妇女、儿童、老年人、残疾人、慢性病患者等人群为重点的健康普查,在居民自愿的基础上,通过上门随访服务等形式,为辖区常住人口建立了统一、规范的居民健康档案;向居民宣传健康知识、优生优育及辖区重点健康问题等内容,组织医

务人员进村宣传,为居民提供健康教育宣传信息和健康教育咨询服务,在每个村卫生室设置健康教育宣传栏,定期更新内容,开展健康知识讲座等健康教育活动,在一定程度上改变了部分群众的不良卫生习惯,真正做到预防疾病从自身做起。

陈棚乡卫生院为了扎实做好预防接种工作,为辖区内适龄儿童免费接种了乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、百白破疫苗、麻疹疫苗、甲肝疫苗、流脑疫苗、乙脑疫苗、麻腮风疫苗等国家免疫规划疫苗,及时发现、报告预防接种中的疑似异常反

应,给予登记并报告辖区内发现的传染病病例和疑似病例,并开展结核病、艾滋病等传染病防治知识宣传和咨询服务;

同时,为 0~36 月龄婴幼儿建立儿童保健手册,开展新生儿访视及儿童保健系统管理工作。

近两年,陈棚乡卫生院确立了《公共卫生工作任务完成情况与经费奖惩兑现实施办法》,规范了公共卫生工作与经费的奖惩兑现制度。为了调动乡村医生从事公共卫生工作的积极性,该院建立了考核机制,并根据考核结果兑现公共卫生服务经费;对从事公共卫生服务工作的人员采取绩效工资及工作

目标责任管理,每月考核一次,每周进行检查,半年一兑现,年终进行兑现并奖励先进个人。

据了解,陈棚乡卫生院自开展公共卫生工作以来,今年上半年共建档 30110 份;对 35 岁以上人群进行逐一筛查,共筛查出高血压病患者 3680 人、精神病患者 82 人、糖尿病患者 373 人;对慢性病患者实行了 100%管理;为 1466 名 0~6 岁龄儿童建档,其中,健康体检 1326 人,并全部进行规范化管理,管理率达 100%;完成免疫规划运转 6 次,共完成接种针次 286 人次;完成新生儿建档 152 人。