

雾霾带来的呼吸之痛

雾霾“移民”也在东营悄悄兴起

门诊量常过百,年轻患者逐渐增多

自从“雾霾”一词进入中国民众的视野,不曾想它成为了我们贴身“伙伴”,到了冬季,雾霾天数越来越多,晴天成了一种奢侈。而雾霾天增多的同时,各大医院的呼吸科患者激增,病房一床难求,患者不再停留在老人和孩子阶段,青壮年也加入了咳嗽的行列。当有人在纠结是否要戴上口罩,是否开窗通风时,东营一些家庭却开始了“候鸟”的生活,一到冬季,就搬到威海、海南甚至国外,只为寻觅新鲜的空气。

本来冬季就是呼吸道疾病的高发季节,每年入冬之后,呼吸科的医护人员就忙个不停。而近几年逐渐增多和严重的雾霾天气让各大医院的门诊量更是激增。“以前在我的印象里,门诊量也就四五十人,每天来就诊的患者能达到120多人。”胜利油田中心医院主任医师冯涛告诉记者。

冯主任介绍,现在很多病人除了有基础病史的老慢支、哮喘的病人之外,一些体弱多病的新患者也增多了,症状多以咳嗽、喘为主。胜利油田中心医院呼吸科门诊的病人在门外候诊,排了很长的队伍。“这几天真的是要忙坏了,仅门诊量每天就能达到120多人,比平时增加了两成多。病房里病床更是满满的,没有办法只好加床。”胜利油田中心医院呼吸内科主任医师冯涛说,今年他发现,来就诊的年轻人也增多了,长期咳嗽不停,非常难受,有的能咳两个小时不停的,这些患者没有基础病史,主要受环境影响的。

走进各大医院的儿科,这些抵抗力本来就弱的孩子更是雾霾的受害者,东营市立儿童医院的一天的门诊量就能超过600人,输液室、挂号处、门诊到处都是等待看病的孩子及其陪同的家长。“等了好几天,孩子还是只能在走廊里,根本没有病房了。”市民王女士说,孩子在四五天前在油田中心医院住院,但是等了这么多天了,依然没有病房。

雾霾“移民”悄悄兴起

近日,记者在采访中发现,虽然东营的雾霾天没有像北京那么严重,但是每年冬季因雾霾天气而像“候鸟”一样迁徙的东营市民大有人在,他们虽然不像鸟儿主要追求温度,但是和候鸟一样,追逐着适宜生存的环境,起码要有清新的空气,有的甚至跑到了国外,数量不断增多。

“我和老伴前几年就在烟台买了海景房,每年一到冬天就要过去,那边的空气好多了。”家住西城的张先生是一位典型的雾霾“移民”,他告诉记者,前几年济南表哥就和他商量去烟台或者威海买套海景房,作为一个休闲养身体之处,没想到近几年去得越来越频繁了。

冯涛告诉记者,在他的患者当中,有很多像张先生一样“移民”,有的人在海南买房,一到冬季,跑到海南躲避雾霾的侵袭,有的人甚至跑到国外。而对于我们大多数来说,做个“候鸟”是不现实的,但是我们可以强健自己的身体来阻挡病毒的侵袭,雾霾天造成的咳嗽,主要是咽部和呼吸道不适,像鼻腔、咽部,或者是气管偏上的部分会感觉不舒服,应减少雾霾天户外运动,多喝水、多饮茶、多吃梨等水果。

如果是过去有慢性气管炎的人群,或是气管特别敏感、容易过敏的人群,亦或是之前有一些呼吸道症状,最近有明显加重的人群,这些人在雾霾天,如果有明显呼吸道症状的话,应该及时到医院就诊,采取一些必要的措施,避免病情加重。若是普通人有轻微的不适,应学会日常生活当中的预防措施。而雾霾天所引发的咳嗽,吃止咳药是不太容易控制的,针对这种情况,首先应该减少雾霾天的运动,晨练时呼吸量比较大,应尽量避免或者减少或暂停雾霾天的户外运动。

此外,冯主任提醒广大患者,不要一咳嗽就吃止咳药,有时候咳嗽是一种保护行为。“患者也可选择在秋末注射肺炎和流感疫苗,可以将老慢支的发病率降低一半。”冯主任说。

是否开窗要看天,应佩戴医用口罩

雾霾天出门要佩戴口罩,到底该买怎样的口罩?窗户到底是该开还是该关?出门能戴隐形眼镜吗?这些成为市民广泛讨论的话题。

近日已经感冒三天的小王在纠结一个事情,医生建议已经供暖的环境中要多开窗透气,但是现在外面全是雾蒙蒙的一片,打开窗户,雾霾就进来。冯主任建议,在雾霾天尽量关闭门窗,并在室内使用空气净化器等设备净化空气,加强空气循环。但完全不开窗通风,室内细菌含量会累加,张德勇建议,最好能在晚上睡觉前开一次窗。“在雾霾天气大家尽量少外出,想做锻炼也要改在屋内,一旦雾霾散去,就要及时通风散气。”冯涛建议。

此外,针对选用口罩问题,雾霾不散,不少人推荐使用N95口罩。有必要戴专业防毒防尘口罩吗?冯涛指出,N95作为专业防毒防尘口罩,的确有较好的过滤功能,但其密度大,长久佩戴易令人感到不适,尤其是心血管疾病患者以及处于呼吸道疾病发作期患者不宜佩戴。据德国劳保条例,工人每次佩戴N95口罩不能超过半小时,半小时后,必须摘下口罩正常呼吸半小时以上。否则有可能对呼吸系统造成永久性损伤!老人小孩及有心血管疾病的患者不宜使用。

此外,有些市民喜欢造型美观的口罩,这些口罩对大颗粒粉尘有一定的过滤作用,但针对PM2.5中的小颗粒,建议使用纸质医用口罩,实现透气性和过滤性的最优配置。



垦利县卫计局 走访慰问困难群众

2月3日,垦利县卫计局到所帮扶村郝家镇郝家村走访慰问困难群众,每户为他们送上了2袋面粉和500元慰问金,把党和政府的关怀送到困难群众心中。每到一处,慰问组都详细询问困难群众家庭境况、身体状况等,鼓励他们克服困难,树立信心,坚强面对生活,并代表卫计局向他们致以节日的问候,祝他们度过一个欢乐祥和的春节。

本报通讯员 张美华 摄影报道

“白斑”患者的福音——Wood灯检查

本报记者 吕增霞 通讯员 康秀芹

你有过“白斑”的困扰吗?你有过对“白斑”的恐惧吗?当家人或是朋友问起身上的白斑是不是白癜风,你又是如何回答呢?近日,东营市人民医院皮肤科新引进滤过紫外线灯——Wood灯检查,为患者带来了明确诊断的福音。滤过紫外线检查是高压汞灯发射出的波长为320-400nm的光波,正常表皮和真皮的色素及真皮的胶原在吸收了这一波长后,可发出以蓝色为主的荧光。该项技术主要适应人群:色素异常性皮肤病、皮肤感染及叶淋病的病人。而对紫外线超级敏感而且有强烈反应的人禁止使用。

Wood灯主要开展色素异常性皮肤病,如白癜风、白色糠疹、无色素痣等疾病的鉴别。此外,Wood灯还可用于感染性疾病的鉴别,如头癣、花斑癣、红癣、腋毛癣、疥疮、痤疮等疾病;也可用于鉴别先天性叶淋病、迟发型叶淋病和红细胞生成叶淋病等疾病。

随着Wood灯的投入应用,以其操作简单、价格低、无创伤的优势,赢得了患者的一致好评。

椎间孔镜下实施 腰椎间盘突出髓核摘除术

本报2月8日讯(记者 吕增霞 通讯员 康秀芹)2月2日,东营市人民医院脊柱外科利用新引进的德国原装进口椎间孔镜系统,成功为3例腰椎间盘突出突出的患者实施了“局麻下经皮经椎间孔入路椎间孔镜下腰椎间盘突出髓核摘除术”,该手术的顺利实施标志着市人民医院在脊柱外科退行性疾病的微创诊疗技术又迈上一个新台阶。

此次手术的3位患者均为典型的腰椎间盘突出症,病史长,症状重,保守治疗效果不佳,具有明确的手术指征,科室经过严密的围手术期准备,与患者充分沟通后,选择了椎间孔镜下髓核摘除微创手术,手术过程顺利,术后患者腰痛即刻缓解。

椎间孔镜下髓核摘除术是目前最先进的脊柱微创手术,与传统开放手术相比,该技术具有以下突出优点:一是手术在局麻下完成,手术过程中病人可与医生全程配合实现病人可控制疼痛,并且无需担心全麻或椎管内麻醉有可能造成的意外及风险;二是切口仅需0.6cm,创伤小,出血少,不咬除椎板,不破坏肌肉及韧带,不影响脊柱稳定性;三是术中镜下摘除髓核的同时使用射频技术使纤维环凝固成形,减少复发;四是术后恢复快,术后1天即可戴腰围下地活动,避免了长期卧床给患者带来的不便。

冬季如何预防鼻出血及急救方法

本报记者 吕增霞 通讯员 燕红香

每当进入秋冬季节,各种鼻子不适的病人特别多,譬如鼻干、鼻痒、鼻子疼痛、鼻出血等,这些症状绝大多数都与天气干燥导致鼻黏膜干燥有关,只有少数是其他疾病,譬如鼻咽癌、血液系统疾病、高血压等,病人只需到耳鼻喉科让医生观察一下鼻腔,就大体可以判定是否存在上述严重疾病。

鼻子干燥出血有鼻子局部的原因,也有全身的原因。局部原因中以外伤、炎症和肿瘤最为多见。外伤性出血,自己多能知道受伤的原因,但是常用手指挖鼻孔的人,自己也不一定感觉到因挖鼻孔而使黏膜受了伤。炎症性出血多见于伤风、感冒或急性鼻炎,慢性的萎缩性鼻炎和干燥性前鼻炎都较易出血。

肿瘤性鼻出血主要有两种情况:一是血管瘤出血,这种出血有时血量较多(血管瘤是良性的,手术切除可以治愈);二是恶性肿瘤

(即癌瘤)出血,在癌瘤早期就可能有少量出血,有时仅在分泌物中混有血丝。

所以说,对于鼻出血,不仅仅大量出血需要引起注意,少量的出血更应提高警惕。在发现有少量鼻出血时,必须仔细找出出血原因。至于全身性原因,主要见于全身性疾病。有不少的全身性疾病会引起鼻出血,如血管硬化、高血压、维生素不足、血液病、血小板减少等等。

鼻子出血时,首先精神不要紧张,因为精神一紧张,便会促使肾上腺素分泌增多,肾上腺素增多又会使血压升高,更进一步促使出血,于是形成一种恶性循环。从另一方面说,对于老年同志而言,鼻子偶尔少量出血并不一定是坏事。比如说,有的人有血管硬化和高血压,而鼻子出血在一定程度上可以解除在别的重要部位出血的危险性。紧急止血措施

有:自己止血方法,即用棉花或软纸压迫住出血部位。大约80%多的鼻出血的部位是鼻中隔的前下区,离外鼻孔不远,因此用一个比鼻孔稍细点的棉花卷,从鼻孔向后上方多送入一些,再用指头在鼻翼外边压一会儿,血就可以止住。如果有麻黄素液、云南白药、凝血酶等外用止血药,蘸上一些则止血效果更好。也可以在头额部敷上冷水浸过的湿毛巾。鼻出血在压入棉花卷以后,头应稍向前倾,这样流出的血会积存在鼻腔前方,对出血点有压迫作用,利于止血;不要把头向后仰,以防血液沿咽后壁流入口咽,或呛入喉咙,或咽到胃里(血液不能咽到胃里,否则会刺激胃黏膜而引起呕吐)。

如果自己止不住血,应去医院急诊。医生检查后,可以按照实际情况作针对性的处理。

在冬季,室内生火取暖,空气往往过于干燥,使鼻黏膜失去湿润,这也容易发生鼻出血。因此,火炉或暖片不要太热,火炉上要经常放个水壶,或在地面上常洒些水,以保持空气有一定湿度。如果鼻孔过于干燥,可涂点凡士林、红霉素眼膏或滴点液体石蜡油、香油。在冬春季节,人体提取的维生素C较少些,故而注意补充一定量的维生素C,对于预防鼻出血是有好处的。

下面介绍几种小方法来缓解因为天气干燥的原因引起的鼻黏膜出血。

- 1.可以用如毛巾敷在鼻子上,吸热气,这样可以缓解干燥的环境还可以帮助感冒早点好(如果用板蓝根煮水然后敷效果更好)。
- 2.在家里放盆水或者加湿器,要不就是经常拖拖地。
- 3.多喝水尤其是早上喝上一杯温水对你一整天都有好处(晚上可适量喝蜂蜜水)。