

“穹顶之下”同呼吸共命运

雾霾伤肺又伤心

本报记者 任小杰

雾霾天容易引发心血管疾病

雾对人体健康的危害有很大的隐蔽性,在有雾的天气里,不宜在室外锻炼,如跑步、打拳、打球等。因为锻炼时的大量换气,更容易将雾吸入体内。运动容易让人感到头晕气闷,身体不适。

据《健康时报》报道,南京市第一医院陈绍良教授和一批专家曾进行一项研究,主要是在小白鼠身上进行了一项实验,主要是找来两组小动物,每组20只,将它们分别放置在PM2.5超标12倍,和PM2.5超标120倍的环境中生活。结果在饲养了6个月之后,生活在PM2.5超标12倍的环境中的小动物,只有2只患上冠心病,其余18只都正常。而生活在PM2.5超标120倍环境中的小动物,只有1只没患上冠心病,其他都不同程度地患上冠心病。这项实验研究的目的,在于发现雾霾炎性刺激因子对血管内膜产生的影响。

因此专家建议,广大市民如果外出,应尽量选择戴专业口罩,“医用口罩都是经国家正规批准,有许可证的,市面上的口罩,市民还是谨慎选购为好。”

在雾霾天中出行,不仅影响心情也会给人体健康带来很多不利。尤其是心脏病患者,长期接触这些“无法逃离”的危险因子可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等。雾霾天气,空气中污染物多,气压低,容易诱发心血管疾病的急性发作。

增强个人体质预防心肺疾病

东营市人民医院呼吸内科主任张德勇介绍,刚刚过去的整个冬天降雪很少,雾霾天比较多,是导致呼吸道疾病频发的一个因素。张主任说,天气多变,尤其是体质比较弱的人群,如老人、孩子,更容易感染病菌。他说,在冬季,呼吸道感染、心脑血管疾病、消化系统疾病的发病率都有所上升,呼吸道疾病更显著一些。春节前后是呼吸道疾病的高发期,呼吸道疾病的高发与气候和个人体质有关。

张主任建议市民从以下几方面预防疾病发生:外出时一定要注意保暖,市民可以根据个人习惯增加口罩等防寒物品,戴口罩可让吸入呼吸道的冷空气温度增高,同时可以过滤掉部分空气中可吸入颗粒,减少对呼吸道黏膜的刺激,这一点对免疫力较低的人群非常重要;要加强锻炼,提高身体素质,尽可能地室外进行体育锻炼;室内要保持通风;体质较弱、免疫力较低的人,尽量少出入电影院、商场等人员密集的场所,以避免病菌感染;合理膳食同样是预防疾病的有效方法。

遇到雾霾天气,应该减少在室外的时间,特别是年老体弱和心血管疾病的人,在出门时可以戴薄口罩预防。同时,在饮食方面要以清淡为主,少吃刺激性食物。当感到不适,可以预防性地服用一些感冒冲剂或含片等。此外,马路上机动车排放的尾气也严重影响空气质量,驾车遇到大雾天气,拥堵路段应关闭车窗,减少尾气对我们的伤害。

怎样预防更年期关节炎?

通讯员 夏军国 记者 吕增霞

当更年期来了时候,不只卵巢分泌激素的功能会衰竭,骨骼肌肉系统也会老化。而且女性发生关节炎的概率会大大高于男性。这是因为这和绝经有直接或间接的关系,都是机体衰老的一种表现。

预防措施

1、首先要多吃些能富含植物激素的食物,如大豆、豆腐、豆浆、谷物杂粮、坚果;多吃富含优质蛋白质的鸡肉、鱼肉、瘦肉,以及补钙的骨头汤、虾、海带等。

2、必须要保证夜间的睡眠质量,定时睡觉和起床,养成良好的作息习惯。睡前不要吃得过多,不饮含咖啡因和酒精饮料,也不要依赖镇静药入睡。

3、即使进入了更年期,也必须保持适量的运动,这对身心健康都有好处。可以多尝试散步、踏青、郊游、气功、太极拳、秧歌等强度低,又有利于增进家人感情和人际关系的活动方式。

注意事项

对更年期女人而言,好的心态比什么都珍贵。将得失看淡一些,不去计较鸡毛蒜皮的烦心事,有问题可通过深呼吸、倾诉等方式自我放松,把精力都用在自己感兴趣的事情上,让精神生活充实,就是最好的情绪调节法。

警惕“沉默的血尿”

本报记者 任小杰 通讯员 张晓宁

正常情况下,人体排出的尿液是淡黄色澄清液体,受饮水量、食物、排汗等因素的影响,尿液颜色会有深浅浓淡的变化。若是出现肉眼可见的血尿,伴有疼痛、排尿困难等不适症状,相信绝大多数人都会非常紧张,定是马上至医院就诊。但是如果没有任何症状,很多患者对这种“沉默的血尿”不以为然,往往就在迟疑和等待中拖延,最终导致不可收拾的后果。

血尿是泌尿系统疾病最常见的一种症状,许多泌尿系统疾病的首发症状就是血尿,如慢性肾炎、泌尿系统感染、泌尿系统结石和泌尿系统肿瘤。膀胱癌是泌尿系统比较常见的肿瘤,以男性发病为多,绝大多数患者的早期表现就是无痛性血尿。当出现血尿时,人体与生俱来的严密报警系统早已向我们发出了危险信号,无痛性血尿正是膀胱癌最主要的征兆。膀胱癌绝大多数发生在膀胱粘膜上皮,生长较

快,表面容易出现破溃、出血,所以无痛性血尿便成为膀胱癌的早期信号。据了解,几乎所有膀胱癌患者都有血尿发生,其中约85%第一症状。大多数为无痛肉眼血尿。如果对这一亮起的红灯熟视无睹,就会错失良机而追悔莫及。

(一)膀胱癌无痛血尿的特点

膀胱癌的血尿多为全程、间歇性发作,也可表现为初始血尿或终末血尿,部分病人可排出血块或腐肉样组织。血尿持续的时间、出血量与肿瘤恶性程度、分期、大小、范围、形态有一定关系,但并不一定成正比。膀胱癌的血尿绝大多数为无痛性血尿,一般患者无不适症状,但也不能一概而论,如果肿瘤生长于膀胱三角区这一敏感部位,患者可出现尿频、尿急、尿痛、血尿等类似于尿路感染的症状;若肿瘤生长迅速,肿块对局部造成压迫时,患者

可有排尿不畅、尿滞留等表现。

(二)引起无痛血尿的其他疾病

不是所有无痛血尿都是膀胱癌引起的。无痛血尿多是由于泌尿系统本身的疾病所致,最为多见的是泌尿系肿瘤(肾、输尿管、前列腺肿瘤等)、尿路结核、良性前列腺增生等。

泌尿系肿瘤:肾盂、输尿管上皮肿瘤出现的血尿和膀胱肿瘤相似,都表现为无痛性全程肉眼血尿。膀胱肿瘤血尿也可同时伴有膀胱刺激症状,有时影响排尿,可以尿出血块或腐肉;肾或输尿管肿瘤一般没有膀胱刺激症状,排尿通畅,尿出的血块呈条状,不含腐肉。前列腺癌侵犯尿道和膀胱时也可以出现血尿,但常伴有排尿困难症状。

尿路结核:一般有结核感染的全身表现,出现低热、盗汗、消瘦,血尿终末加重常

合并膀胱刺激症状,以尿频为主。

良性前列腺增生:也可出现无痛性肉眼血尿,往往由于腺体表面静脉怒张破裂出血引起,常常有排尿梗阻症状,血尿症状和膀胱肿瘤类似,且两者也可同时存在。

此外,还有部分无痛性肉眼血尿是假性血尿。如有些药物可以引起红色尿,如氨基糖苷类抗生素、磺胺类药物(如复方新诺明等)均可引起肾毒性损害,出现血尿。头孢类药物若与氨基糖苷类药物或利尿剂合用,肾毒性更大。其他药物如阿司匹林、感冒通等有时候也可以引起血尿。

不管是良性病变还是恶性病变,真性血尿还是假性血尿,都可表现为无痛血尿,患者自己往往无法分辨。所以一旦出现症状,要引起警惕,切不可忽视这“沉默的血尿”,应尽快就医,查明病因,及时对症治疗。

您缺钙了吗?

记者 吕增霞 通讯员 张珏

大家都知道缺钙会导致几十种疾病的发生,而维生素D和骨钙素正是维持骨骼健康的重要元素。

维生素D是一种脂溶性类固醇激素前体,主要由皮肤经光照后产生。维生素D本身无生物活性,必须在肝脏和肾脏相继接受两次羟基化才能生成具有生物活性1,25-羟基维生素D。维生素D的两种重要形式包括维生素D3和维生素D2。

儿童期维生素D的严重缺乏将导致骨骼畸形,即佝偻病。轻度缺乏将导致食物钙的利用率下降,同时维生素D缺乏将导致肌肉乏力;对于中老年人,维生素D对肌肉功能的影响还将增加跌倒风险。维生素D缺乏是导致继发性甲状旁腺功能亢进症的主要原因。甲状旁腺激素水平升高,特别是对于中老年维生素D缺乏的人群,可导致骨质疏松,骨转换增加,骨量减少,骨折风险增加。维生素D浓度降低与骨密度下降有关。检测结果有助于评估骨代谢情况。维生素D缺乏与糖尿病、不同类型的癌症、心血管疾病、自身免疫性疾病和先天性免疫性疾病有关。

骨钙素是骨基质中最重要的一种特异性非胶原蛋白,是骨特异的依赖于维生素K发挥作用的钙结合蛋白。骨钙素在骨形成过程中由成骨细胞生成,此过程依赖于维生素K,同时维生素D3有促进骨钙素生成的作用。成骨细胞产生的骨钙素一部分被吸收成为骨基质的组成部份,一部分被释放进入外周血循环。因此,血液中的骨钙素的含量与各种骨代谢疾病的骨转换率变化相关,如骨质疏松症、原发或继发性甲状旁腺功能亢进等。因此骨钙素作为骨转换标志物,应用于上述疾病的药物疗效观察。该检测适用于抗骨重吸收治疗(如骨质疏松症和高钙血症)的疗效评估。

医院检验科一般采用电化学发光法定量检测维生素D和骨钙素,能有效预防以上疾病。早期检测有助于早发现早治疗,从而有效预防由于缺钙导致的各种疾病,将自己缺的钙补起来,做一个有“骨气”的人。

东营区人民医院开展一国内首例新型手术

本报3月1日讯(通讯员 李景丽 记者 吕增霞) 近日,区人民医院血管外科盖东和主任、普外科刘有生主任带领他们的医疗团队成功实施一例近肾动脉腹主动脉闭塞症——腹主动脉、髂动脉、股动脉内膜剥脱术,这一手术的成功实施标志着该院血管外科的综合技术水平又上了一个台阶。

该患者是64岁的老年男性,7月前开始出现左下肢行走疼痛,行走距离约40-50米左右,休息后缓解,再次行走疼痛逐渐加重,腹部CT提示近肾动脉腹主动脉闭塞,双下肢血液供应仅靠侧支小血管维持,患者生活受到严重影响,疼痛剧烈夜不能寐。随着动脉粥样硬化危险因素的增加,近肾动脉水平的腹主动脉闭塞这一既罕见又严重疾病变得愈来愈常见。传统治疗主要采用(降)主动脉-双(髂)股动脉Y形人工血管旁路移植术,但手术创伤大,心肺功能维持和预防肾缺血损伤的难度大,并发症发生率高,若手术不成功病人需截肢保命。为确保患者手术治疗的成功,医院成立救治小组,救治组决定对该患者施行腹主动脉、髂动脉、股动脉内膜剥脱术,查阅文献次手术方法尚无报道先例借鉴参考,为此制定了周密的手术方案,手术目的即保命救肢。2月9日,救治组在手术室麻醉科配合手术历时12小时顺利完成。现患者恢复良好,双下肢皮肤红润,皮温正常,疼痛消失,双侧足背动脉搏动良好,实现了保命救肢的手术目的。

据悉迄今为止,国内尚无此类手术方法的报道,而我院腹主动脉、髂动脉、股动脉内膜剥脱术治疗近肾动脉腹主动脉闭塞症尚属首例,东营区人民医院血管外科已在该项技术的诊疗中处于领先地位。