

TOP 养生 | 健康最亮点

河南肺病问题大普查
你的肺纤维化了吗?

5种情况:当心肺纤维化来袭

当间质性肺炎、老慢支、哮喘、肺气肿、慢阻肺、肺心病等慢性肺病出现下列症状之一,必须高度重视,表明你的肺正在发生纤维化或即将恶变。

1.阵发性呛咳,咳不净,少量白色泡沫痰,继发感染出现脓痰。2.间断性反复少量血痰,或痰中带血丝。出现胸背痛、胸闷、发热等症状。3.胸闷胸痛,以前症状轻,定位模糊。当痛感侵及胸膜、胸壁时,疼痛加剧,定位较前明确恒定。4.肺炎、肺不张、恶性胸腔积液、弥漫性肺泡病变等引起的气促加剧。5.阻塞性肺炎或恶性毒素所致的经常发热,并出现较明显的恶病质。

慢性肺病:根在肺纤维化

几乎所有的肺病,如间质性肺炎、慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、肺气肿、肺心病等,之所以久治不愈,越治越重,其根本原因在于“肺纤维化”。

所谓“肺纤维化”,是指肺部沉积了大量的纤维结缔物质。如果把肺比做可以正常吸水的海绵,那么纤维化产生以后,肺则像是吸入了胶水的海绵,凝固变硬,不能吸水。这样一来,肺交换氧气进入血液的能力就会丧失,让人呼吸困难并最终失去生命。

逆转纤维化:遏制肺病恶变

因为“肺纤维化”早期影像学不易查

出,仅显示肺纹理增粗紊乱,所以,许多老肺病患者对自己病情重视度不够,最终导致病情加重,“肺纤维化”恶化。最后,到了呼吸困难,不能活动时才到医院急救,很容易错过最佳治疗时间。

一般来说,老肺病患者如果有每年咳嗽发病3个月左右、长期痰多甚至有血丝、嗓子发紧、气喘且呼吸困难、呼吸时嗓子里有声响、反复感冒感染、低烧盗汗这7种现象中的两到三种,就应该马上进行抗肺纤维化治疗了。

5种方法:自测是否肺纤维化

1.是否发病缓慢,多有慢性咳嗽、咳痰史? 2.是否在劳累时感觉呼吸困难、呼

气延长? 3.是否气短、胸闷、气急,并且一年比一年严重? 4.是否慢性轻咳? 5.是否当继发感染时,出现胸闷、气急、紫绀、头痛、神志恍惚等呼吸衰竭症状?

医讯:为帮助广大肺病患者早日摆脱疾病折磨,北京知名呼吸病专家周静怡主任近日将莅临郑州,为患者免费指导。同时,城乡低收入、久治不愈的肺病患者凭电话预约可享受医院提供的特大爱心救助。限额50名,即日起开始报名。 蒋晓蕾

报名热线:

0371-86688255或400-0056-120

《国民视觉健康报告》发布,电子因素诱导近视直线上升
儿童玩手机10分钟=看30分钟电视
户外运动+饮食,可降低近视发病率

6月5日,北京大学中国健康发展研究中心公布《国民视觉健康报告》(以下简称《报告》)。报告显示,我国近视的总患病人数达4.5亿左右,患有高度近视的总人口高达3000万。其中,高中生和大学学生的近视患病率都超过70%,并逐年增加,青少年近视患病率已经高居世界第一位。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

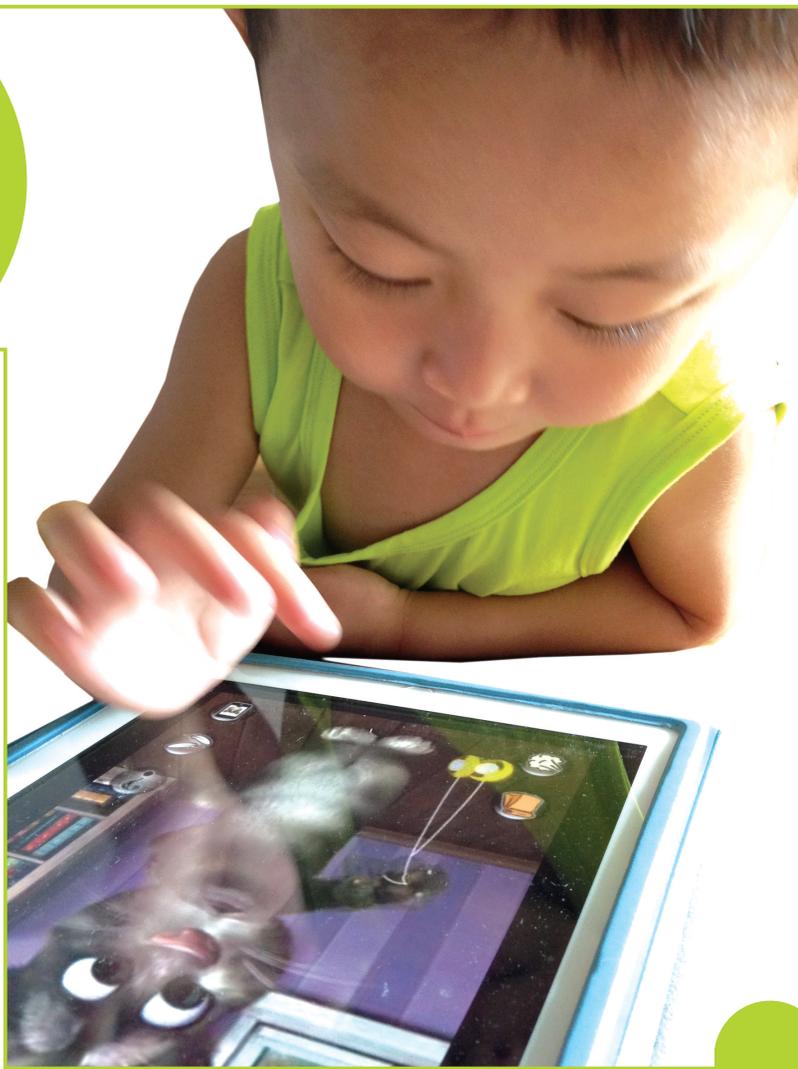
遗传+环境=低龄化、高近视率

《报告》指出,我国视觉健康形势严峻,视力损害患病率远高于全球平均水平。随着屈光不正快速低龄化,近视已成为影响当代和未来人口素质的“国病”。

“近视眼儿童在逐年递增,暑期近视眼患儿占门诊量比例,从前年的25%增加到去年的30%,今年估计要达到40%。”武警河南总队医院眼科主任左志高告诉记者,“近视的发病年龄越来越早,由之前的10岁左右发展到现在七八岁甚至学龄前。”这几年,门诊上经常遇到四五岁的近视患者,而且近视发展更快,高度近视更多,有的孩子近视度数超过400度。

那么,造成儿童近视率上升的原因有哪些呢?

左志高说,第一是遗传因素。现在上幼儿园、小学的孩子,父母大都是80后,那时近视患病率已经比较高。第二是环境因素。现代社会电子产品普及,大量使用电脑、手机、平板电脑这类视频终端,长时间近距离用眼,加重了近视的发病率。此外,现在的饮食结构非常不合理,过多摄入油腻食品、甜食也容易引发近视。因为甜食消化后,在血液中产生大量酸性代谢物质,造成血钙下降,会影响巩膜功能,使眼球壁弹性降低,导致近视。



电子因素:诱导近视直线上升

《报告》指出,电子产品的普遍使用使得视觉健康威胁更为突出,中国面临着比西方国家更为严重的视觉健康危机。

“儿童玩10分钟手机,相当于看30分钟电视。手机和平板电脑对孩子视力的破坏力,远远高于电视和光影。”左志高说,在临床中,近视短期增长特别快的,往往都是手机、平板电脑不离身的孩子,这比看电视的诱发率要高。“现在许多电子设备屏幕小,为了看清图像

和文字,必须近距离操作,造成长时间近距离用眼。”

就拿平板电脑来说,它的LED背光源亮度很高,是普通电脑屏幕的4倍,而且它的色彩对比度很高。离眼睛非常近时,强光就会直接、集中照入人眼,瞳孔会不断进行收缩以适应光源的变化。接触过长,孩子会感觉眼睛干涩、眼皮沉重、睁眼困难、有异物感、眼球发胀、视力不稳定,接着就是假性近视,直至发生真性近视。

户外运动+饮食
降低发病率

那么,在保护儿童用眼方面,家长应注意些什么?

郑州新视界眼科医院院长蔡文全提醒说,首先是掌握用眼距离,看远处物体时一定要保持33厘米以上的距离。其次是要避免长时间用眼。用眼半个小时就应远眺,使眼睛得到放松。最后要多做户外活动。

眼睛可以说是全身上下最劳累的器官,因此,在日常生活中要注意眼睛休息,在饮食方面要注意多摄入胡萝卜素、维生素。胡萝卜橘子汁是一款保护眼睛、消除疲劳的最佳饮料。长时间使用电脑的人可以多饮用。

保护眼睛
试试4种按摩方法

熨目法:

黎明起床,先将双手互相摩擦,待手搓热后手掌熨帖双眼,反复3次以后,再以食、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周。

运目法:

两脚分开与肩宽,挺胸站立,头稍仰。瞪大双眼,尽量使眼球不停转动(头不动),先从右向左转10次,从左向右转10次。然后停,放松肌肉,再重复上述运动,如此3遍。此法于早晨在花园内进行最好,能起到醒脑明目之功效。

低头法:

身体取下蹲姿势,用双手分别攀住两脚五趾,并稍微用力地往上扳,用力时尽量朝下低头,这样有助于使五脏六腑的精气上升至头部,从而起到营养耳目之作用。

吐气法:

腰背挺直坐位,以鼻子吸气,待气吸到最大限度时,用右手捏住鼻孔,紧闭双眼,再用口慢慢地吐气。