

雾霾来了,心脑血管和呼吸系统病患成容易“受伤”的人 心脑血管病患如何对付雾霾天 周五15点来名医馆问问专家

近日,全国大范围雾霾天气让空气污染再次成为大家关注的热点。“雾霾来了,呼吸科门诊量会增加15%~20%,久咳不愈的患者最多。”郑州大学附属郑州中心医院呼吸内科一病区主任张华表示,每到雾霾天持续出现时,候诊厅就会排起长队,咳嗽声不断。本周五下午3点,心脑血管专家将在线坐诊,教心脑血管疾病人群雾霾天如何应对。
郑州晚报记者 邢进 谷长乐 通讯员 董志伟 文/图

连续雾霾会对人体带来直接危害

“雾霾对人体的伤害有一个过程,但是连续出现雾霾天气,则会对人体健康带来急、慢性直接危害。”市公共卫生检测评价所副所长、主任医师董志伟介绍,急性危害是由于大气污染物的浓度在短期内急剧升高,使人吸入大量的污染物而引起

急性中毒,甚至导致死亡。慢性危害主要对呼吸系统、心脑血管系统造成危害,同时还可以降低机体的抵抗力、引起变态反应甚至导致肺癌病例的发病率增高。另外,雾霾天气空气流通不畅,造成空气中的病原菌不易扩散,有利于呼吸道疾病病原

菌的传播。

张华介绍,入冬以来,一遇到雾霾天门诊量就会明显上升,一般是上呼吸道感染和慢性咽炎引起的慢性咳嗽,不明原因的肺部结节患者也不少,“雾霾是罪魁祸首之一,但患者平时的作息习惯也很重要”。

雾霾天尽量少外出,少开窗

如何预防?董志伟介绍,对于雾霾天最好的办法就是增加自身抵抗力。

“均衡饮食,饮食要清淡,多喝水。”这些老生常谈的内容是目前最好的办法,极端天气期间不宜开窗通风,其间应禁止和减少室内吸烟、过度烹炸食品和烧烤等加剧室内空气恶化的活动。

“减少外出,天气不好一定不要开窗。”张华介绍,雾霾天最好戴口罩,“我一般都戴普通的医用口罩,路上尽量多用鼻子呼吸,少张嘴,外出回家,除了清洗口鼻,还要清洗皮肤裸露部位。”

“至于吃什么能缓解雾霾,我认为无效的,市民要保持良好作息和合理饮食,平时注意增强抵抗力。”张华

本周五下午3点,心脑血管专家坐诊

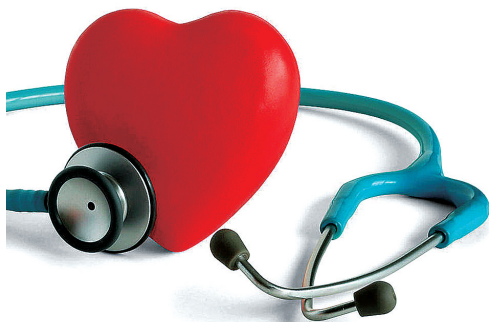
雾霾除了容易引起呼吸系统疾病外,同时,还会对心脑血管疾病产生剧烈影响:一方面,雾天气压低,人们容易烦躁,导致血压升高;另一方面,雾霾中大量的有害物质也易引发心脑血管疾病。再加上秋冬季节因气候冷暖

不定,温差变化较大,冷空气刺激,会使血管骤然收缩,导致管腔狭窄,血液流通受阻,引起心脑血管供血不足,从而引发心脑血管疾病。

老年人、孕妇、儿童、心脑血管患者和呼吸系统疾病患者等都是雾霾天里容

易“受伤”的人,而老年人更是因血压高、抵抗力差、防范意识弱成为首要“危险对象”。

本周五,医馆君将邀请郑州市中医院心脑血管主任罗清菊在线坐诊,为你和家人在雾霾天保驾护航。



专家介绍

罗清菊

擅长领域:擅长中医药防治心血管疾病的临床与研究,以气血理论论治的学术思想,创立了独特的治疗体系。尤其擅长运用中西医结合方法治疗冠心病心绞痛、心肌梗死、心衰、高血压、心肌炎、心肌病、高脂血症、心脏瓣膜病、心律失常等疾病,以及运用中医中药治疗疑难杂症,如失眠、虚寒病、汗证等,疗效较好,深得患者的认可。



郑州名医馆



关注郑州名医馆
扫一扫

手指遇冷变色?

小心,这是身体有病

每到冬季,王女士的双手只要稍微受冻,手指就会立刻变白发紫,出现麻木刺痛感。暖和后,这种症状就会随之消失。刚开始王女士以为自己患上了皮肤病,涂了些药膏后并没有什么起色,而且随着病程加长,手指越来越敏感。在辗转多个医院科室就诊后,王女士来到郑州人民医院,风湿免疫科主任史丽璞告诉她,这是典型的雷诺现象,秋冬季外界气温低时节是高发期。

手指遇冷发白、变紫是患病

史丽璞介绍,王女士患的是雷诺氏综合征,也叫“雷诺病”,多发在女性身上,典型的雷诺现象指一个或几个手指或脚趾遇冷或情绪紧张后,颜色发白、变紫,保暖后转为红润,发作时伴有局部麻木或刺痛感。

“雷诺氏综合征目前发病原因还不是很明确,不过发病与寒冷刺激、情绪波动、精神紧张和内分泌功能紊乱等有关,受寒冷刺激是最主要的诱因。继发的雷诺氏综合征常见于风湿免疫病,如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、硬皮病、皮炎/肌炎、干燥综合征等。”

保暖、戒烟、避免情绪起伏

“保暖很重要。”史丽璞强调,冬季外出时一定要注意御寒,戴上手套、帽子,保持全身及四肢的暖和。同时应增强运动,提高耐寒和抗病能力。

要控制风湿免疫病最关键的是从源头治疗,防止内脏损害。患有雷诺氏综合征的患者在日常生活中要细心保护手指,免受刺伤、切伤或挫伤,因为轻微损伤容易引起指尖溃疡;对有吸烟嗜好者,应戒烟,以避免尼古丁对血管收缩产生刺激作用。此外,保持心情舒畅也是一项重要的预防措施。

史主任提醒,出现手指或脚趾麻木刺痛,皮肤遇冷苍白发紫,就应该提高警惕,到正规医院的风湿免疫专科检查治疗。
郑州晚报记者 邢进 谷长乐
通讯员 刘璐

2017年世界上将不存在近视眼? 眼科专家:不可能

近期,一篇题为《2017年,世界上将不存在近视眼》的文章在朋友圈被刷屏,文章中推荐加拿大某公司研发的一款仿生晶体镜片,还宣称这种镜片可以不打麻药就能植入25岁以上的成年人眼中,并永久纠正近视,将视力提高到1.0以上。郑州晚报记者 邢进 施杨

“镜片不仅改善近视且不得白内障”

文章《2017年,世界上将不存在近视眼》中介绍,加拿大一公司日前成功开发出一款名为“Ocumetics”的仿生镜片。只需以注射的方式注入眼睛,大约10秒后,这种眼镜就会自动在眼球中展开,原先不良的视力不但能够被矫正,还能比1.0的视力更好。不过,该镜片只适用于25周岁以上成人。

文章中指出,“Ocumetics仿生隐形眼镜”实际上就像墨西哥卷饼(Taco)那样折叠着,

可以使用充满生理盐水的注射器注入眼睛。大约10秒后,这种眼镜就会自动在眼球中展开,你的视力立即就会被纠正过来。并且这是一种门诊手术,根本不需要打麻药或住院。

植入这种镜片后,不论随着年龄的增长,人们眼睛如何老化,都会保持完好的视力。也就是说,就算你活到100岁,你的视力还是保持5.4不变,并且永远不得白内障。

这种技术现在就有 但仅适用部分近视患者

这个名为“Ocumetics”的仿生镜片真的有这么神奇吗?郑州市眼科研究所所长陈鹏指出其实这种技术现在就有。

“他说的这种技术其实就是眼内镜,目前医院就有这种矫正近视的办法。”陈鹏指出,这篇文章当中说,永远不得白内障,100岁的老人还是5.4不变,这种情况根本不可能发生。

“老年性的白内障任何人都会得,像人长白头发一样,所以不可能维持视力不变,而晶体上的白内障该长还是会会长。”陈鹏说,“只能说他们研发的这种仿生镜

片不会导致得白内障,而不可说戴上它就不会得白内障。”

这篇文章还说世界上将不存在近视眼,陈鹏说,这种题目就显得夸张了,就算它能让你看清楚,但是近视眼导致的相关病理改变也是没有办法消除的,人工的晶状体手术也只是矫正屈光不正而已,而且只能矫正低阶的像差,高阶的像差目前还是去不掉的。

“而且佩戴这种仿生镜片是有一定适应证的,并非所有近视人群都适用,所以说近视眼将不存在是不可能的。”