

慢阻肺,这些常识要留意

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性气道疾病,老百姓称其为“肺气肿”。国家卫生健康委数据显示,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,但其患病知晓率仅为0.9%。慢阻肺的诱因有哪些?肺功能检查有何必要性?11月20日是第23个世界慢阻肺日,记者就群众关注的相关热点采访了有关专家。

吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素。“如果患者有吸烟史,又出现了不同程度的咳嗽、咳痰,稍作活动就呼吸困难、胸闷,就要考虑慢阻肺的可能,及时就诊。”沈阳市第十人民医院呼吸一病区副主任郭洋说。

专家表示,慢阻肺高危人群包括长期吸烟及二手烟暴露者,经常暴露于生物燃料、粉尘及有害气体等环境的人群,应定期进行肺功能检查。

慢阻肺具有“高三低”的特点,即高发病率、高致残率、高死亡率以及低知晓率、低诊断率、低控制率。

“临床上,慢阻肺早期患者来就诊的不多,因为这一病症早期症状不明显,很多患者即使经常性咳嗽、咳痰,也觉得是自己年纪大了或是抽烟后的正常反应,当症状严重后再来就诊,往往已是中晚期。”郭洋说。

慢阻肺并非完全“防不胜防”。“肺

功能检查是诊断慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段,建议40岁及以上人群或慢阻肺高危人群每年检查1次肺功能。近期曾出现心肌梗死、肺大疱、气胸等病症的患者,不适宜马上做肺功能检查,需先稳定病情。”郭洋说。

冬季是慢阻肺患者症状易加重的季节。专家表示,慢阻肺患者应留意室内的温度和湿度,可使用加湿器,但

要注意定期对加湿器进行清洁,雾霾天应尽量减少外出。

近年来,多地基层医疗机构配备了简易的肺功能仪,提高慢阻肺筛查的可及性。郭洋建议,慢阻肺患者要正确、规律使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果和和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少做1次肺功能检查。

新华社沈阳11月20日电

冬季儿童容易呼吸道感染,典型症状有哪些?

冬季,儿童容易呼吸道感染,出现发热、咳嗽等症状。感染肺炎支原体、流感病毒等各类病原体后,典型症状有哪些,何时需要就医?

支原体肺炎

支原体肺炎多见于学龄期儿童,也可见于学龄前儿童。支原体肺炎最典型的症状是发热、咳嗽,其咳嗽有一定特点,初期是阵发性、刺激性干咳。随着病情进展,孩子会出现咳嗽、喘息、呼吸困难、发绀等症状。若孩子出现上述症状,家长应高度警惕,尽快带孩子就医。

流感

流感早期症状是突然高热,往往伴有全身症状,如乏力、头痛或肌肉关节酸痛。

年龄小的孩子可能精神萎靡,小婴儿可出现吃奶少、不爱动等。在流感流行季节,如果孩子出现高热、乏力、肌肉痛,同时伴有呼吸道症状,需要警惕流感的可能,并及时就医。

呼吸道合胞病毒感染

呼吸道合胞病毒是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的病毒病原体。2岁及以下婴幼儿,特别是早产儿、3月龄以下婴儿、有先天性心脏病等基础疾病的婴幼儿,如果出现呼吸快、喘息、呼吸困难等,需要及时就医。

腺病毒感染

腺病毒有多种分型,大多数病例的临床症状较轻,以发热、咽痛、咳嗽等上呼吸道感染症状为主,极少数会引起较重的腺病毒肺炎,可能持续高热1周以上。如果孩子接受正规治疗后症状没有缓解,同时伴有呼吸费力、反复高热、咳嗽喘息明显等情况,需要及时就医。

鼻病毒、偏肺病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。

一般来说,上述病毒感染后多数症状与普通感冒类似,只要注意护理、多喝水、多休息、适当对症用药就能够度过感染阶段。只有少部分孩子才可能引起较重感染,需要及时就医。

据健康中国微信公众号

心梗急救,请记住两个“120”

11月20日是中国心梗救治日,多位医学专家提示,出现急性胸痛可及时拨打120急救电话,争取让心梗患者在黄金120分钟内得到救治。

心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命。

“假如有人突然发生心脏骤停,需要专业人员通过心脏按压施救,心肌细胞缺血不能超过120分钟。”中国科学院院士、复旦大学附属中山医院教授葛均波表示,心梗作为心血管疾病中的“头号杀手”,以其发病急骤、病情凶险著称。我国每年新发心肌梗死超过100万例,且呈年轻化趋势。

北京大学第一医院教授霍勇介绍,心脏大动脉如果由于血栓或其他原因突然闭塞,就会导致心肌梗死,好比庄稼

地里的水渠堵住,会让庄稼旱死。此时患者应尽快拨打120急救电话,通过救护车得到有效救治;医务人员要争取在120分钟内开通闭塞的血管。

为最大程度实现院前、院中、院后的心梗整体救治,我国近年来建立胸痛中心网络,对关键环节进行标准化建设,开辟了急性心梗这类胸痛相关疾病的绿色通道。

根据胸痛中心专家委员会公布的数据,截至目前,全国参加胸痛中心建设单位已有约6000家,通过验收单位2997家,胸痛救治单元及救治点建设数量3.2万家,实现全国31个省(区、市)全覆盖,县域96%覆盖。全国心梗平均救治时间从胸痛中心建设前的115分钟缩短到目前的71分钟。

新华社北京11月20日电

手脚冰凉怎么办?

中医认为,温煦阳气、濡养阴血,才能维持四肢温暖。四肢不温,难以回暖,与“郁”和“虚”有关。例如,阳气虚弱者易受寒邪侵袭,肢体冷感明显,长居室内且活动少者更甚;阴血不足者不能濡养四肢,导致血虚、手足寒凉;脾胃虚弱者消化吸收差,易出现气血生化不足、四肢发冷。

冬季宜进行“日光浴”,背对阳光,温暖背部,温通膀胱经气,30分钟左右为宜,有助于肾中阳气升发。

采用中医外治疗法。艾灸合谷、关元、气海、足三里等穴位,可以温经散寒,促进气血运行。背部膀胱经拔罐可

以疏经通络,调整阴阳平衡,激发气血运行,常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚,可以温经通络,改善手脚冰凉等症。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物,有助于温煦机体阳气,散除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物,能促进气血濡养四肢。

有氧运动可促进血液循环,激发机体阳气生发。阳气不足者,还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法,导引四肢气血运行。

据《人民日报》

胰腺的“求救信号”你可知?

11月21日是世界胰腺癌日。胰腺癌发病隐匿,出现明显症状时往往已是晚期,失去了根治的机会,如何实现胰腺癌的早诊早治?为此,人民网采访了北京大学人民医院肝胆外科主任医师李照。

李照介绍,胰腺是仅次于肝脏的人体第二大消化腺,兼具内分泌和外分泌功能;外分泌腺分泌胰液,富含消化酶,可帮助消化食物;内分泌腺分泌内分泌激素,主要是胰岛素等,维持血糖稳态。因此,胰腺癌患者早期通常会有食欲减退、中上腹饱胀不适、血糖变化不规律等表现。此外,上腹和背部疼痛,出现黄疸和短时间内有明显的体重下降,也要警惕胰腺癌的可能。

李照表示,胰腺癌的发病率具有一定的年龄相关性,年龄越大胰腺癌发病比例越高,胰腺癌的高发年龄段在65至75岁。另外,约有10%胰腺癌病例具有家族遗传性。如果家族中至少有2名一级亲属患有胰腺癌,则建议在40岁开始,或是比家族中最早出现胰腺癌的患者年龄提前10年进行胰腺癌筛

查。通常为每年查1次,若发现不确定的实性病变或非特异性的胰管狭窄,筛检时间应缩短为3至12个月,甚至缩短至3个月内,并对胰腺外肿瘤进行每年筛查。另外,对于50岁以上且体质指数低和/或不明原因体重减轻者;短期内血糖波动较大的新发糖尿病患者;慢性胰腺炎尤其是病因不明的慢性胰腺炎患者;有较高癌变风险的胰腺囊性肿瘤患者,均推荐进行胰腺癌早期筛查。

李照强调,胰腺癌并非不可战胜,早期诊断、及早治疗是提高胰腺癌患者生存率的关键。目前对于胰腺癌的诊疗手段是综合和全面的,医生会根据胰腺癌发病位置、与大血管的关系等,决定适合患者的治疗方案。

“胰腺癌的病因至今不明,但所有的恶性肿瘤都与吸烟、酗酒、长期的高脂饮食、肥胖、熬夜等不良生活习惯相关。”李照提示,预防胰腺癌,应戒烟、减少酒精摄入,控制饮食、均衡摄入营养,积极运动,保持良好的心境和充足睡眠,定期体检,积极筛查。据人民网

湿疹或与空气污染有关

美国耶鲁大学医学院研究人员近日在《公共科学图书馆·综合》杂志上发表的一项新研究表明,生活在空气污染较严重地区的人患湿疹的可能性更大。

随着工业化进程的推进,湿疹的全球发病率不断上升,这表明环境因素可能是导致湿疹发病率上升的原因之一。在这项新研究中,研究人员使用了来自美国国家卫生研究院“全民健康研究项目”的数据,该项目涵盖了数十万名美国成年人。新研究纳入了286862名参与者,这些参与者的统计信息和电子健康记录等数据均可用。

总体而言,有12695名参与者(4.4%)被诊断出患有湿疹。排除吸烟因素,研究人员发现,湿疹患者更可能居住在空气中细颗粒物(PM2.5)浓度较高的区域。在他们居住的区域,空气PM2.5平均浓度每增加10微克/立方米,人们患湿疹的可能性就会翻倍,甚至更高。

研究人员得出结论,以PM2.5衡量的空气污染加剧,可能会影响湿疹的发病风险,这很可能是通过影响免疫系统进而导致的。

据《科技日报》