

## 疾病防治

长期抽烟咳嗽不止  
建议做  
肺功能检查

您是否长期烟不离手?长期咳嗽不止?经常感觉胸闷气短、呼吸困难?您是否年龄超过40岁?如果有上述情况,那建议您做一下肺功能检查了!

肺功能检查是通过对肺通气和换气功能进行测定,以了解呼吸系统疾病对肺功能损害程度和性质的检查方法。临幊上常用的肺功能检查包括肺容积检查、肺量计检查、支气管激发试验、支气管舒张试验、肺弥散功能检查、气道阻力检查及运动心肺功能检查等。

肺功能检查具有无创、无痛、敏感度高、重复检测方便和病人易于接受等优点。哪些人需要做肺功能检查?年龄 $\geq 40$ 岁,无论是否吸烟及有无呼吸道症状的人群;长期吸烟人群,包括有吸烟史已戒烟的;有肺部基础疾病的人群,如慢性支气管炎、慢阻肺、支气管哮喘、肺部肿瘤、肺间质性疾病等需明确诊断、办理慢性病或需评估肺功能损害程度、指导诊断、治疗者;患有肺周围组织(颈部、胸壁、胸腔、脊柱、肋骨、腹部等部位)疾患,可造成牵拉、压迫或其他原因造成肺功能异常的人群;不明原因的咳嗽、气促及咳痰的人群或者咳嗽反复发作控制不佳、呼吸困难者(含5岁以上儿童);长期暴露在有粉尘和烟雾环境中的人群;准备接受外科手术(特别是胸部手术)的人群;麻醉、外科手术的危险评估,以及术后发生严重并发症的预测。

如何进行肺功能检查?患者用鼻夹夹住鼻子或用手捏住鼻子,全程保持用嘴呼吸;尽可能含紧口含嘴,保证测试过程中全程不漏气;尽可能配合操作者的口令,遵指令行平静呼气、吸气或用力吸气、呼气等动作。

患者检查前无需禁食;检查前4~6小时内禁止吸烟,24小时内禁止喝酒、浓茶、可乐或咖啡;检查前2小时内禁止剧烈运动;是否需要停用特定的吸入药物请听从医生的指导。

咳嗽、气喘,由于症状轻时对日常生活影响不大,极易被忽视,很多患者等出现明显的临床症状或气喘、呼吸困难加重时才前往医院就诊,往往错过了疾病的最佳治疗时机。肺功能检查是诊断慢性气道、肺疾病的一种重要检查手段。它具有无创、敏感度高、检查方便、相对简单等优点,可早期发现呼吸功能是否受损及受损程度、类型等。

周德霞 汤蕾

## 疾病防治

长期抽烟咳嗽不止  
建议做  
肺功能检查

您是否长期烟不离手?长期咳嗽不止?经常感觉胸闷气短、呼吸困难?您是否年龄超过40岁?如果有上述情况,那建议您做一下肺功能检查了!

肺功能检查是通过对肺通气和换气功能进行测定,以了解呼吸系统疾病对肺功能损害程度和性质的检查方法。临幊上常用的肺功能检查包括肺容积检查、肺量计检查、支气管激发试验、支气管舒张试验、肺弥散功能检查、气道阻力检查及运动心肺功能检查等。

肺功能检查具有无创、无痛、敏感度高、重复检测方便和病人易于接受等优点。哪些人需要做肺功能检查?年龄 $\geq 40$ 岁,无论是否吸烟及有无呼吸道症状的人群;长期吸烟人群,包括有吸烟史已戒烟的;有肺部基础疾病的人群,如慢性支气管炎、慢阻肺、支气管哮喘、肺部肿瘤、肺间质性疾病等需明确诊断、办理慢性病或需评估肺功能损害程度、指导诊断、治疗者;患有肺周围组织(颈部、胸壁、胸腔、脊柱、肋骨、腹部等部位)疾患,可造成牵拉、压迫或其他原因造成肺功能异常的人群;不明原因的咳嗽、气促及咳痰的人群或者咳嗽反复发作控制不佳、呼吸困难者(含5岁以上儿童);长期暴露在有粉尘和烟雾环境中的人群;准备接受外科手术(特别是胸部手术)的人群;麻醉、外科手术的危险评估,以及术后发生严重并发症的预测。

如何进行肺功能检查?患者用鼻夹夹住鼻子或用手捏住鼻子,全程保持用嘴呼吸;尽可能含紧口含嘴,保证测试过程中全程不漏气;尽可能配合操作者的口令,遵指令行平静呼气、吸气或用力吸气、呼气等动作。

患者检查前无需禁食;检查前4~6小时内禁止吸烟,24小时内禁止喝酒、浓茶、可乐或咖啡;检查前2小时内禁止剧烈运动;是否需要停用特定的吸入药物请听从医生的指导。

咳嗽、气喘,由于症状轻时对日常生活影响不大,极易被忽视,很多患者等出现明显的临床症状或气喘、呼吸困难加重时才前往医院就诊,往往错过了疾病的最佳治疗时机。肺功能检查是诊断慢性气道、肺疾病的一种重要检查手段。它具有无创、敏感度高、检查方便、相对简单等优点,可早期发现呼吸功能是否受损及受损程度、类型等。

周德霞 汤蕾

## 蜱虫钻进2岁宝宝耳垂

## 户外踏青小心蚊虫叮咬



供图:CFP

近日,南通六院皮肤科收治了一例蜱虫叮咬病例。2岁的宝宝小明(化名)在家洗澡时,被发现耳垂后面有一个细小的黑点。

“我仔细观察之后发现是个虫子扎在孩子耳垂肉里面,因为在抖音上刷到过相似的视频,所以第一反应就是蜱虫。这下更加不敢自己硬拽了,就怕处理不好反而会变严重。”小明妈妈当机立断,抱起孩子来到南通六院皮肤科就诊。

皮肤科主治医师周艳接诊后进行了仔细的检查,诊断是蜱虫咬伤,立即安排治疗护士对症处理。护士葛玉婷先用火星灸烤蜱虫尾部,然后用镊子轻轻把蜱虫完整取下。蜱虫拔出后,孩子耳垂处可见牙签孔大小的咬伤口。经消毒处理后,家长带着小明安心离开了。

其间,通过询问具体情况,医护人员才了解到原来是家长带着小明去户外草地玩耍,没有意识到会有蜱虫,直到返回家中才发现被叮咬。

蜱虫常寄生在家畜、鼠类、鸟类等动物的体表,是一些人兽共患病的传

播媒介和储存宿主。蜱虫能传播多种疾病,如森林脑炎、发热伴血小板减少综合征、莱姆病、蜱传斑疹伤寒等。数据显示,蜱虫所传播的病原体种类之多,仅次于蚊虫,远超其他吸血节肢动物,其潜在威胁不容忽视。蜱虫在全世界均有分布,喜好栖息于草丛、灌木和鸟类巢穴等处,人们在户外遛狗、露营、耕种时,都可能会接触它。

随着气温攀升,眼下已进入蜱虫叮咬的高发季,南通六院皮肤科主任秦晓庆提醒,儿童在户外玩耍时应尽量减少皮肤暴露,最好穿轻薄透气的长衫长裤,不要在草地、树林下长时间坐或者躺。游玩后回到家,要及时进行清洁并检查一下全身,蜱虫常会附在人的头皮、腰部、脚踝等部位,平时可以适当使用一些成分安全的驱蚊虫产品。如有宠物随行,应同时认真检查和清洁随行的宠物,避免将蜱虫带回家中。一旦发现被蜱虫叮咬、钻入皮肤,切勿直接用手拍打或生拉硬拽,以免将蜱的口器留在皮肤内,造成疾病传播风险,建议去医院由专业的医生进行处理。

顾碧言 汤蕾

科学养护 当心退变  
关节也有“使用寿命”

如果把人体比喻成一部精密的机器,那么身体内的各个关节就如同“齿轮”,需要科学养护,才能确保完成坐、站、走、跳、跑、蹲等重要动作。

然而,关节也是有“使用寿命”的。受年龄、肥胖、炎症、创伤等因素影响,随着时间的推移,关节会出现磨损退变(即关节老化),产生软骨损伤、骨质增生等骨关节炎的症状,其中以膝关节最为常见,严重者需要进行关节置换,才能恢复关节自然功能,缓解疼痛。

“我膝关节疼痛的毛病已经3年多了,之前吃药和稍事休息后好多了,就一直没去看,最近一段时间时常出现走路突然卡住且剧烈疼痛的情况。”近期,73岁的刘大爷(化姓)感觉膝关节疼痛、肿胀日益加剧,难以缓解,在子女的陪伴下来到南通六院关节外科就诊。

医生查体时发现,老人的左膝关节肿胀明显,髌上囊饱满,膝关节屈曲挛缩,活动受限。摄片检查提示,左膝关节骨质增生,关节间隙狭窄,内翻畸形,关节腔及髌上囊高密度结节影。经诊断,老人患有膝关节骨性关节炎,

关节内已形成数枚大小不一的游离体。为减轻疼痛、最大限度恢复关节功能,南通六院关节外科团队为老人实施了左膝关节表面置换术。

南通六院副院长、关节外科主任邓建华介绍,这种慢性损伤会影响软骨细胞的代谢,导致骨关节炎的发生。如果放任不管,会导致关节软骨逐渐磨损变薄,关节周围增生骨赘,进而加速关节退行性改变的进程。然而,很多老人容易进入治疗误区,认为关节疼痛能忍则忍,或者一味回避手术,最终延误治疗。

早期的骨关节炎保守治疗为主,除避免经常爬山、爬楼梯、下蹲下跪、久坐等外,可予以针灸、理疗、药物治疗等对症治疗。体形肥胖患者还要注意减重(体重越大、关节负重越大,也就越容易磨损)。如果磨损退变继续进展,病变程度较重,药物、理疗等保守治疗效果不佳,应该尽早手术介入,在关节镜下完成微创修复,以免对关节造成更严重的伤害。

严炜 汤蕾

## 疾病防治

烧水除塑有方法  
饮水安全  
有新招

近期,《美国国家科学院院刊》发布了一项惊人研究,揭示每升瓶装水中平均含有24万个可检出的塑料微粒。这些纳米级的塑料颗粒能够进入我们的肠道或肺部细胞,进而穿越血液,抵达心脏和大脑,甚至对孕妇而言,它们能穿越胎盘,进入胎儿体内。

那么,面对这样的污染,我们如何保障自己的饮水安全呢?专家为你揭秘如何让你的饮水更加安全。

## 烧水可降低微塑料含量

关于微塑料,烧开水确实能在一定程度上降低其含量。当水被烧开时,微塑料颗粒会与水中的碳酸钙结合,形成沉淀物。通过简单的过滤,我们可以去除高达84%的微塑料。因此,把水烧开再喝,确实是一个降低微塑料摄入的有效方法。

当水被加热至沸腾时,微塑料颗粒由于密度和大小的差异,会与水中的其他物质发生分离,一部分会沉淀到水底。因此,在烧开水之后,如果条件允许,我们可以使用过滤器或纱布进行简单的过滤,进一步减少水中的微塑料颗粒。

## 这四件事可保证饮水安全

选择质量好的瓶装水:购买瓶装水时,注意查看产品标签和认证信息,选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。

定期更换水壶和水杯:即使是高质量的水壶和水杯,长期使用也可能磨损,导致微塑料产生。建议定期更换,保持清洁。

安装家用净水器:安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒,提供更安全的饮用水。

使用不锈钢或玻璃材质水壶:烧水更安全,因为这些材质不易释放微塑料颗粒。

所以,我们要尽量避免使用塑料水壶,尤其是在高温下,塑料中的化学物质可能会加速分解,增加微塑料的风险。

## 改变生活习惯避免微塑料

购物时,选择可重复使用的购物袋代替塑料袋,既环保又时尚。

外卖和快餐包装中常含有大量塑料,不仅可能产生微塑料,还可能含有其他有害物质。尽量自己做饭,既健康又环保。

购买食品时,注意检查包装是否完整。

据《北京青年报》