

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比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。临床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≥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、肺间质性等疾病等需明确诊断、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、气促及咳嗽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: CEP

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炙烤蜱虫尾部, 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, 把水烧开后再喝, 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》