

雾霾天

保护好我们的“心脏”



提到雾霾,人人深恶痛绝。环境空气中空气动力学当量直径小于等于 2.5 微米的颗粒物,也称 PM2.5,可以直接通过气血屏障进入血液,停留在血管壁,引发血压波动,而对一些冠心病、高血压等高危人群可以诱发心脑血管意外。

雾霾之毒 是造成心脏病的诱发原因

上海远大心胸医院内科专家张雅君主任证实,雾霾是造成心脏病的诱发原因。雾霾天不仅影响心情,对人体更是有百害而无一利。外界环境不佳会增添心脏的工作量,因为空气进入人体后,心脏将之净化,在净化过程中遭受有害气体的影响,无形中加重了心脏的负担,对本来就有心血管疾病的人来说,有毒害的气体颗粒物进入心脏更是雪上加霜。雾霾主要由二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物组成,前两者为气态污染物,最后一项颗粒物才是加重雾霾天污染的罪魁祸首。

由于雾霾及灰霾中的大气气溶胶大部分可被人体呼吸道吸入,尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中,使呼吸系统受到感染,当肺部功能受损,自然会影响到心脏的功能。再加上雾霾天时,气压相对较低,容易诱发心血管疾病。有心血管疾病基础的人群,在雾霾天要密切监测血压,防止心脑血管发生意外。据了解,雾霾中可能含有 20 多种对人体危害较大的细颗粒,这些有害物质对心血管有一定影响,还会阻碍正常的血液循环,导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血和呼吸系统疾病的发生。一些心血管病患者在雾霾严重的早上会出现头晕、眩暈等症,往往使血压上升,这个时候一定要及时就医,以免发生意外。

雾霾加春寒
添衣物 少出门 防感冒

惊蛰过后,春寒加剧。惊蛰时节虽日趋暖和,但阴寒未尽,气温变化大,对血压、血液循环影响较大,易诱发心脑血管病或加重病情,是高血压、中风、心绞痛及心肌梗死等急症的多发期。医生建议早睡早起,以迎合春天之朝气,让自己精神焕发。患有心血管疾病的人群要注意保暖,不要减衣服太快,并减少外出,以免着凉感冒。同时,应按医嘱服药,必要的时候进

行心胸检查。在饮食方面要以清淡为主,少吃刺激性食物。当感到不适,可以预防性地服用一些感冒冲剂或含片等。此外,马路上机动车排放的尾气也严重影响空气质量,驾车遇到大雾天,应关闭车窗,减少汽车尾气的毒害。

雾霾天,不宜在室外锻炼,如跑步、打拳、打球等。因为锻炼时的大量换气更容易将雾霾吸入体内,特别是晨练时,容易导致意外发生。

所以,张雅君提醒读者,遇到雾霾天,应该减少在室外活动的时间,特别是年老体弱者和心血管疾病患者,尽量不要外出,即使要外出,出门时也应戴上薄口罩。冠心病患者可选择在室内走路,步速不要过快,以免诱发心绞痛。冠心病患者还可在餐后 1 小时后缓慢行走,量力而行,半小时左右为宜,长期坚持可促进冠状动脉

侧支循环形成,有效改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

最后的呼声 雾霾天 保护好我们的“心脏”



2013 年 11 月,世界卫生组织宣布空气污染物是地球上“最危险的环境致癌物质之一”。大量实例与病理表明,空气污染对心肌梗死和脑卒中等疾病有一定影响。由于空气污染会在短期内对心脏产生影响,所以,它不仅对心脏病患者有危害,对体弱多病的人危害更大。

雾霾天对人体心脑血管疾病的影响非常严重,会阻碍正常的血液循环,导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血,可能诱发心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。张雅君主任最后说,无论是老人、儿童,还是中青年,大家都要记得:雾霾天,保护好我们的心脏!

(据《新民晚报》)

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 感动事

健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbwsb@126.com

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015 年 3 月 6~12 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	57
其他内科系统疾病	52
其他类别外伤	47
心血管系统疾病	21
酒精中毒	17
脑血管系统疾病	7
妇、产科	4
药物中毒	3
其他外科系统疾病	3
其他	2
呼吸系统疾病	1
儿科	1
其他五官科疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 216 人次。春季,气温逐渐回升,各种季节性传染病“蠢蠢欲动”,手足口病也进入多发时期,尤其 5 岁以下儿童,各方面发育都不成熟,免疫力也较差,易感染手足口病。为避免儿童感染手足口病,预防是关键。

医生提醒:在日常生活中,要让孩子养成良好的个人卫生习惯,这样能够起到有效的防控作用。首先,市民要让孩子养成洗手的好习惯,均衡营养,加强锻炼。其次,不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所,注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风。最后,如果孩子感染了手足口病,要及时到医疗机构就诊,父母还要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,以减少交叉感染。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2015 年 3 月 6~12 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
脑病科	954
肝病科	931
肺病科	900
儿科	783
妇、产科	766
皮肤科	680

温馨提示:立春之后,皮炎的发病率上升。皮炎主要发生在面部、颈部及手臂等外露部位,尤以颈部及面部部为多,表现为红斑,表面有针尖至米粒大小的丘疹、水疱、渗出液、结痂及脱屑,也可呈现苔藓样变,患处剧烈瘙痒,日晒和遇热后会使其症状加重。

医生提醒:皮炎患者要尽量少洗澡,如果洗澡,可以添加一些浴油、燕麦粉,这样对治疗皮炎有一定的帮助;不要用碱性强的肥皂清洗患处,避免病情加重;增加户外活动,先接受小剂量紫外线照射,逐渐增加光照量,以逐步提高机体对光线照射的耐受能力,谨防突然长时间强烈日光暴晒;若外出旅游,最好戴上宽边防护帽,或用遮阳伞遮挡,并穿浅色长袖衣衫;尽量避免皮肤直接接触纤维类的衣物,如毛衣、尼龙衣,宜穿宽松的棉织物;尽量少吃辛辣刺激性的食物,多吃一些新鲜水果和蔬菜。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120