

健康新知

臭氧长期暴露 损害小气道功能

臭氧长期暴露会对成年人肺功能造成负面影响而导致小气道功能障碍。该成果近日发表于《美国呼吸和重症监护医学杂志》。

研究人员发现,臭氧长期暴露与小气道功能障碍患病风险增加有关。暖季臭氧平均浓度每增加4.9ppb,小气道功能障碍的患病风险增加9%,支气管舒张前小气道功能障碍的患病风险增加4%,支气管舒张后小气道功能障碍的患病风险增加8%。进一步研究发现,臭氧长期暴露对慢性阻塞性肺病患者的的小气道损害更严重。在非慢性阻塞性肺病人群中,暖季臭氧平均浓度每增加4.9ppb,小气道功能障碍患病风险升高7%;而在慢性阻塞性肺病人群中,小气道功能障碍患病风险升高了61%。

上夜班的人该怎样吃

近日,美国科学家进行的一项小型临床试验发现,倒班工人夜间进食会增加血糖水平,而只在白天(早7点至晚7点)进食或可阻止与夜间工作有关的高血糖的发生。

血糖控制不良可发展为2型糖尿病,并可能导致心脏病,这种症状通常需要通过饮食和药物加以控制。之前的研究发现,杂货仓库工人、酒店工人、急救人员等夜班工人更容易患血糖控制不良和2型糖尿病。

通宵工作且不吃东西可能会让人不愉快,吃少量且避免富含碳水化合物的食物有助于调节心情,又不会让血糖明显升高。

乳牙坏了! 医生为啥推荐“预成冠”?

儿童乳牙大面积龋坏、乳牙充填材料反反复复脱落、门牙缺损黑黑的不爱笑怎么办?乳牙“预成冠”修复术了解下。

随着生活水平的提高,我国儿童饮食结构改变,糖的摄入量和频率增加,而口腔健康维护水平未能随之相应提高,低龄儿童患龋情况越来越严重。加之低龄儿童刷牙配合度不高,致使低龄儿童患龋风险更高。临床上常见,2-3岁儿童因颌骨发育生理间隙生成,导致牙邻面食物嵌塞,家长关注度及刷牙力度不够,加之患儿年龄小,无法顺利配合,导致龋齿生成。

乳牙预成冠技术是一项成熟技术,有充分的研究证据表明疗效优于单纯的充填。在发达国家,乳牙治疗中预成冠的使用可达到80%。

预成冠包括金属预成冠及透明预成冠。金属预成冠适用于后牙,是与牙齿非常贴合的不锈钢金属牙冠,可以实现咀嚼功能,帮助乳牙撑到替换恒牙。乳牙金属预成冠包裹乳磨牙所有牙面,能较好恢复牙体外形并保护健康牙面,恢复咬合关系和邻面接触,维持牙弓长度,阻止龋坏的发生发展。透明预成冠适用于前牙,是一种外壳透明,与牙齿形态相近的预成冠,内部容纳树脂,修复后需剥脱外壳冠套,也称作剥脱冠,可以恢复颜面美观。

预成冠预备牙体量少,2-10岁儿童均可配合。预成冠会和被包的乳牙一起脱落,不会影响后继恒牙萌出。

(武汉市第一医院口腔科 王园园)

唉 男子八个月险猝死三次



本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)“午睡不到半小时,鼾声如雷,紧接着没了呼吸、心跳,陷入昏迷,怎么叫都叫不醒!”回忆一周前丈夫汪先生险些猝死的一幕,苗女士仍难掩后怕。像这样生死一线间的经历,是近八个月来第三次发生了。

原来,五年前汪先生就被确诊患上了扩张性心肌病,当时医生曾建议他植入心脏除颤器以防病程进展引发猝死风险,但想着病症已缓解且自己正值壮年,他没有做进一步治疗。坚持服药,自律生活,生命意外仍接踵而至,4月、7月,急性脑梗、恶性

心律失常引发心跳骤停,妻子苗女士为随时应对生命危机,甚至自学了心肺复苏,谁知12月初,丈夫再次心脏骤停。

在家属、120急救医护人员、医院急诊科以及重症医学科团队的联合救治下,汪先生的心跳终于及时恢复。

长江航运总医院心血管内科接诊医师吴兴安发现,汪先生心脏明显增大,心脏收缩功能极低,射血分数仅为20%,不足正常值下限的一半,且随着多年的扩张性心肌病病程进展,已产生了频发的室速、室颤等恶性心律失常,这都是造成其发作脑梗、心脏骤停等猝死险情的原因。心血管内科专家团队经过专业评估,建议立即为汪先生植入新型抗磁自动复律除颤器进行“自救”,以降低心脏性猝死的风险。

得知植入的微小除颤器既

不影响日后进行脑血管等核磁检查,更兼具心脏起搏器、心律失常识别以及除颤复律功能,还可以24小时持续心电监测、自动诊断室速、室颤,几秒钟启动并完成抢救治疗,这让曾经三次与死神擦肩而过的汪先生和家人安心不少。

心脏性猝死日益年轻化,且院外存活率小于1%,吴兴安指出,像汪先生这样先天的扩张性心肌病患者,早期代偿机制下可能无明显症状,往往会给人“自愈”的假象,从而延误治疗,一旦病程进展,激烈运动、过度疲劳、天气变化等都可能成为发作的诱因,如心脏骤停发生后再进行抢救,其成功的概率会大大降低。因此,一旦有上述高危因素,最好及时在心脏专科医生的指导下,积极治疗,以有效预防心脏性猝死的发生。

青少年患甲状腺癌更易转移

本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘珊珊)13岁男孩小伟搬重物后突然感觉脖子发闷特别难受,一摸脖子上还有个硬块,去医院检查没想到居然是甲状腺癌。好在肿瘤局限于右侧甲状腺,综合考虑后医生决定为其切除一侧甲状腺,保留左侧正常的甲状腺组织。

武汉市中心医院甲状腺乳腺外科接诊医生详细询问病史

了解到,小伟并没有其他家族遗传史,至于为什么年纪这么小患甲状腺癌,病因尚不明确。

甲状腺乳腺外科主任江明介绍,原本五六十岁是甲状腺癌的高发年龄,近年来,甲状腺癌年轻化趋势明显,并且出现低龄化,越来越多的二三十岁的年轻人患病,他们大多是通过体检发现的,科室曾经接诊的年纪最小的甲状腺癌患者只有6岁。除了

遗传因素外,长期暴露于射线辐射、环境污染、碘的摄入长期过量或不足、激素水平、不良情绪等,都可能是诱发甲状腺癌发病的原因。

专家提醒,虽然儿童及青少年甲状腺癌发病率不高,但与成人患者相比,儿童青少年甲状腺癌恶性程度较高,疾病进展很快。很多患儿通常没有明显的临床症状,常以发现颈部肿块就

诊,很容易被家长忽视。

青少年正处于生长发育期,新陈代谢旺盛,一旦患上甲状腺癌,更容易发生转移。有甲状腺疾病家族史、放射性暴露史的儿童更要警惕,建议家长要定期带孩子查甲状腺彩超。一旦发现孩子颈部增粗、异常肿块、声音改变、饮水呛咳等症时,应及时带孩子到医院就诊,以免耽误治疗。

听信秘方“萎缩纹”爬满腿

本报讯(记者 肖凯 通讯员 甄玲玲)“看着孩子的症状都心疼,14岁的女孩,以后穿短裤、裙子估计都将成为她的奢侈。”武汉市第一医院皮肤科医生张伟明提及他最近接诊的一位特应性皮炎患者,因家长病急乱投医,听信“旁门左道”的治疗方法,使其双下肢出现大面积的、

严重的萎缩纹。

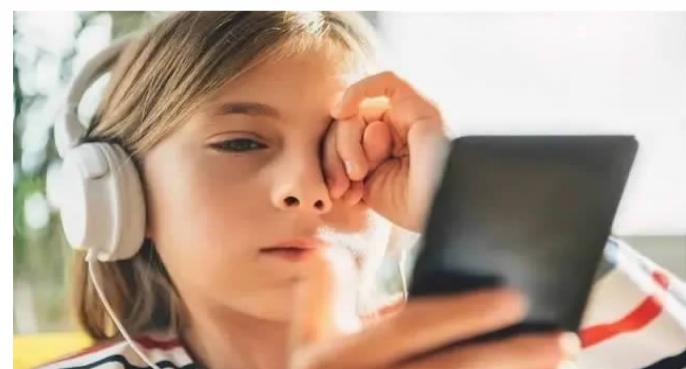
萎缩纹又叫膨胀纹,皮肤因弹性纤维变性而脆弱断裂所致,比较常见的是青春期萎缩纹、妊娠期萎缩纹,但部位相对比较局限,一般情况下不太会出现这种粗大、泛发性的皮肤表现。

张伟明医生表示,特应性皮炎是一种与遗传过敏体质有关

的慢性、复发性、炎症性的皮肤病,易复发、难断根,需通过规范诊疗、长期护理、序贯治疗来控制病程进展。特应性皮炎的患者,外用激素类药物是首选。很多患者一听说激素就怕,先入为主地产生抗拒心理。激素软膏并非万能药,但也不是毒药,临床中医生根据患者症状调整控制

用量、合理使用激素,可以治疗缓解很多皮肤疾病。特应性皮炎虽说还不能完全治愈,但不代表不能控制,大部分患者经过规范诊疗、长期护理、主动维持治疗,都能有效控制病程进展。目前治疗中重度特应性皮炎有许多新药在临床中使用,比如生物制剂,可以有效缓解症状。

“干眼症”与眼球含水量有关吗?



不久前,在武汉市科学普及大赛上,有一道题目难住了所有的选手:人体含水最多的是哪个器官?当时,我首先想到的是血管,因为血管内流动的是液体,但没有想到最后的答案是眼球。

回到家中,我查阅了资料,人体不同器官的含水量差别很大,如眼球含水量为99%,血液

含水量为85%,肌肉含水量为76%,骨骼含水量为22%。很显然,眼球的含水量比血管要高。那么,为什么含水量最多的眼球还会得干眼症?

干眼症是以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病,其常见的症状是眼部干涩和异物感,其他症状有烧灼感、痒感、

畏光、充血、痛、视物模糊、易疲劳、黏丝状分泌物怕风、畏光等。

干眼症的发生与眼表面的改变、基于免疫的炎症反应、细胞凋亡、性激素水平的改变有关。其病因有:各种原因造成的泪腺发炎、外伤、感染、自律神经失调,造成泪液分泌不足,以及长期点某些眼药水或服用某些药物,或长期戴隐形眼镜者也容易泪液分泌不足。此外,眼睑疾病造成睑板腺功能不良、维生素A1缺乏者、慢性结膜炎、化学性灼伤等。还有眼睑疾病造成眼睑闭合不良、眨眼次数减少导致泪液过度蒸发、泪膜分布不均匀等,都是干眼症发生的原因。

正常情况下,泪液在眼球表面均匀地涂布,形成一层液体的层薄膜,叫泪膜。泪膜自外向内分为三层:脂质层、水样层和黏液。泪膜中的任何一层出现了问

题,都有可能引起干眼症。因此,干眼症的发生是因为泪液分泌不足或者蒸发过快所致,而与眼球的水分多少无明显关系。

干眼症一旦确诊,是只能缓解,不能治愈的。人工泪液滴眼液是目前主要的治疗方法。

预防干眼症主要是改变不良的用眼习惯。注意用眼卫生,勤洗手,不用手揉搓眼睛。保持房间湿度。避免关灯看电视、玩手机,戴隐形眼镜睡觉,过度依赖眼药水等不良用眼习惯。同时用热毛巾敷眼、良好的睡眠也有助于缓解和预防干眼症症状。

(纪光伟)



纪教授说医