

寒冬雾霾天 “动动”肺更健康

□本报记者 毛锦怡

“

这个冬天给人的感觉总是湿漉漉的,要么雨水多,要么大雾,时不时还有雾霾“光顾”,让很多人纷纷吐槽招架不住。不少人出现喉咙不舒服等症状,许多有慢性支气管炎、哮喘的“老病号”更是纷纷中招。在这个冬天,如何让你的肺更健康?浙江省中医院呼吸科副主任医师杨珺超就从生活的点点滴滴中告诉你该如何做。

”

A 不要依赖口罩

说到雾霾,很多人马上想到戴口罩。杨珺超说:“对于小孩、老人、体弱者来说,戴口罩虽是较好的防护方法,但并非人人适合,尤其是哮喘或心血管疾病人群。”

口罩有医用外科口罩和一次性医用口罩,主要针对PM3以上的可吸入颗粒物,对于PM2.5以下的可吸入颗粒物的作用可能会稍小一些。像棉布等普通纤维口罩,它的阻流原理就是一个机械阻挡作用,通过这一层的机械过滤阻挡,可以把大的颗粒挡住,但是对直径小于5微米以

下的,防御能力有限。也就是说,普通纱布口罩和一次性医用口罩,对PM2.5的阻挡效果都较差。

对于PM2.5口罩,目前尚未有相关较科学的效果评价。网上热销的N95型口罩,经检测,过滤效果能达到95%。但一般呼吸科医生都不建议病人戴。从理论上讲,口罩的防护材料越密闭,阻挡颗粒物的效果越好。反过来说,口罩越密闭,呼吸起来越困难,戴不好还可能因缺氧导致头晕。

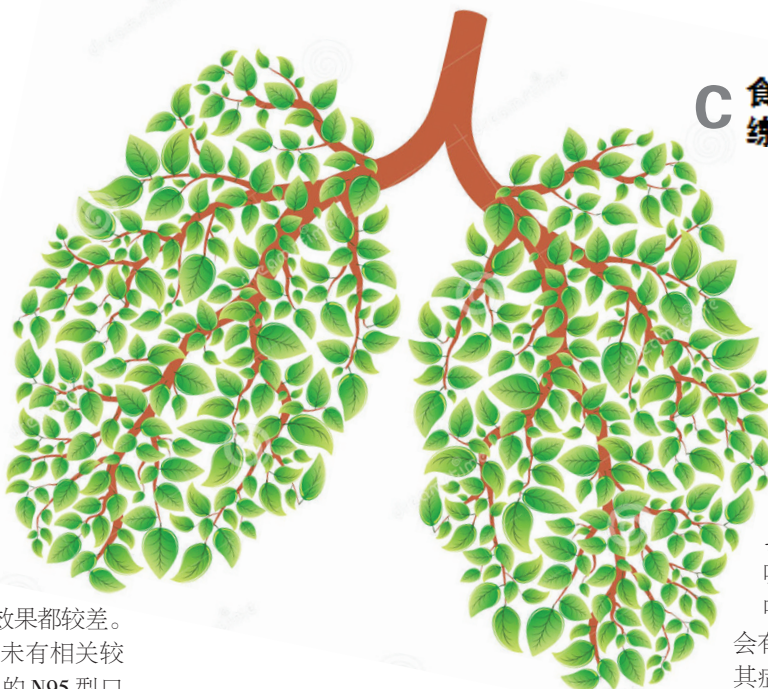
B 室内空气要流通

不戴口罩,还有啥办法?“减少外出,尤其是尽量避免户外锻炼。”杨珺超介绍,雾霾天空气中悬浮大量尘埃等有毒颗粒,容易诱发慢性病发作或加重。若要锻炼,建议将锻炼的时间选择在上午或傍晚前,地点以树多草多的地方为好。

既然室外污染严重,紧闭门窗行吗?浑浊的室内空气同样危害健康。建议开窗通风的时间选择在上午10点后,空

气较流通、污染物较少。同时提醒“老慢支”、哮喘“老病号”要做好保暖工作。早晚可适当开一下空调,保持室内温度。

另外,家里有呼吸道疾病患者的,家人要避免在其面前吸烟。因为卷烟等在不完全燃烧的情况下会产生很多微小颗粒物,悬浮在空气中,有害物质就附着在这些细颗粒物上。这些颗粒绝大部分直径只有1微米左右,属于PM2.5的范畴。



C 食疗有助于排毒 练练呼吸操改善肺功能

如果想要排出PM2.5物质,则要靠肺泡表面的活性物质。要增强肺部排除异物的功能,可以多吃些白色的清肺食物,如山药、白萝卜、银耳、莲子、雪梨、甘蔗、百合等。

除了生活上需注意,不妨做些呼吸操,增强肺功能。慢性支气管炎人群(尤其是肺气肿)可选择做卧式呼吸操,该患者人群因长期咳嗽、气短、炎症刺激等,肺功能会有不同程度减退。药物治疗对其症状有缓解效果,但对改善肺功能起不到作用。有研究显示,加强肺部运动对患者改善肺功能有较好帮助。

链接

卧式呼吸操

(1)仰卧,两手握拳在肘关节处屈伸5-10次,平静深呼吸5-10次;

(2)两臂交替向前上方伸出,自然呼吸5-10次;两腿交替在膝关节处屈伸5-10次;

(3)两腿屈膝、双臂上举外展并深呼吸,两臂放回体侧时呼气,做5-10次;

(4)口哨式呼气:先用鼻子吸一大口气,用唇呈吹口哨状用力呼气,做5-10次;

(5)腹部呼吸,两腿屈膝,一手放在胸

部,一手放在腹部,吸气时腹壁隆起,呼气时腹壁收缩,做5-10次。

运用以上卧位锻炼一段时间后,也可选取坐位或立式进行。

注意:每次从(1)到(5)按顺序做完,由慢到快,循序渐进,每日可做2-3次,每次用8-15分钟完成;身体要自然放松,不要屏气、换气过度,以免造成头昏、眼花、胸闷等症状。注意有呼吸道感染或合并心衰时暂不宜锻炼。

冬季潮湿干燥 应谨防肛肠类疾病

正值冬天,天气经常会出现潮湿干燥反复不定的状况,该季节也是肛肠类疾病的高发期,嘉兴市市民徐先生就是“中招”的一员。

“上周末,我和哥们儿一起吃了顿麻辣火锅,没想到就把痔疮的毛病给引了出来。”疼痛难忍徐先生不得不放下手头的工作,来到嘉兴市区某医院肛肠科查看。



冬季,不少上班族在忙了一天,喜欢约上三五好友一起吃吃火锅,殊不知,这会成为肛肠类疾病的诱因之一。

进入冬季,肛肠类病人多了起来,像徐先生这样的壮年、中年人群较为多见,并随着年龄增长,病情逐渐加重。“在肛肠类疾病中,痔疮是最普通的病症,该病症虽然一部分与遗传因素有关,但饮食习惯也是重要原因之一。”嘉兴市第一医院肛肠外科张医生表示,很多市民会在冬天进行毫无节制的食补,特别是火锅中牛羊肉等刺激食物,易导致消化系统功能紊乱,从而诱发痔疮。

冬季气候干燥寒冷,人体体液蒸发很快,如果水分摄入不足,肠道就会津液缺乏,导致大便干结,引起痔疮。与此同时,每到冬天,很多人就爱往空调房里钻,很

少到户外走动走动,人如果久坐、久站或者缺乏体育锻炼,很容易导致腹部血流量度减慢,进而诱发痔疮、肠道恶变等肛肠疾患。

痔疮不是小病,完全不重视,或是一拖再拖,会延误治疗时机。

有些人还对肛肠类疾病持回避态度。一些单位每年组织体检时,不少人都会逃避肛门指检。对此,相关业内人士表示,虽然肛门指检的检查范围有限,但这种检查也是必要的。

此外,一些病患对痔疮治疗比较恐惧,病情经常一拖再拖。“目前常见的肛肠疾病治疗已经实现了无痛和微创,手术局部损伤小。”业内人士提醒,对于肛肠类疾病的治疗,患者应摆正心态,及时接受正规治疗。(唐利清)

健康百科

常晒太阳 有助于降血压

英国南安普顿大学和爱丁堡大学的实验医学和综合生物学学者进行的一项新研究发现:让皮肤接受阳光照射可以降低血压,从而降低了人们患上中风和心脏病发作的风险。鉴于心血管疾病而死亡的病例中有30%是由高血压所引起的,因此研究人员考察了采用何种方式血压能够得以降低。他们发现阳光能够改变一氧化氮在血液和皮肤中的含量,进而导致了血压水平的下降。

远离全脂牛奶并不能改善健康

据报道,美国膳食指南让人们远离全脂牛奶,这一建议是否真的有助于改善人们的健康,这仍是一个让众多科学家热烈讨论的问题。但近年来发表的许多研究都表明,全美数百万坚持饮用全脂牛奶的人的身体更为健康。

许多科学家过去10年来对全美数百位病人的饮食和健康档案进行调查后发现,那些喝了含有更多脂肪牛奶的人群,

患心脏病比例反而较低。

不过,值得指出的是用不饱和脂肪食物替代饱和脂肪食物也许可以降低人们患心脏病风险,但碳水化合物替代饱和脂肪则起不到这样的作用。

如果说全脂牛奶比低脂牛奶含有更多的卡路里,因而人们需要少喝全脂牛奶还说得过去,但将全脂牛奶的摄入和患心脏病疾病的风险挂钩这一点已证明是站不

住脚的。

现有的美国膳食指南要求人们不喝全脂牛奶的建议是没有科学依据的,因而人们可以放心地食用全脂食品,包括全脂牛奶。

(薛晓)



走路扭扭清肠胃

汉代张仲景说过:“若要长生,腹中常清。”与其盲目地吃“清宿便”保健品,不如多走路。每天走500米,就可以大大减少患便秘的风险。在健步走的过程中,加大腰和胯部的转动,让身体在行走中有节奏地扭动起来,可以促进排便、防止便秘、减少直肠癌的发生。