



空调房间宜三小时一通风

近期,多家医院接诊的因空调使用不当而出现种种不适的“空调病”患者明显增多。专家提醒人们,天气炎热,要注意空调的正确使用,特别需牢记空调房间每隔约3个小时就应彻底通风一次,以保持室内空气新鲜。

在内科门诊,不断遇到自我感觉有头晕、恶心、乏力、食欲下降、记忆力减退、耳鸣、烦躁不安、月经不调、眼睛干涩、咳嗽、咽喉干痛等不适的患者,其症状类似于病毒感染,但检查又无病毒感染证据。最终,经详细问诊并根据临床经验考虑,他们出现不适症状的原因与长时间停留在空气质量较差和室温过低的空调房间内有关。此外,还有一些哮喘、腹痛、心绞痛的患者,其发病也与空调有关。

专家说:长时间开空调的房间往往密闭不通风,人呼出的二氧化碳和

一些新购置的家具、装饰材料散发出的有害气体不能及时排出室外,室内空气的污浊会使人出现头晕、乏力、恶心等种种不适。长期不清洁的家用空调和中央空调通风系统中,还会暗藏大量肉眼看不到的灰尘、细菌及真菌等微生物,它们也会随着空调风进入室内,诱发疾病。此外,空调房间内的空气也往往较为干燥,人长时间处在其中,若不注意充分补充水,就容易出现口干舌燥、皮肤发紧发干、皮肤瘙痒不适或干眼症等。

此外,原有哮喘病史者,若突然进入温度较低的空调房间,气道内吸入的空气温度反差会较大,上呼吸道受寒冷突然刺激后,原本就处于高反应状态的支气管会出现反射性痉挛,进而诱发哮喘。长时间的寒冷刺激还可影响正常的胃肠功能,引起莫名其妙的腹痛、腹泻。长时间在空

调房间停留或工作的女性,当衣着过短时,寒冷刺激会干扰卵巢功能,易发生月经不调。此外,突然寒冷刺激会引起心血管应激反应,使原本就有高血压和心脏病的患者可能发生心绞痛或其他心脏事件。

专家提醒,预防“空调病”的发生,应注意空调室内的温度别太低,最好高于26℃,室内外温差宜控制在6℃左右;不要在大汗淋漓时立即进入空调环境,更不要将身体直接暴露在空调风口;若长时间在空调房间内,还应注意腹、膝、腰、颈、背等部位的保暖。还需格外注意的是,开空调的时间不要过长,每隔3个小时左右就应开窗彻底通风一次,也不要不要在空调屋内吸烟,以保持室内空气清新。对空调器的过滤网,每半月应清洗一次。

(任勇)

婴儿吃手是智力发育信号



几天前,一位妈妈说她刚满3个月的宝宝开始吃手了,尤其喜欢吃大拇指,有时甚至把整个手都放进嘴里。孩子吃手吃得口水到处都是,吮吸时还发出“吧嗒吧嗒”的响声。这位妈妈很担心,宝宝吃手到底好不好?除了不卫生外,有没有其他问题?其实,这是好事,这是宝宝智力发育的一个表现。

新生儿宝宝1个月时双手是紧紧握拳的,2个月时就变成半握拳了,到3个月时,双手就全部打开了。很多宝宝出生两三个月,最爱做的事情就是吃手,这与幼儿吮吸手指是不同的。前者是婴儿智力发展的一个信号,是婴儿进入手指功能分化和手眼协调准备阶段的标志之一。

宝宝从出生到两三个月,随着大脑的发育,逐步学会两个动作。一个是用眼睛盯着自己的手看,即手眼协调。另一个便是常吮吸自己的手指,尤其是吮吸大拇指。这样的行为常发生在饥饿时和睡觉前。对于他们来说,吮指是

一种学习和玩耍。起初他们只是将整个手放到嘴里,接着是吮吸两三个手指,最后发展到只吮吸一个手指。从笨拙地吮吸整只手,发展到灵巧地吮吸某一个手指,说明婴儿支配自己行为的能力大有提高。吮吸手指动作,促使婴儿手、眼协调行动,为四五月学会准确抓握玩具打下了坚实的基础。

婴儿吮吸自己手指的行为,多随年龄增长而消失。但是有时婴儿因心理上得不到满足而精神紧张、恐惧、焦虑,未获得父母充分的关爱,又缺少玩具、音乐、图片等视听刺激,孤独时便吮吸拇指自娱,渐成习惯;到了三四岁,仍然经常吮吸手指。这是一种不良行为,需耐心纠正和戒除。对于婴儿吮吸手指,父母不必焦虑烦恼,更不用强行制止。如果婴儿这样的行为过于频繁,可经常对婴儿的小手进行抚摩、摆动,以转移其注意力。在婴儿会拿玩具时要把玩具放入其手中,使其无暇去吮吸手指。(颜华)



“倒头就睡”不一定是好事

在生活压力倍增的现代社会,睡得香可说是一种不可多得

的境界,那些人睡快、一觉睡到天亮的“睡神”,尤其让人羡慕。但据美国的一项最新研究结果表明,人睡太快的人中有相当一部分常常伴随“睡眠呼吸中止”,这可能引起血压增高,从而增加罹患心脏病的危险。

临床上定义的呼吸暂停,指的是两次呼吸至少有10秒的间隔,这期间体会出现血氧饱和度下降等现象。一般情况下,睡眠呼吸中止症可以分为三种:中枢型、阻塞型和复合型。三种类型的标志性表象都是“鼾声如雷”。在三种睡眠呼吸中止类型中,最为人们所熟悉,发病率也最高的是阻塞型。阻塞型是因为气管肌肉

发生物理性松弛,使气管变窄,暂时阻断通路。

对阻塞性睡眠呼吸中止症(OSAS)的病人而言,脑部会感应到身体缺氧,于是命令身体用力呼吸,因而造成短暂的苏醒。一旦醒来,咽喉部恢复紧张,呼吸道打通,呼吸就恢复了正常,病人又可以入睡。但睡着后,咽喉部又开始松弛塌缩,呼吸用力的程度也跟着增加,睡眠再次被打断了。这种恶性循环每晚会发生数百次以上,致使患者无法有深度睡眠,所以人们白天出现了嗜睡的症状,以致影响工作,甚至引发车祸等危险。

除了影响人们的工作和生活,OSAS更可怕的地方在于,它会诱发高血压、心脏衰竭、心肌梗塞。(森堡)

女性游泳的四项“军规”

对于女性朋友,游泳是很好的减肥和塑身方式,但一定要注意个人卫生,否则很容易被泳池的细菌侵入,引起妇科炎症。

1.不要坐在泳池边休息。很多女孩在游泳池休息时,会穿着泳衣随意坐在泳池边的地上或台子上,这样很容易引起妇科炎症。因为池边的地面经常不干净,人们光脚踩来踩去,脚上的霉菌会在池边有残留。

2.不要直接接触公用椅凳。公共游泳池的更衣室通常都比较简单,凳子、马桶、储物柜都是公用的,尽管游泳馆会定期清洁,但很难保证没有细菌残留。

所以在换衣服的时候,必须坐的话要换上干净毛巾。

3.月经期前后4天别游泳。月经期及其前后4天这段时间,女性的身体抵抗力下降,比较容易受到细菌侵犯。同时由于游泳池的水温多低于人体温度,刺激血管收缩,这种小血管的收缩会使经期血液排出不畅,血量减少,容易引起妇科疾病。

4.有妇科病症不能游泳。如果女性出现了妇科炎症,尤其是正在治疗期间,绝对不能游泳,否则很容易被水里的细菌感染,加重病情。

(李梅涛)

边吃边聊惹祸端

前两天,几个老朋友在一家露天的大排档边吃边聊,其中一人突然在剧烈咳嗽之后,头一低,身子一歪,竟晕了过去。众人大呼小叫,数秒钟后将他唤醒,并急送医院进行治疗。究竟是什么因素导致此人晕厥的呢?

剧咳可致晕厥

据医生介绍,咳嗽晕厥综合征是指连续剧烈咳嗽而引起的短暂一过性意识丧失。因为连续剧烈咳嗽可刺激迷走神经,致使反射性周围血管张力下降,血压下降,心率减慢;还能使胸内压骤升(高达40.0KPa),导致静脉回心血量减少,左心搏血量减少。这是引起脑缺血、缺氧和发生晕厥的主要因素。

咳嗽晕厥综合征好发于身材矮胖、胸廓宽大、食量大、嗜好烟酒、性格开朗、健谈的中年男性(约占95%)。其表现为:剧烈咳嗽后出现一过性意识丧失、面色苍白、肌无力

(吴静)



家里别养致癌花木

有些花木可致癌

我国预防医学专家早在数年前就公布了52种有致癌作用的植物,其中属于观赏性的花木有十多种,大部分是药用或野生植物(附后)。如果长期在居室中种养此类植物,加上其他诱癌因素,患癌的可能性就会增大。

有趣的是,植物和我们人类一样也会患癌症。植物受到损伤后,伤口受细菌、病毒等微生物的侵袭,其细胞组织就可能发生癌变,造成畸形和死亡。例如有一种名叫瘦蜂的小昆虫,特别喜欢在栎树的皮下组织中产卵,孵化成虫。虫能破坏栎树的组织细胞,时间一长,就会使植物的细胞组织发生癌变。

有些植物能抗癌

据美国公布的资料显示,迄今发现的有治疗癌症作用的植物已超过2200多种。如草本植物喜树,它含有一种具有抗癌效能的生物碱,目前已被应用在临床。又如野生佛甲草,对食道癌颇具功效。菌类植物中的猴头菌、灵芝、冬虫夏草,以及仙人掌、仙人球、龙舌兰等植物也含有抑制癌细胞生长的特殊成分。此外,不少蔬菜也有抗癌作用。



(吴志)

等,站立者可发生跌倒现象。发作持续时间多在10秒以内,意识清醒后无后遗症。

掌握预防四要点

1.积极治疗引起咳嗽的原发病,特别是患有慢性呼吸道疾病,如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺气肿、矽肺等。

2.养成良好的饮食习惯,戒烟、限酒,不边聊、边笑、边吃,以防发生剧烈咳嗽而诱发晕厥。

3.将体重控制在正常范围内。因为肥胖可导致膈肌上移,咳嗽时容易引起胸内压力升高,使静脉回流受阻,从而导致左心排血量骤减而引发晕厥。

4.加强自我保护意识。当患者预感要咳嗽时,应立即坐下、蹲下,以增加回心血量,避免发生低血压,改善脑部缺血缺氧。即使出现晕厥,也能避免或减轻摔伤、碰伤。

(吴静)

患了哮喘衣食住行有讲究

穿衣

哮喘患者不要穿腈纶、涤纶等化学纤维衣料及羊毛内衣、鸭绒背心、动物毛皮衣物,这些易引起过敏、荨麻疹、哮喘。在衣料的选择上,哮喘病人的内衣以纯棉织品为宜,且要求面料光滑、柔软平整,衣服不宜过紧。

饮食

哮喘患者首先应根据自己既往的生活经验和过敏源检测明确自己过敏的食物,避免进食易致敏的食物。另外,有些食物容易过敏,如鱼、虾、蟹等含蛋白质丰富的食物,腰果、花生米等干果,芒果、桃子等水果,也应该少吃或不吃。

药物

解热镇痛药物:如阿司匹林、氨基比林、安乃近、保泰松、非那西汀、吲哚美辛(消炎痛)、布洛芬、双氯芬酸、炎痛喜康等含此类成分的感冒药,易引起过敏,其中以阿司匹林最为常见。

心血管药物:β-受体阻断剂,如普萘洛尔(心得安)、美托

洛尔(倍他乐克)等可引起哮喘。

碘造影剂:与碘过敏有关的患者避免使用碘造影剂。

蛋白类制剂:链激酶、糜蛋白酶、口服花粉制剂易引起哮喘,应该慎用。

疫苗:哮喘患者病情稳定期可以注射流感、肺炎等疫苗。

添加剂:许多药物制剂甚至是一些食品、饮料,多用黄色染料酒石黄色素,可引起荨麻疹、口唇血管性水肿和支气管哮喘。此外,用于酒类、果汁饮料以及药物制剂保存的防腐剂(如亚硝酸氢盐),也可以引起支气管哮喘。

居室布置

哮喘患者的居室阳光要充足,通风良好,布置力求简单;居室内不要放置能开花的植物;不要在家饲养狗、猫、鸟等宠物;地面上不要使用地毯,并保持地面清洁干燥;床上用品不要选用羽绒等动物皮毛的制品,并经常清洗床上用品及衣物,以防尘螨繁殖;不能清洗的衣服要经常拿到阳光的直射下

早喂奶有助新生儿黄疸消退

许女士最近生下一个漂亮女婴。宝宝出生第三天,她就发现宝宝的脸上和身上有点黄,不过宝宝吃奶好,睡眠好,大小便也正常。两天后,宝宝的皮肤更黄了。许女士担心宝宝生病了,就请婆婆抱宝宝看医生,可婆婆却说:“十个宝宝五个黄,过几天就退,不用怕。”这话有道理吗?新生儿宝宝为什么会出现黄疸?怎样才能让黄疸自然消退?

新生儿为何有黄疸

人体内的血清胆红素增高所引起的皮肤、眼睛巩膜的黄染称作黄疸。新生儿发生黄疸非常普遍,约有50%的足月儿、80%的早产儿出现黄疸。血清胆红素是人体内红细胞衰老死亡后的降解产物。如果血清胆红素过多,超过了肝脏的处理能力,肝细胞对胆红素的处理能力下降,血清胆红素不能及时排出体外,就会引起黄疸。

黄疸程度较轻并能自然消退多属于生理性黄疸,它是在正常发育过程中出现的症状,多于出生后第2至3天出现,第4至5天达到高峰,第7至10天消退。早产儿生理性黄疸程度较重,消退也较慢,可延至2至4周。

生理性黄疸一般无需特殊治疗,供给充足的水分多可自行消退。而宝宝出生30分钟后就喂奶有助于黄疸消退。

黄疸不退怎么办

如果黄疸持续不退而且有加重的迹象,新生儿精神不好、哭闹增多、体重下降时,可能就是病理性黄疸。以下这些表现属于病理性黄疸:多在新生儿出生后24小时内出现,程度深,进展快,即在一天内就加深很多;持续时间长或消退后又重新出现并进行性加重,足月儿超过2周,早产儿超过4周。

引起病理性黄疸的原因是

夏天喝茶 一举两得

炎炎夏日,人们出汗较多,特别是在室外劳动或劳作者,消耗较多的体力,往往会出很多的汗。出汗多了不仅会使人体内水分减少,引起脱水,而且体内大量的钾还会随着汗水排出,引起机体缺钾。而喝茶既可补充水分,又能预防缺钾,是一举两得的好方法。

钾是人体所需的重要元素,主要储存于人体的细胞内,是细胞内液中的主要阳离子。没有任何离子能够代替钾离子在细胞内的功能。它能与细胞外的钠协同,维持细胞内外的正常渗透压和酸碱平衡。同时钾还具有维持神经和肌肉(特别是心肌)正常功能的作用。

茶是富含钾的饮料。钾在茶叶所有无机成分中占干物重的百分比是最高的,高达1.6%~2.5%。茶汤中的元素含量与该元素在茶叶中的存在形式有关,钾元素以简单离子形式存在于茶叶中,因而极易泡出。科研人员用原子吸收光谱法测定出红茶茶汤中钾的平均浸出量每百克茶汤为24.1毫克,绿茶每百克茶汤为10.7毫克。所以饮茶的确可以起到补钾的作用。

(程柱生)



(任榕娜)