

# 氧气也是药物 选用别太随意

从某种意义上说,生命就是氧化还原反应。由急性或慢性缺氧导致人体生理氧化还原反应失衡是众多疾病发生发展的基础,而迅速缓解和改善机体组织的缺氧,可说是确保其他一切保健或治疗充分发挥作用的关键。

### 家用氧有四种 可因需选择

目前家庭吸氧设施主要有四种,即氧气袋、氧气瓶、化学制剂式制氧器和制氧机。

**氧气袋** 氧气袋通常是用橡胶、特殊处理的纤维织物及PVC等复合尼龙材料制成,承受的充氧压力较低(不超过10.6Kpa),通常是到医院或医用氧提供单位充装,储存的氧气只有几十立升,只适用于危重患者短途转运和患者的临时改善症状。

**氧气瓶** 家用氧气瓶有几升到十几升不等,也是到医疗单位或专门医用氧提供单位采用高压罐装的方式充装氧气。其性能稳定,相对储氧量较大,一个8升氧气瓶就可储氧1000升以上,可持续使用15个小时以上,相当于50个氧气袋的储量。但氧气瓶需配有减压阀、流量计和必要的钢瓶支架,以便移动和放置。

**制氧器** 化学制剂式制氧器是采用两种化学制剂,用氧剂按不同比例混合在一起后发生化学反应的方式产生氧气。其与

传统的氧气罐、氧气袋相比,具有即用即制、贮存使用安全、无需外出灌装补充、易携带等特点。但制氧量相对较小,性价比也值得关注。

**制氧机** 制氧机的制氧原理是应用先进的物理吸附原理,通过分子筛的变压吸附作用,在常温下直接将空气中的氧氮分离,取得高纯度医用氧气,并可持续供氧。其以空气为原料,无需任何添加剂,出口氧气纯净,无异味;操作简便,只要接通电源即可连续不间断地获得高纯度氧气;出口压力可调节,可满足不同患者的需要。但制氧机产品良莠不齐,初次投入相对较大,对于需长期吸氧的患者可考虑购买。

### 家庭自用氧 要低流量低浓度

氧气也是一种药物,而且是纯天然的,几乎所有疾病在其发生发展的不同阶段,或作为致病原因或作为疾病加重的结果都与缺氧密切相关。及时改善机体的缺氧状况对减轻患者症状、提高其他药物疗效、改善预后具有重要作用。一般来说,下述患者和人群可在医生指导下使用家庭吸氧设施:

- 1.患有心脑血管疾病的患者,特别是患有冠心病、脑供血不足的老年人。
- 2.患有肺部疾病的患者,如慢性支气管炎、肺纤维化及肺功能不全的患者。但这些患者由于疾病类型不同,缺氧的合并

情况也不同,应严格遵循医生的用氧指导。

3.经常发作头痛或偏头痛的患者,在出现先兆或发生时及时吸氧治疗,可明显缓解病情。

4.各种创伤和手术治疗后的患者,可在医生指导下适量氧疗,能促进损伤尽快康复。

5.长期在办公室内工作、学习的人,适时低流量吸氧和配合一定的室内活动,也可有效地缓解用脑疲劳,提高工作和学习效率。

总之,适合家庭吸氧的患者或亚健康人群很多,但在没有医生等专业人士现场指导下,通常建议以采用低流量、低浓度的方式吸氧,流量可控制在每分钟3L以下,氧浓度在30%以下,吸氧时间最长不超过2小时。

### 家用氧“李鬼”如何甄别

消费者在购买医用氧气和有关吸氧设备时,一定要认清国家有关部门签发的医用氧及设备的相关生产许可证和合格证,确定有效的保质期方可购买和使用。

医用氧气和工业氧气由于均是气体,很难在家庭用实验方法鉴别,但通过下述方法在一定程度上可以区分。

- 1.医用氧气合格证:和我们日常消费的食品、药品一样,医用氧气也有生产厂

家、生产日期、有效期等内容,这些都明确记录在医用氧气瓶上的医用氧气合格证上面。

医用氧气合格证可以告诉我们谁对医用氧气品质负责。合格证上应有生产“年月日”等供检验的标记。

2.水压检测钢印:水压检测是确保氧气瓶安全性的的重要手段。按照国家要求,医用氧气瓶每隔3年必须进行水压检测,以确保氧气瓶的安全性。

3.闻一闻:闻的方法对于新氧气瓶充装的工业氧气不是很有效,但随着时间的推移,工业氧气瓶内的锈蚀程度逐渐加重,稍微打开氧气瓶的开关(开关不能开启过大),就能够闻到浓烈的硫磺、水锈或者酸味,而医用氧气没有这些味儿(由于氧气瓶阀体内有橡胶密封圈,个别氧气钢瓶有胶皮味儿是正常现象)。

目前市场上的氧疗产品种类繁多,良莠不齐,而氧疗的气体、相关吸氧仪器设备又属医疗专业性很强的产品。因此,消费者最好在具有相关专业知识医生的指导下购买使用。(健康报)



# 孕妇不能“一人吃两人饭”

有些人片面理解孕妇是“一人吃两人的饭”,而以“填鸭式”进食,其实这是不正确的。孕妇营养过剩的主要原因是摄入蛋白质过多,热卡过量。有些孕妇在怀孕期间猛吃水果,以为可以补充各种维生素,还能让孩子皮肤变白,实际上这会使孕妇肥胖,而且影响其他食物的吸收,造成营养不良。

有些孕妇认为蛋白质的摄取十分重要,于是在均衡膳食的基础上盲目补充蛋白质。结果,过多的蛋白质摄入后容易转换为脂肪,从而造成孕妇肥胖,而且蛋白质的过度分解和排出也加重了肾脏负担。

孕妇应在充足营养但不过剩的前提下保持膳食的平衡。孕妇的膳食要多样化,尽可能食用天然食品,少食高盐、高糖及刺激性食物。孕妇适当多吃点富含维生素和叶酸的新鲜果蔬,不仅是自身和胎儿营养所需,而且可防新生儿神经管畸形。

在合理膳食的基础上,孕妇要

适当参加运动,也可以做一些强度不大的家务活,以促进体内新陈代谢,消耗多余的脂肪,维持营养平衡,这样才有益于孕妇和胎儿的健康。

### 准妈妈超重伤健康

孕妇在临盆前正常的体重增加应该在12.5~15公斤之间,但现在不少孕妇刚怀孕体重就增加了5公斤,妊娠期过半,体重增加却已远远超过正常标准。其主要原因与产妇产前盲目增加营养、活动量太少有关。不少准妈妈在怀孕期间过度滋补,停止必要的体力活动,最终导致体重超标。

准妈妈超重、营养过剩,会增加难产、剖宫产及产后出血发生率。与此同时,孕妇营养过剩还容易患上妊娠糖尿病、高血压等疾病。怀孕期间,孕妇摄入盐、糖过多,体重过重,出现妊娠高血压综合征的机会便明显增大,严重的甚至需要中止妊娠。另一方面,孕妇在孕期大吃大喝,特别

是碳水化合物摄入过多,可引起饮食性糖尿病,这种情形以怀孕中期(13~18周)和孕晚期(28周以上)较多见。

随着胎儿的成熟,胎盘会分泌一些抗胰岛素物质,若孕妇吃得过多,营养过剩,会使胰岛素细胞分泌的胰岛素不能将血液中的糖转化成糖原储存起来。于是过高的血糖导致肾脏对糖的吸收负担加重,肾小管对糖的重吸收不完全,尿中糖含量就会上升。

### 胎儿巨大隐患多

许多人认为巨大儿先天因素好,以后生长条件也比正常孩子要好,但事实并非如此。巨大儿患代谢性疾病的几率要比一般宝宝高许多,巨大儿长大后出现肥胖、高血脂、心脏病、糖尿病的几率也会比一般人高。目前已经出现的糖尿病低龄化倾向,与孩子于母体时“底子”打得过足不无关系。(宋淑荣)



# 神经衰弱如何治疗

神经衰弱是临床常见的疾病。临床症状主要为:头痛、头晕、健忘、失眠、多梦、精神疲惫、易激动、焦虑不安等高级神经功能活动失调。目前临床对神经衰弱的治疗西药主要使用镇痛药、抗焦虑药、抗抑郁药、镇静催眠药,以缓解症状。如去痛片、左旋咪唑、氯丙嗪等镇痛药,对神经衰弱导致的神经性头痛有一定的缓解作用。



氟哌啶美利曲辛片是一种新型而有效的神经系统调节剂,其有效成分为三氟哌啶和四甲丙胺,对于抑制占优势的神经衰弱,包括记忆力减退、精神疲惫、注意力不集中、思维迟钝、焦虑、抑郁有良好的疗效。但严重心脏病患者禁用,肝、肾功能损害者慎用。神经衰弱患者多伴有失眠,入睡困难的患者可选用三唑仑、咪达唑仑、佐匹克隆;夜间睡眠浅、易醒和早醒的患者可选用三唑氯安定等。但这些镇静催眠药长期服用容易产生依赖性不良反应,因此对神经衰弱患者除对症治疗以外,还应对症治疗。

中医理论中神经衰弱属气血亏虚、心脾两

虚范畴,宜养血益心安神、健脾养心。参芪五味子片对气血不足、心脾两虚型的神经衰弱的主要症状有不同程度的改善,尤其对失眠、心悸、乏力、气短、精神不振、焦虑不安等的改善较为明显,有较好的养心安神作用。人参归脾丸亦用于心脾两虚、气血不足所致的心悸、失眠健忘、食少体倦、面色萎黄等。安神补脑液用于气血两亏所致的神经衰弱,临床症状为头晕、乏力、健忘、失眠。柏子养心丸用于心气虚寒、心肝血虚,临床表现为失眠多梦、健忘、头晕、头痛的神经衰弱。健脾安神胶囊用于脾虚湿滞、食欲不振、失眠健忘、心悸等神经衰弱。

在使用这些药物时一定要先请医生诊断,仔细阅读说明书,确保用药安全。特别要注意的是有些患者认为中药是非常安全的,其实不然。对于高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病以及感冒发热的患者,应在医师的指导下使用药物。

对神经衰弱的治疗,除了使用必要的药物外,主要是进行心理治疗。(毛静怡)

### 专家指出

## 久坐可导致心理压抑情绪烦躁

- 1.久坐可使肠胃蠕动减慢,影响消化系统功能,出现食欲不振等症,加重腹胀、便秘、消化不良等。
- 2.久坐可引发脖子僵硬、头痛头晕,加重腰腿疾病和颈椎疾病。
- 3.久坐可使直肠附近的静脉丛长期充血,痔疮加重,导致大便出血、肛裂等症。



- 4.久坐会导致心理压抑,情绪抑郁,爱发无名之火。
  - 5.久坐还会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重人体乏力、失眠、记忆力减退并增大老年性痴呆症的可能性。
  - 6.久坐可使体内的脂肪容易堆积,体重便会上升。肥胖是引发多种慢性病的危险因素。
  - 7.久坐会妨碍免疫细胞的生成,导致抵抗力下降,加上血液循环不畅通,容易引发颈动脉等妇科疾病。
- 专家建议:凡工作需要久坐的人,不但要注意保持正确的坐姿,而且一次最好不要连续超过一小时,工作中每2小时中间最少应进行10分钟放松,或伸伸懒腰,或自由走动,以舒展四肢,缓解疲劳。(小蓉)

**众多生活习惯影响口腔健康**

根据近期公布的第三次全国口腔健康流行病学调查显示:

- 我国中青年人群(35-44岁) 牙齿检出率 97.3%
- 患龋率 88.1%

口腔医学专家称:

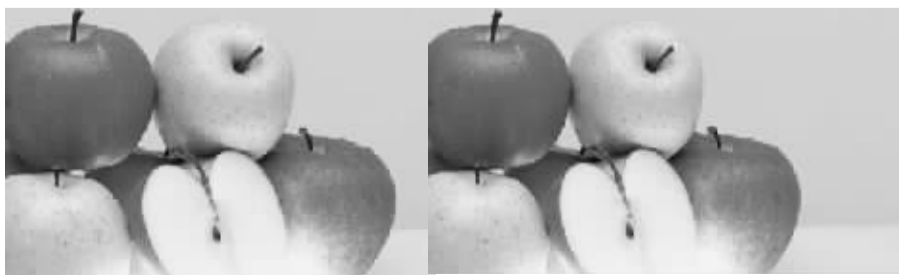
目前中国人口腔健康主要存在七大问题:

- 龋齿
- 牙周病
- 牙龈出血
- 牙齿敏感
- 牙齿不洁白
- 口气

口腔健康问题源于目前国人的众多生活习惯:

- 过度摄入巧克力、蛋糕等,其糖分易导致蛀牙发生几率大增
- 吸烟会伴来不刷牙,刷牙不彻底
- 长期专注使用电脑,手机通讯工具代替张口说话,减少了饮水,唾液分泌相应减少,会影响口气
- 加班的工作压力使人易刷牙,从而易蛀牙

# 苹果颜色影响保健效果: 红色养心黄色防癌



苹果颜色各异保健功效不同。据报道,苹果颜色可以预示保健功效。比如红苹果更有益心脏,提高记忆力,保持泌尿系统的健康;青苹果更利于牙齿和骨骼强壮;黄苹果则可强健人体免疫系统,对预防某些癌症也有好处。

中医认为,不同颜色苹果的保健功效各有侧重。红苹果入心,降低血脂、软

化血管的作用更强,可保护心脑血管健康,老年人可以多吃一些。青苹果具有养肝解毒的功效,并能对抗抑郁症,因此比较适合年轻人食用。此外,青苹果还可促进牙齿和骨骼生长,防止牙周出血。黄苹果对保护视力有很好的作用,经常使用电脑的上班族可适当进食。(杨力)

# 菜花富含类黄酮 常吃可防心血管疾病



菜花,又叫花椰菜,有白、绿两种,绿色的又叫西兰花、青花菜。它们是由甘蓝演化而来,起源于欧洲地中海沿岸,在《时代》杂志推荐的十大健康食品中名列第四。白、绿两种菜花营养、作用基本相同,绿色的较白色的胡萝卜素含量要高些。

菜花含有抗氧化防癌病的微量元素,长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。据美国癌症协会报道,在众多蔬菜水果中,菜花、大白菜的抗癌效果最好。菜花是含有类黄酮最多的食物,类黄酮除了可以防止感染,还是最好的血管清理剂,能够阻止胆固醇氧化,防止血小板凝集成块,因

而减少心脏病与中风的危险。有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的,这是因为体内缺乏维生素K的缘故。补充的最佳途径就是多吃菜花。多吃菜花还会使血管壁增强弹性,不容易破裂。

丰富的维生素C含量,使菜花可增强肝脏解毒能力,并能提高机体的免疫力,可防止感冒和坏血病的发生。

菜花每人每餐吃70克为宜,吃的时候要多嚼几次,这样才更有利于营养的吸收。烹饪菜花时不要煮得太烂。(升阳)

# 噪音也是健康杀手

世界卫生组织在出版的《新科学家》周刊发表报告指出:

- 欧洲因交通噪音所致心脏病死亡的人 3%
- 全球每年死于心脏病的人 700万
- 噪音引起的疾病 每年可能死亡约 21万人
- 巨大的音乐声也会影响人的健康
- 欧洲7岁至19岁的青少年中国巨大的音乐声患病的人 2%
- 欧洲因为噪音污染而持续做噩梦的人 2%
- 表示噪音令他们烦恼不堪的人 至少15%
- 因交通噪音患耳鸣的人 3%

# 飞沙入眼别用手揉

沙子进入眼后,很多人会忍不住用力去揉,其实这样做是不对的。因为这样可能把本来漂浮在眼球表面的异物揉搓到角膜上(黑眼球的表层),擦伤角膜,或嵌入角膜,引起感染,甚至形成角膜溃疡穿孔。引起角膜溃疡的细菌有多种,其中绿脓杆菌感染毒力最强。若不幸感染了这种细菌,一旦发生角膜溃疡则起病急,发展快,若不及时救治,短期内就可能出现角膜溃疡穿孔,甚至失明。

沙子飞入眼后正确的处理是:轻闭双眼,再慢慢半睁开眼,反复做两三次这样的动作。多数情况下,沙子随着眼泪的流出就能被冲出来。如果沙子还在眼内,应该请别人或到医院检查,明确沙子的位置。如果沙子在眼皮的内表面,或者在白眼球表面上,可以请人用消毒棉签或干净手帕轻轻擦出。如果异物在角膜上,因为角膜感觉灵敏,一碰眼球就可能运动而擦伤角膜,这种情况则需要到医院请医生点表面麻醉药水后再行取出。取出异物后还需要用抗生素眼药点

眼,持续1周左右。需要说明的是,虽然绿脓杆菌感染毒力很强,但侵袭力很弱,它必须通过破损的表层上皮才能侵犯角膜。所以沙子飞入眼睛后,不要揉眼,避免完整的角膜上皮受到破坏。这是预防绿脓杆菌性角膜溃疡的关键。(陶海)



# 大叶菜易残留农药

眼下正是各地新鲜蔬菜和水果大量上市的季节,究竟哪些果蔬更易发生农药残留呢?

### 卷心菜要层层洗

一般来说,生长周期短的绿叶菜以及菜花、草莓等表面凹凸不平的果蔬农药残留相对较多。这是因为绿叶菜叶片大,农药容易残留在叶片上,特别是卷心菜、白菜等蔬菜,每长一层就要打一次药。因此,吃这些菜时千万不能只洗表面一两层,而要层层都洗到。

青椒、黄瓜、豆角、萝卜等根茎类蔬菜,以及一些薄皮类的果蔬,如西红柿、樱桃、油桃等,农药残留情况要好一些;土豆、洋葱、萝卜、红薯、花生等直接埋在土里生长的果蔬,农药残留更少。

一般来说,有异味的果蔬残留少,像茴香、香菜、辣椒、芥蓝等蔬菜,因为有独特的味道,病虫害少,农药用得也较少。此外,像猕猴桃、核桃、栗子等带厚皮的水果和坚果,病虫

害更少。不过,这也不可一概而论,关键还要看菜农是否按照标准使用农药。

### 果皮最好不要吃

削皮水果担心流失了营养,连皮吃又担心农药有害健康。到底应该怎么办?

果皮内维生素含量确实比果肉高许多,但一些农药能随着果实的生长而附着在果皮上,使果皮中的农药残留量比果肉高出许多倍。这些残留在果皮上的农药用清水很难洗掉,所以,吃水果能削皮的还是削皮好。

另外,有一些蔬果的皮本身就是不能食用的,比如荸荠生长于肥沃的水泽,皮上聚集多种有害、有毒的生物排泄物和化学物质,因此生食或熟食都应去皮。红薯皮含碱量较多,食用过多会导致肠胃不适。柿子皮也不能吃,柿子成熟后可对肠胃造成伤害的鞣酸便会集中于柿皮内。(蒋明)