

天气再冷室内也要通风

冬季天气寒冷，大多家庭都是门窗紧闭，殊不知这样会导致室内空气污染，增加患病几率。要知道肺癌等呼吸道疾病的发病和空气质量也有密切关系。

烟雾油烟污染室内空气

北京宣武医院胸外科支修益教授指出，我国有一个癌症特别是肺癌的发病地图册，东北、华北地区冬季取暖，再加上有些地区中重度空气污染，肺癌发病率还是相对高的。以肺癌为例，在引起肺癌的危险因素中，吸烟、空气污染占到 22%，肺、支气管病变、职业因素、遗传因素大概占 12%~15%，精神因素、年龄分别占 8%和 5%。

他指出，上面提到的空气污染是两个概念，一是大气污染，二是室内空气污染。室外空气污染人可以躲在室内，室内空气污染却是很难躲掉的，如烟雾包括二手烟、三手烟，这也是 PM2.5 的重要因素。



要因素。

另外，冬季厨房通风也会减少，中国式的烹调煎炸烤造成的厨房油烟污染，也使冬季的室内空气受到威胁。还有的家庭抽油烟机装得不合理。要知道抽油烟机

机的有效高度是 90 厘米，为了美观，有的家庭升高了抽油烟机，这就不能完全起到作用。而且有些家庭等油锅开始冒烟了才开抽油烟机，刚炒完菜就关上了，也不能有效地抽走油烟。

通风和绿植有助净化空气

专家提醒，冬季要减少室内空气污染，除了禁烟，可在室内多种植绿色植物，每天在中午温度相对高时开窗通风。这时要注意保暖，老人儿童等体质弱者最好换到其他房间。

专家还提醒，如果生活在肺癌高发区或属于高危人群，如有家族肿瘤史或职业危险因素，每年应进行体检。胸片不能发现早期肺癌，要使用低剂量螺旋 CT。解放军总医院第三零九医院主任医师何宝明指出，对于肺癌来说，在早期诊断上，PET/CT 相对而言比常规检查早一年左右发现肿瘤，已经可以检测出 0.5mm 大小的肿瘤，对很多肿瘤可进行早期诊断，争取到宝贵的治疗时间。专家还提醒，如果出现刺激性咳嗽、痰中带血、血丝痰，要警惕肺癌。

(京华)

高热病人宜喝蛋花汤

日前，加拿大的一项研究提出，从形成血栓严重程度来说，吃蛋黄的危害几乎等于吸烟坏处的 2/3。一时间，如何科学、健康地吃鸡蛋成了人们热议的话题。

著名营养学家葛可佑表示，蛋清的主要成分是蛋白质，而蛋黄含有丰富的种类齐全的维生素和矿物质及蛋白质，也是卵磷脂的极好来源。至于胆固醇，一个蛋黄含量不足 300 毫克。对于健康成年人来讲，一天一个蛋黄对健康是有益的。但对于高血压、高血脂、高胆固醇和糖尿病患者，应少吃蛋黄，可以两三天吃一个，同时还要减少动物内脏等其他高胆固醇食物的摄入。

患病的人该如何吃鸡蛋呢？营养师宋新认为要具体分析。比如，发高热的病人，消化液分泌减少，吃鸡蛋不易消化，但喝点蛋花汤没问题；肾炎特别是肾功能不全的患者，对摄入蛋白质的总量有控制，但不只是鸡蛋；胆、肝病患者需限制食物中摄入的脂肪量，也不是针对鸡蛋的；蛋白质过敏的人，只要不是鸡蛋蛋白质过敏，吃鸡蛋就没问题。

(亚洲)

长期单肩背包可诱发颈椎病

日常生活中，人们出门背包是最常见不过的事了。随着随身携带的东西越来越多，包包也越变越大，越变越重。南方医科大学第三附属医院康复理疗科主任郭敬平表示，长时间单肩背较重的包，不仅会造成肩部肌肉疲劳损伤，高低肩，更有可能引发颈椎病等疾病的发生。

单肩背包时间久影响健康

生活中，我们最常见的背包方式是单肩侧背包。即便使用双肩包，大多数人也习惯性地单肩背，由此产生了许多不良影响。郭敬平解释，长期单肩背包，尤其是过重的包包，最直接受害的就是颈肩部的肌肉，可引起肩背酸痛。郭敬平解释：“侧背单肩包，重力压迫一边肩膀肌肉，脖子与被压迫的肩膀形成张力，脊柱受力不平衡，可导致脊柱侧弯，椎间盘发生移位，引发颈椎病。”

有的人对此不以为然，背包又不是背一整天。但对生活在大城市的上班族来说，在上下班的交通拥堵期，往往要站上相当长的时间才能“卸下重担”，短时间内看似没什么问题。但长此以往，单肩包给人们带来的隐患会慢慢凸显。

每 20 分钟轮换一次肩膀挎包

单肩背包对身体形成伤害，其主要原因之一就是太重了。除了必要的物品之外，还会有许多休闲用品，如电池、书本、饮料……

郭敬平表示，日常使用的背包重量哪怕是减轻一些，对健康都大有裨益。“如果只有一边肩膀负重，特别是重量越大，就更容易导致双肩不平衡，进而累及肩背部、颈椎及腰椎。”因此，建议人们在日常背单肩包时要有意识地更换另一侧的肩膀背包。如果能够做到每 20 分钟就轮换一次，那么就能起到防止颈椎和脊椎劳损的作用。

双肩包或单肩包斜跨更好

如果东西实在是减不下来了，如经常携带电脑之类的重物长期在外奔走的人士，最好选择一款舒适的双肩背包，双肩包负重均衡，能大大降低重物对身体的损害。若执意选择单肩包，为避免单肩负重给身体带来的伤害，郭敬平建议大家可将单肩包斜挎，这样重力会被分解，不会集中在肩膀部位。对女性来说，虽然背包或许不会太重，但是使用单肩背包的时间肯定长于男性。因此在选择单肩背包时，尽量选择肩带较宽的背包。最好也准备不同款式的背包，交替使用。

郭敬平提醒，如放下背包后，出现手臂麻痛、肩胛酸痛且这种症状持续半小时以上，就应到医院就医检查。

(谢哲)

这 4 种疾病早期症状像感冒

近日寒潮来袭，很多市民出现打喷嚏、流鼻涕等症状，他们第一时间想到的是：感冒了。就开始自行购药，大多数会症状缓解，如果是感冒，一般会自愈，但是一周左右还不见好，尤其是老人和不善于表达的孩子，就得注意了，否则酿成肺炎、病毒性心肌炎等重症时就后悔莫及了；而在临床上，有四种常见疾病和感冒的初期症状很相似——

疑是感冒 1 变应性鼻炎

打喷嚏、鼻涕多、鼻塞、起床后鼻涕感觉总擤不完。除上述症状外，变应性鼻炎还有可能引发头痛、颈肩酸痛等症状。一般来说，感冒是自愈性疾病，七八天就会好转，但变应性鼻炎如不积极治疗，症状会越发严重。

广东省医学会日前在解放军第 458 医院召开的耳鼻喉学术会议及义诊上，临床发现把变应性鼻炎误当感冒治疗的患者一直以来都很多。据资料显示，国内变应性鼻炎患者自诊为感冒，继而服用感冒药的约有 49%，服用抗生素的约有 38%。

解放军第 458 医院耳鼻喉科主任李孝安解释称：“变应性鼻炎与感冒最明显的不同在于，感冒会伴随全身症状，在一个星期左右可自愈；变应性鼻炎会长期存在。”所以，建议市民如果出现长期打喷嚏、鼻痒等症状，应尽早到医院检查治疗，变应性鼻炎最严重的时候是会引发变应性鼻窦炎、哮喘等。

很多“上班族”和“上学族”都会嫌麻烦，就自行“对症下药”——按照感冒购药。李孝安主任认为很不妥，变应性鼻炎患者自行吃感冒药，存在最常见的问题是：一是乱用抗生素对身体不好，二是麻黄素类的鼻用减充血剂药物主要作用是收缩血管，但收缩后会反弹，而不应长期使用。

疑是感冒 2 咽喉炎

不少人在感冒前期会觉得嗓子紧、喉咙痛，但这也有可能是咽喉炎在作怪。除了用嗓过度等原因外，咽喉炎病人对冷空气也很敏感，容易和感冒混淆。与感冒不

同的是，咽喉炎会令人总想清嗓子、早起刷牙会恶心、吃东西喉咙很痛。

咽喉炎是一种非常多见的上呼吸道感染症，常由伤风感冒引起，几乎每个人的一生中都有过该病的体验，只不过是有的人病情轻些，有的人重些，有的人容易得，有的人不常得而已。

咽喉炎的发展过程中，患者有时说话声音含混不清或者嘶哑，这是病情较重的表现，咽痛剧烈、软腭肿胀明显、讲话声音听起来含混不清；还有就是咽部炎症波及喉部，导致急性喉炎，出现声音嘶哑，甚至失声，并伴有喉内干痛、阵咳。因此，咽喉炎病人特别是小儿一旦出现说话声音的改变，必须及时就诊。

李孝安提醒，急性咽喉炎如果治疗不彻底、不及时，会反复发作，或转为慢性；或导致急性变应性鼻炎、鼻窦炎、急性中耳炎；或引起急性气管炎、支气管炎及肺炎等。

疑是感冒 3 肺炎

肺炎的初期症状与感冒相似，一般表现为发热、轻微咳嗽。严重的肺炎病人则会出现呼吸困难、剧烈咳嗽、口唇发绀等现象。儿童患肺炎多半会发热，且持续两三天，退热药只能暂时降温，体温很快又会升高。

对此，心血管呼吸内科主任邓鹤秋提醒老人和小孩要当心，因为肺炎是老年人的常见病，在老年人直接死亡原因中占重要地位。得了肺炎的老年人，就像是推倒了多米诺骨牌的第一张，会同时引起多个器官系统的连锁反应，比如呼吸衰竭、心力衰竭、脑膜炎等，严重者甚至可引起脓毒症或败血症，这些连锁反应的致死率和致残率很高。

寒冬，患感冒、肺炎的老人增多。邓鹤秋介绍，老人感冒后服药 3 天不见效需排查肺炎。临床上可无发热、咳嗽等典型症状，首发症状为气紧、呼吸困难者占 56%，或仅有意识障碍、嗜睡、脱水 and 食欲减退等症状，无症状者占 10%。当患者以为感冒而自服感冒药 3 天



未见效时，应立即到医院就诊。通过查血常规可见白细胞与中性粒细胞比例升高，查 X 线胸透或胸片可见肺部感染部位等依据，从而诊断出是否患肺炎。

疑是感冒 4 病毒性心肌炎

心肌炎初期与感冒也很相似，但除了感冒症状外，常有气喘不上来的感觉，需要及时去医院就诊排查。

据介绍，邓鹤秋主任成功抢救过三位因为感冒引起暴发型重症病毒性心肌炎的患者，都是年轻人，都是因为感冒硬扛着，结果晕倒后，被家人送到医院的时候，命悬一线，直接就住进了 ICU。病毒性心肌炎就是由病毒引起的，侵犯心肌的病毒，以引起肠道和上呼吸道感染，通过其产生的毒素累及心肌组织细胞，也可以累及心包和心脏的血管等，严重者

可发生心力衰竭等。

邓鹤秋称，一般感冒时，服药，多喝水，休息一下就会好，可有些感冒比较特殊，如果在病毒性感冒的同时或之后的 1~4 周内出现明显的全身乏力、胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸等症状，就要小心了。这种“感冒”其实是病毒性心肌炎的前期症状，应及时到医院进行心脏专科方面的检查，医生可根据心电图和心肌酶学指标等来确定诊断。同时，由于青少年正处于生长发育阶段，免疫功能尚不健全，故病毒性心肌炎也更容易入侵。

据了解，大部分心肌炎患者经过治疗、休息可以痊愈，也有大约 10% 的患者会发展成慢性心肌炎，进而演变成心肌病，严重的可能会出现心律失常、心功能不全而危及生命。

(吴燕玲)