

吸烟或可改变人们的基因

吸烟能够带来相当大的健康风险,这个事实已被人们普遍接受。瑞典乌普萨拉大学和乌普萨拉临床研究中心的最新研究表明,吸烟能够改变几个可能与吸烟者健康问题(例如癌症和糖尿病的风险增加)有关的基因。研究人员采用全基因组DNA甲基化研究,来探究吸烟和无烟草(鼻烟)对DNA甲基化的影响。在吸烟者中,总共有95个位点发生了不同的甲基化,一小组差异甲基化位点也在吸烟者中发生差异表达。在无烟草使用者中,没有发现任何甲基化位点。

不要随便服消炎药止咳

最重要的是先查明原因

(上接A23版)

咳嗽本身不是病,勿见咳止咳

“咳嗽不一定是坏事。我们的身体就像一部精密的仪器,当身体内部循环受到外界干扰时就会出现异常,从而无法满足身体的需要,这时就会出现像咳嗽这种代偿性的动作。”崔文成解释道。刘晓云对此也表示赞同,“咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作,通过咳嗽能有效清除呼吸道内的分泌物或进入气道的异物。”

“这当然也不意味着咳嗽就不需要治疗,咳嗽严重时不仅会影响呼吸、吃饭、睡眠,甚至还会对人的情绪产生较大的影响,”崔文成建议,“如果患者经常咳

嗽,还是应该及时来医院,让医生判断是否需要药物治疗,以及治疗方法。”

“对于咳嗽比较严重的患者,可以在医生的指导下检查血象,如果血象较高表明存在一定的感染,可以使用一些消炎药品。干咳的时候则没必要消炎,不过咳嗽时有黄色浓痰,则应该考虑消炎。”陆金宝表示,如果有必要,则应该做胸透检查,以确定肺部症状。

多位专家一致提醒,治疗咳嗽最忌讳的就是见咳止咳,随便服用止咳药。“最重要的是先查明导致咳嗽的原因,然后对症下药,找到病因再治疗,咳嗽自然

也就会随之痊愈。”咳嗽不是病,引起咳嗽的原因才是病。正常程度内的咳嗽是身体的一种自卫功能,盲目止咳对身体甚至是有危害的。人体的呼吸系统受到病原菌的感染时,呼吸道内的病菌和痰液均可通过咳嗽被排出体外。如患气管炎、肺炎等疾病时,呼吸道上下会存有大量痰液,这时就不宜使用镇咳药,否则会因咳嗽停止而将痰留在呼吸道内,使炎症扩散。

崔文成进一步补充道,“如果晚上咳嗽症状比较严重,甚至影响到睡眠的时候,可以服用一定的镇咳药。”但是,对于白天,崔文成表示,最好不要轻易止咳。

切忌将过敏性咳嗽混同感冒

“很多人只要开始咳嗽就吃消炎药,这是不对的。”刘晓云表示,“咳嗽最常见于感冒,而感冒的罪魁祸首多是病毒。抗生素类药物主要是针对细菌感染,对病毒无效。”咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症状,反而会促使细菌产生耐药性,当真正发生感染时,药物就有可能失去疗效。

“特别是有些咳嗽是由于咽炎引起的,只要咽部没有发炎甚至化脓的症状,患者只要吃些清咽利喉的药物就可以,或者是具有类似功能的含片。”

据专家介绍,虽然肺炎的一个明显症状是咳嗽,但是,“老年性肺炎的咳嗽症状却相对较少,可能只是感觉胸部憋闷等其他症状,往往容易误诊”。刘晓云提醒:“老年性肺炎死亡率相对较高,家属应当予以重视。”“还有些老年人如果同时有咳嗽和喘的症状,就觉得是心脏有问题,其实很可能是肺部病症导致的。而肺部感染严重时又会引起心衰等,非常危险。”

“小孩抵抗力弱,免疫系统容易受外界因素干扰,发生过敏,其中过敏性咳嗽很常见。”陆金宝告诉记者,因为过敏性咳嗽可表现为流鼻涕、咳嗽等,与感冒症状非常相似,因此很多家长以为孩子是感冒;又因为被当成感冒后,没有远离过敏原,过敏性咳嗽就一直不好,反复发作。

同时,专家提醒道,引起咳嗽的原因是多方面的,很多止咳中成药也有寒、热、温、凉之分,“切勿不管是因为什么咳嗽就随便买药吃”。例如川贝止咳露,强力枇杷露偏寒,不适合风寒咳嗽者服用。此外,对于一些药物过敏等引起的咳嗽,例如降压药,刘晓云表示,只要及时停药或者更换治疗药品即可。

专家提醒

熏蒸醋时应保持空气流通

“其实日常生活中,对咳嗽最好的预防就是增加体育锻炼,增强体质,以提高身体对周围环境变化的耐受力。”崔文成表示,“但是要注意适度原则,从少量运动开始,以身体耐受度为限,只要能坚持下去就能看到益处。”

保持一个良好的情绪对于预防咳嗽也很重要,应该学会调节情绪,“不乐极生悲,生气不超过5分钟,不着急上火”。崔文成特别提醒家长,父母的情绪对孩子影响很大,更应注意,不要让负面情绪影响到孩子。

培养良好的饮食习惯也非常重要,陆金宝表示,“很多人喜欢热汤冷饮,

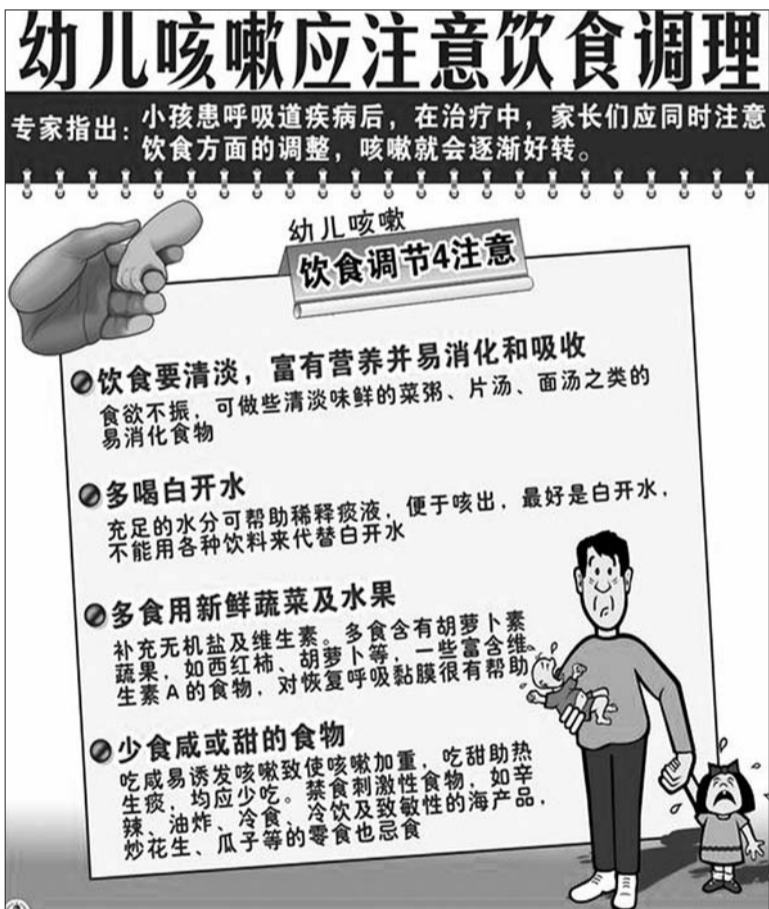
这些对身体都是不利的,太热或者太凉的东西都容易刺激身体,导致咳嗽。”特别是对于脾胃虚寒、体质较差的人,更不宜食用刺激性食物。尤其是对于儿童,最好不喝饮料,“年龄更小的婴幼儿在食用花生、豆粒时都应该加倍注意,防止不小心吸入气管。”

崔文成进一步提醒道,最好不要带年龄较小的儿童到病房探望病人,“儿童身体抵抗力相对较弱,在病房容易发生交叉感染,人群密集的地方也应该尽量少去。”

对于网上热传的“加湿器里滴点醋就能起到熏醋的效果,既能加湿又

能防止感冒”,专家提醒道,醋本身是一种有刺激性的溶剂,在经过熏蒸挥发后,空气中的醋被吸入呼吸道,如果浓度过高,可能会引起不适,导致持续咳嗽、恶心等症状,甚至引发哮喘。因此,如果市民在室内熏蒸醋,应保持空气流通。

此外,如果不对空气加湿器定期清洗,容易导致霉菌等有害微生物孳生,再随着加湿器进入空气中,被人体吸入呼吸道中,引发肺炎。因此加湿器一定要定期清洁,同时将喷嘴对着人的侧面,绕开面前的区域,可避免使用者吸进去水雾,影响正常呼吸。



此外, 很多人认为咳嗽不用治疗, 扛一扛就过去了。其实, 如果在咳嗽发生的起始得不到及时有效的治疗, 很容易使

咳嗽频繁发作, 导致咽喉疼痛、声音嘶哑、胸痛等。对于感冒咳嗽, 需要引起足够的重视, 及时采用合理的药物治疗。

育儿常识

孕妇都应 产前“筛查”

记者 李钢 见习记者 陈晓丽

山东省齐鲁医院妇产科护士长史德焕介绍, 产前筛查是针对所有孕妇的检查, 最佳筛查时间是孕期15周-20周, 通过检查孕妇血清指标, 判断有无异常。如果产前筛查发现异常, 再进行产前诊断, 以判断胎儿是否发育异常, 存在先天性缺陷。如果产前筛查没问题, 则不必再进行产前诊断。

在史德焕看来, 出现以下指征时应直接进行产前诊断。1、孕妇年龄在35周岁以上, 或者胎儿父亲在50周岁以上; 2、胎儿父母一方存在染色体异常; 3、孕妇此前生过21-三体异常、神经性异常或代谢性异常(如婴儿死亡)的婴儿; 4、此前存在过不明原因反复流产或死胎现象; 5、羊水过多或过少; 6、孕妇接触过多药品, 例如染发剂、农药、放射性元素等。

根据史德焕的介绍, 产前诊断可查出不同类型的胎儿先天性发育缺陷: 21-三体异常, 也称唐氏综合征, 也就是俗称的先天性痴呆, 该病发病率一般在1‰-2‰之间; 开放性神经管畸形, 发病率一般在2‰-6‰之间; 还有三体综合征, 此病发病率相对较低, 比较少见。

济南市妇幼保健院功能检查科主任医生王月美援引该院的历史数据则发现, 胎儿先天性心脏病的发病率为14%, 其中包括前来会诊的胎儿, 而新生儿先天性心脏病的发病率则为6%-8%。

王月美介绍, 功能检查科的超声检查属于产前三级筛查中的第二级筛查, 主要针对胎儿心脏检查和胎儿常规检查, 孕期24-28周为最佳检查时间。主要因为此时子宫羊水量适中, 检查的成功率较高, 而且万一有严重病症需要引产, 孕期28周以前也更为安全。

超声检查可检查出国家规定的六种致死或严重致残性畸形: 无脑儿、严重脑膨出、严重开放性脊柱裂、严重胸腹壁缺损并内脏外翻、单腔心、致命性软骨发育不全, 以及其他类型的先天性心脏病等。

进行产前诊断的医院必须有相关资质。对于不同类型的胎儿发育异常, 对于产前诊断出具有先天性发育缺陷的胎儿, 一般有两种干预手段: 引产以终止妊娠和继续妊娠。史德焕介绍: “是否继续妊娠是由夫妇俩商量决定的, 我们医生会说明发育缺陷的情况, 也会告诉他们胎儿出生后的后果。其实就是胎儿出生后, 治疗效果也很难说, 一般不太好。”

专家介绍, 现在很多孕妇都会来进行产前筛查, 不过也有些人可能由于本身缺乏保健意识, 或者怀孕时年龄较小不懂孕期保健知识等原因, 没有来医院进行产前筛查, 错过了最佳筛查时间段, 增加了先天性发育缺陷婴儿出生的风险。

产前筛查对孕妇和胎儿并没有危险, 但是产前诊断却存在一定的潜在风险, 例如进行穿刺时可能会伤害到胎儿的肢体, 有时也会引起孕妇出血等现象。不过据史德焕介绍, 发生此类危险的概率极小, “最起码在齐鲁医院特别少见”。医院在进行产前诊断前, 都会明确告知孕妇及相关家属此类风险, 由他们选择是否继续做诊断。

史德焕建议, 产前筛查是孕期的一项重要检查, 所有孕妇都应尽量进行筛查, 以降低具有先天性严重缺陷的婴儿出生率。一方面, 可以减轻家庭的负担, 特别是经济存在困难的家庭; 另一方面, 也可以提高国民身体素质。