

美发明能修补心脏缺陷万能胶

美国科研人员开发了一种能让医生在手术室里为患者修补心脏缺陷,或在战场上为伤兵止血的万能胶。他们希望该万能胶最终能取代缝线和固定钉,用在修补心脏、肠道和血管手术上。科研人员是从蛞蝓(slug,俗称鼻涕虫)身体分泌的黏液而得到启发,发明了这种万能胶。他们在猪身上进行的试验显示,该万能胶能在几秒钟内把其心脏缺陷修补好,还可承受心脏跳动的压力,粘住的部分不会爆开。

加湿器放醋可能致急性哮喘

对含激素正规哮喘药勿抵制,也不可滥用激素抗生素

(上接A25版)

哮喘不可滥用激素和平喘药

哮喘发作时会出现喘息、气急、胸闷等症状。重症患者容易出现意识模糊不清,脉象减弱,如不及时救治,将危及患者生命。“虽然哮喘病不能完全根治,但可以使哮喘病得到完全控制。这也就是说你不能治愈哮喘,但你能控制哮喘不影响到你的生活。”谭镇岳提醒市民,在治疗哮喘病时要遵循专业医生建议,防止进入误区。

由于治疗哮喘病的药物多含激素,不少患者担心,长期摄入激素类药物会对身体

有副作用。对此,谭镇岳解释道,“对于治疗哮喘病,激素类药物是必不可少的。对平时药物吸入,尤其是激素类的药物吸入不应有抵触,事实证明它是安全的。而且吸入的激素剂量小,通常需要2-3周才能显现出其治疗作用,不要随意减量,应在医师指导下应用。”

但是,专家提醒,这不意味着可以滥用激素和平喘药物,包括长期服用含有泼尼松等激素的所谓“祖传秘方”、“中药胶囊”、“中药粉”等,或长期反复静脉点滴地

塞米松或甲泼尼龙,或者长期注射长效激素。“很多患者听信小广告,到一些不规范的地方买药,但是这些药物的成分往往都不清楚。有些药物很可能加入了口服的激素类药物和平喘药,对身体有很大危害,”杜向明表示,长期服用此类药物的人容易出现骨质疏松、肥胖以及激素性面容等。“哮喘病患者一定不要随便买药,要到正规的医疗机构治疗,听从专业医生指导。”

专家表示,还有一些哮喘病患者由于对治疗方法并

不明确了解,还存在滥用抗生素的现象。“由于哮喘病是一种气道过敏性炎症,与细菌性炎症截然不同,应用各种抗生素如青霉素、红霉素等都是无效的治疗方法。”

此外,部分患者并不具备哮喘病的典型症状,容易导致漏诊、误诊。很多哮喘儿童被误诊为喘息性支气管炎、支原体肺炎或感冒等,也有很多成年人哮喘被误诊为慢性支气管炎、呼吸道感染等。王新提醒,如果咳嗽症状超过8个周,就该到医院检查,以判断是否患有哮喘病。

喘息型支气管炎、支气管哮喘、心源性哮喘鉴别要点

	喘息型支气管炎	支气管哮喘	心源性哮喘
发病年龄	各年龄均有,但以40岁以上多见	儿童及青年多见	多见于40岁以后,风心病者可见于青年人
病史	有慢性支气管炎史,哮喘发作前常有感染史,部分病人有过敏史	常有过敏史,有阵发性哮喘史,无心脏病史	有心脏病史
发作时间	冬春季多发,发作随感染而加重,治疗后渐渐缓解	随时均可发作,诱因常明确,突然发作,突然缓解	常在夜间熟睡中或劳累后突然发作
间歇期症状	慢性咳、痰、喘	无症状	各种心脏病症状
肺部体征	干、湿啰音与喘鸣音并存,间歇期仍有干、湿啰音	满肺哮鸣音,间歇期听诊正常	肺底密集湿性啰音为主,可闻哮鸣
心脏体征	正常	正常	心脏增大,心率甚快或心律失常,时有病理性杂音
X线检查	双下肺纹粗乱,肺气肿	肺野清晰或肺气肿	肺淤血、心脏增大
治疗	对抗生素、平喘药有效	对平喘药,抗过敏药、皮质激素有效	对洋地黄、利尿剂有效,吗啡效果好

哮喘急性发作可致死亡

“哮喘病的最大危害在于其防不胜防,急性发作时器官出现严重痉挛,并引发死亡。”杜向明提醒道。不过,这种致死性哮喘病也不是无迹可寻,专家给大家介绍了几种可识别致死性哮喘病的先兆:

第一,以前发作过高危哮喘病,用过呼吸机或者插管;第二,一年中发作过一次及以上急性哮喘,需要在急诊处或者住院治疗;第三,长期口服激素类药物治疗哮喘病,或刚停用此类药物不久;第四,发作时使用缓解哮喘的药物,每个月使用1支以上。

王欣告诉记者:“对于哮喘病的治疗一般可分为两个时期,急性发作期和缓解期。”在缓解期,治疗一般以吸入性激素药物为主。“哮喘病的急性发作,一般是由于感染或者过敏所致,这时最重要的是先治疗发病原因,消除哮喘诱因,可能需要全身应用激素治疗。”

谭镇岳提醒道,哮喘的治疗并不仅仅在发作期,缓解期的治疗尤为重要。“哮喘

是一种慢性反复发作的疾病,需长期治疗,过去大多数病人采取应急的办法,只在哮喘发作时想起治疗,而在缓解期则不用任何药物,这样反复发作,久而久之引起肺气肿、肺心病等严重并发症。”

哮喘的现代治疗重点应放在缓解期,即以抗炎作为治疗哮喘的首要原则。通过缓解期的治疗,可增强体质、提高机体免疫力和长久的御病能力,彻底消除气道内的炎症,从而达到预防哮喘发作的目的。

谭镇岳进一步表示:“用预防类药物治疗,开始时情况改善得很慢,通常要使用几个星期,药物才能发挥最佳效用,但对预防哮喘发作十分有效,必须坚持定时用药,这样才能延长哮喘的缓解期。”

“很多病人的依从性并不好,回家后并不按时服药,或者服药的方法不对。这都会影响到药物疗效和病症的恢复”,王欣提醒患者,服用药物一定要遵从医生的指导。

哮喘病人应慎用空气净化器

持续的雾霾天气,让空气净化器热销,实际上,据医生提醒,哮喘病人应慎用空气净化器。

“空气净化器可以用。但哮喘患者若在使用空气净化器的过程中,出现过敏症状,应立即停用。有哮喘患者的家庭,可以考虑种植一些盆栽植物,但要防止花粉过敏。”专家同时说,哮喘和慢阻肺的病人选择口罩时也应注意,口罩纱布太密,可能影响正常呼吸,应当选择厚度适当的口罩。

至于有些市民为了消毒空气,向加湿器中放入食醋、食盐等做法,专家也表示这不可取。此举不但对健康人不利,甚至会引起哮喘和慢阻肺病的急性发作,造成生命危险。因为醋通过加湿器释放出的气体,成分发生变化可能会损害呼吸道黏膜。

专家建议,日常生活中可通过锻炼加强对肺功能的训练,比如呼吸的时候延长呼气的时时间,约为吸气时间的两倍左右,每周可做2次,每次20-30个呼吸循环。

“哮喘病属于可逆性的气道改变,只要在病症初期积极治疗就能有很好的治疗效果,气道的恢复程度也取决于治疗方法和病情的严重程度,因此一定不要等到病情十分严重时才想到来医院。”王欣表示,“在家里或者外出时可随身携带抢救药物,防止急性发作。如果发作严重又没得到及时抢救,甚至会危及生命。”

此外,专家表示,市民应尽量避免在雾霾天气中户外活动,实在要外出可戴口罩;

居住的室内应当通风,勤换床单、被罩、枕套、窗帘等;尽可能避免饲养宠物,例如猫、狗、鸟等;避免过量运动,防止由于运动过量诱发的运动性哮喘;穿着上应当随着温度的变化增添衣物,避免羽绒、毛绒等异物吸入而诱发。同时,哮喘病患者要注意清淡饮食,因为饮食中也包含一些过敏性物质,例如鱼虾等,过敏体质的人应尽量少吃。”要在饮食上加强营养,多多摄入优质蛋白,例如牛奶、鸡蛋和豆制品等。

心理视窗

年关谨防

“心理焦虑综合征”

杨黎明

年关之际,总有各方面的压力蜂拥而至,难免使人心理上产生各种莫名的焦虑。如果自身无法调适,很容易给自己的身心带来巨大的伤害。

从大体上讲,有三类人容易产生“年关心理焦虑综合征”:一种是学历和经济收入以及社会地位均较高的人;另一种是学历、经济收入以及社会地位均较低之人。第三种便是学历高,经济收入低,还在为前途打基础的人们。

咱们先说第一种,这类人通常在企业界、政治界,或其他各个行当中扮演着极其重要的角色。虽无生存压力,但“地位”与“责任”成正比,每到年关之际,也是他们接受上级或同行考评之际。满额完成上级下达的任务或自己制定的目标,是他们最揪心的事。因为能否完成这些任务或达成某个目标,事关他们的“前途”和“钱途”。你说,能不焦虑吗?

第二种,通常是指那些仍在温饱线上下挣扎的人们。每到年关这个时候,他们心里总是难免要为一家老小过年的衣食住行而犯愁;除此之外,还得为筹措不齐钱来偿还家庭债务,甚至为孩子明年开春的学费问题而忧心忡忡。

第三种焦虑人群,便是那些即将踏出校门进入社会谋生,或者刚入职时间不长,“江湖地位”不高,工作和收入均不稳定的人群。这类人群以学历高,收入低,生活状况不稳定为主要特征。他们通常面临“择业”和“择偶”的双重压力而导致心理焦虑。因为每到年关,他们总不免要回家向家长和亲朋好友“汇报”自己一年来的工作和感情上的“成绩”。

从焦虑成因上来分析,“年关焦虑综合征”主要有“经济压力焦虑”、“工作压力焦虑”、“情感生活焦虑”、“人际关系焦虑”等几种。那么,我们该如何科学有效地缓解我们的心理焦虑呢?缓解“经济压力焦虑”,除了平时尽可能地增加日常收入外,还得根据自己的收入水平做好长远的经济计划。收入水平较低或者工作不稳定和收入不稳定的人群,千万不能超前消费,或者无计划地随性消费。这都可能将自己的生活推进一种难以摆脱的恶性循环状态。

缓解“工作压力焦虑”,则需标本兼治。“治本”,是在每年的年初就得制定合理的工作计划或工作目标。对自己的工作能力以及现有的工作资源进行合理评估。“治标”,则是工作之余务必全情投入于某一种自己非常感兴趣的娱乐活动中,尽可能地让自己全身心地放松。

缓解“情感生活焦虑”,除了学会自我调适外,还需家庭成员之间相互体谅和鼓励。当一个年轻人正处于情感生活焦虑期时,作为其家人或朋友一定得多给予开导和鼓励。切不可不识相地对其催促、挖苦甚至嘲讽,这如同火上浇油或吹风。这种愚昧的言行,不仅无法帮助逆境中人,而还可能成为引发悲剧的“导火索”。

心有多宽,“焦虑”便离我们有多远。生活中总是风云变幻,难以预测。唯有乐观的心,才是我们人生道路上永远的“通行证”。