

雾霾卷土重来,给呼吸道添负担

医生提醒:过敏体质的人和老年人应尽量减少户外活动

本报泰安10月18日讯(记者 路伟) 从15日起,泰城被雾霾笼罩,部分地区一度达到严重污染级别。医生提醒,雾霾天给呼吸道增添了负担,应尽量减少户外活动,特别是过敏体质的人和老年人。

“最近几天,雾霾天不少,对于过敏体质的人和体质比较弱的人来说是一个挺大的考验。”解放军第八十八医院呼吸科医生说,雾霾天受影响较大的主要是老年人和孩子,“老年人呼

吸系统有些老化,儿童呼吸系统发育还不完全。因此,这两类人在雾霾天要特别注意。”

泰山医学院附属医院呼吸内科主任孟玲介绍,雾霾天空气中可吸入颗粒进入体内后易引发感染,从而患病,因此市民出门时尽量戴上口罩。“市面上卖的口罩就可以,有些人买了N95口罩,其实完全没必要,只要能防止可吸入颗粒就行。”另外,雾霾天不要开窗透气,虽然长期开窗空气不

好,但是雾霾天空气更糟。

天气不好时,出门最好戴个口罩,孩子好动,可能戴口罩戴不久,家长应时时注意,掉下后要立即给他们戴上。另外,一些老年人喜欢晨练,早上出门雾霾天严重。早上最好不要出门,防止诱发呼吸道疾病。

市民可以选购加湿器,改善室内空气质量。可以等到空气质量稍微好点时再开窗通风。饮食方面,还是应以清淡为主,多吃富含维生素A、胡萝卜素的食物。

秋冬季雾霾天如何保健康

专家建议

食

饮食以清淡为佳,多饮水

养肺 可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物
宜食用莲子、百合、排骨汤、银耳羹、鸭肉粥等

内火旺盛者 可多吃绿豆、百合、荸荠煮水

痰多、咳嗽者 可多吃白萝卜

住

暂缓开窗通风

哮喘、慢性阻塞性肺病患者 规律服药,防止病情加重
饮食以清淡为佳
多饮水

行

尽量减少户外活动

必须出门时尽量戴口罩

患强直性脊柱炎15年,小伙“长不大”

注射生物制剂后,身体变灵活,脸部也正常



近日,解放军第八十八医院风湿免疫科收了一位“小”患者,身高仅比普通的办公桌高出一头,小腿比女人的手腕还细,声音如孩童,脸部变形,分不清是个小伙子还是老太太,走路还不利索,腿一崴一崴的。这位“小”患者是24岁的小伙子翟某,从9岁患上强直性脊柱炎,一

直服用抗生素止痛,严重阻碍了身体发育。

据解放军第八十八医院风湿免疫科的邱楠主任介绍,强直性脊柱炎是一种主要侵犯脊柱,并累及骶髂关节和周围关节的慢性进行性炎性疾病,是类风湿关节炎的一种变异型,表现为下背部强直和疼痛,常放射到一侧或两侧臀部,病程长了,可发展到大腿、膝关节甚至下肢。在病房里,笔者见到了几

位强直性脊柱炎患者,他们或弓着腰拉着腿走路,或者无法坐下只能站着,有一个甚至在床上躺了几年了。

强直性脊柱炎虽然是慢性病,但它对人体功能的影响是严重的,大部分是不可逆的,严重降低了患者的生活质量。强直性脊柱炎还会侵犯多个器官和系统,如眼睛、心脏、肺、肾脏、神经系统等。

在传统医学领域,强直性脊柱炎被认为是没有有效方

法治疗的,只能通过长期服用抗生素止痛,因此,抗生素的使用又对患者造成了二次伤害。翟某就是因为从小服用抗生素,导致身体发育不正常,永远停在了少年阶段。

在病房,笔者还见到了64岁的李大爷,他面部肿胀,手臂弯曲伸不直,“我一直吃抗生素止痛,半年长了30多斤,你看都成这样了。”李大爷对笔者说。

近年来,随着医学的发

展,国内已出现了治疗强直性脊柱炎的有效生物制剂,许多坐着轮椅、痛苦万分的年轻人注射治疗后,就可以轻松地走着前去复诊,因此,生物制剂的应用开创了风湿病治疗的新纪元。

翟某在注射两次生物制剂后,脸部就恢复了正常,身体活动也比较灵活了,不像以前转身都困难。随着继续治疗,情况有了很大改善。

(孟密)

大匠精诚 福泽民生

泰安市中醫醫院

2015 膏节

2015年10月16日——2016年1月16日

名院: 山东省泰安市中医医院

名药: 北京康仁堂药业有限公司
北京同仁堂(亳州)饮片责任有限公司
东阿阿胶股份有限公司

名医: 上海、北京、浙江、江苏名老中医
泰安市十大名中医 亲诊

地址: 泰安市迎暄大街216号(市电视台东临)

咨询电话: 6110069

五嶽獨尊 昂視天外

五嶽獨尊 昂視天外