

# 沙尘天气下如何做好健康防护

沙尘天气下,污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤,直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应。沙尘颗粒还可通过呼吸道进入人体,引起多种呼吸系统疾患。

老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群。沙尘天气时,敏感人群应尽量避免外出,如果发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘憋及胸痛均需尽快就医。因职业需要必须在室外活动的人群,如交警、

环卫工人、建筑工人等,应做好个人防护措施。

沙尘天气发生时,居民应尽量留在室内,并采取相应的措施:

- 1.及时关闭门窗,必要时可以用胶条密封住门窗,防止沙尘进入室内。
- 2.用湿墩布拖地、湿抹布擦拭等湿式清理灰尘的方法,保持室内清洁干净,避免室内尘土的再悬浮。
- 3.可使用加湿器、洒水等方法保持空气湿度适宜。

4.有条件的室内开启空气净化器。

如需需要外出,应注意个人防护:

- 1.佩戴口罩,减少风沙对呼吸道造成损伤。沙尘天气会同时存在浮尘、可吸入颗粒物和细颗粒物,宜佩戴N95及以上防护口罩。
- 2.可佩戴防风的眼镜,避免风沙对眼睛造成损伤。若风沙进入眼睛切忌用手搓揉,应尽快用流动的清水冲洗或滴眼药水,如仍有不适应及时就医。

3.佩戴帽子、纱巾等防尘用具。用纱巾包围头部,避免风沙对皮肤、头发、耳朵等造成损伤。

4.外出回来应立即洗手、洗脸,用清水漱口,清理鼻腔,有条件的应该洗浴,并及时更换衣服,保持身体洁净舒适。

此外,沙尘天气时,空气干燥,易出现唇裂及鼻子、咽喉干痒等情况,应多喝水、多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅及湿润。

石家庄市第二医院 安心怡

## 出现这些症状要警惕脑肿瘤

**头痛。**头痛在脑肿瘤症状中最为常见,也是最早的症状之一。这与颅内血管受牵扯、脑膜张力的改变以及脑组织缺氧有关。脑肿瘤引起的头痛,初期并不是十分严重,但随着时间的推移,头痛会日渐加剧,往往使患者不堪忍受,甚至一般的止痛药无法缓解。

**眼底水肿。**视神经乳头水肿是由于颅内压增高,致使视神经周围淋巴鞘内的淋巴液回流受阻,以及视神经的静脉压增高,静脉充盈所致。产生眼底水肿后,会对视力有一定的影响。如果视神经长期受损,可导致视神经继发性萎缩,继而导致失明。

**精神障碍。**当颅内压增高时,最常见的表现是精神运动的迟缓,而精神运动迟缓的程度常因颅内压的改变而出现不同程度的变化。患者会出现嗜睡、不愿与人接触、说话缓慢并有暂停等症状。当颅内压逐渐升高时,可出现不同程度的意识障碍,也有极少数患者出现兴奋不安等症状。

**呕吐。**脑肿瘤患者呕吐多与饮食无关,而是与迷走神经受刺激有关,并且呈喷射性,常常突然发生,吐前并不一定伴有恶心,发作多在晨起或头痛最剧烈时,吐后头痛可略减轻。

河南省肿瘤医院研究员 程心超

## 偏头痛诱因众多 预防需劳逸结合

偏头痛是临床最常见的原发性头痛类型,其病因尚未彻底查明,还不能彻底治愈。

### 偏头痛的发病特点

部分患者表现为情绪变化、厌食等前驱征象,随后出现一般的视觉征象,视野中会有黑点或亮斑,偶尔还会表现为面部、手(单侧或双侧)的麻木或刺痛。前兆通常持续5~15分钟或者更久。前驱症状消失后,疼痛迅速出现,超过半数患者仅限于头部一侧,22%~38%出现全身疼痛,随后出现搏动跳痛或钻痛,逐渐加重,大约1小时内达到峰值。这时候会出现畏光、畏声、厌食、恶心、头痛,头痛持续几个小时到数天。

偏头痛的诱因包括不规律的饮食、过多的压力、应激反应、强烈的光线、响亮的声音、浓烈的气味、强烈的体力活动、天气或气压等环境的变化、药物的过度使用、遗传、神



经紊乱、内分泌或代谢发生紊乱等因素。偏头痛频繁发作最直接的影响就是睡眠。

### 偏头痛的预防与治疗

**药物治疗。**如果发病,应尽早服用药物。偏头痛的时候,如果出现了轻微的疼痛感,可以通过口服止痛药物来缓解。如果错过了早期的治疗,出现严重的头疼症状,就会难以控制。恶心呕吐时,应配合口服甲氧氯普胺等止吐药物。如有需要,可加服镇静剂。偏头痛的症状非常严重时,患者为了止痛,经常会吃大量止痛药,但止痛药的效果是有限的,并不是每一次服用都会有效果,过量服用反而会导致长期的药物性头

疼。所以,使用药物进行治疗时要在医师的指导下服用,不可随意更换药物,不能盲目地增加药量和种类。

药物的预防性治疗适用于频繁发作,尤其是每周发作1次以上,严重影响日常生活和工作的患者。预防性药物需每日服用,用药后至少2周才能见效,若有效,应持续服用6个月,随后逐渐减量到停药。

**非药物治疗。**偏头痛的非药物治疗主要包括物理疗法,可采用磁疗、氧疗、心理疏导等方式,缓解压力,保持健康的生活方式,避免各种偏头痛诱因。要注意规律生活,增强意志,增强体质,同时要注意劳逸结合。平时一定要保持良好的心态,同时要避免过度的负面心理刺激。

建议偏头痛患者适当安排午休,晚上睡觉前不应吃得太多,不应喝浓茶,不做过量的运动,防止诱发偏头痛。

张永岗/文

## 五种症状提示肝硬化“来袭”

如果你发现了以下信号,要提防肝硬化可能已经来袭:

**体重下降。**身体消瘦,体重在短时间内会下降明显,并伴随全身乏力的现象,程度可随病情的发展自轻度疲倦至严重乏力。

**黄疸。**肝硬化患者比较明显的症状就是黄疸,排尿时会发现自己的尿液颜色异常,出

现如茶色的尿液等。

**消化道症状。**肝区隐痛、食欲不振为常见症状,有的患者还伴有恶心、偶伴呕吐等症状。腹胀与胃肠积气、腹水和肝脾肿大等有关,腹水量大时,腹胀会成为患者最难忍受的症状。

**出血倾向。**肝脏合成凝血因子减少,脾功能亢进所致血小板减少,会导致皮肤紫癜、

牙龈鼻腔出血、女性月经过多等现象,很多患者还会表现为突发性大呕血或排大量黑色大便。

**内分泌紊乱。**肝硬化患者糖尿病发病率增加,严重肝功能减退会导致低血糖。

肝硬化一旦发生会严重损害身体,因此要积极治疗。

海海/文

## 做好5点 远离“糖足”

糖尿病患者除了最基础的控制血糖,日常可从5个方面着手做好足部保护,远离糖尿病足。

**1.每日检查足部。**观察是否有发红、破溃、水泡等。

**2.做好足部护理。**保持足部皮肤健康,皮肤干燥时使用护理霜。修剪趾甲时要直剪,不能弯剪。难处理的足部老茧要及时就医。

**3.选一双舒适的鞋子。**糖友尤其是存在危险因素的患者,平时应该尽量避免穿高跟鞋、较硬的鞋,避免赤脚走路,穿鞋前要认真检查鞋内是否有异物。

**4.适度泡脚。**泡脚前要用手或温度计测水温,切忌用脚去感觉水温。泡完脚后要用软毛巾擦干,保持趾缝干爽。

**5.出现足部皮肤损伤后一定不能大意。**出现足部皮肤损伤要及时就医,遵循医生的专业建议。

广州医科大学附属第三医院内分泌科主任医师 张莹

## 三个动作判断 肩颈是否健康

肩颈是大脑的总开关,向上流到头部和面部的血液都要经过脖子。如果肩颈气血不畅,很多疾病都会逐渐找上门来。肩颈是否健康,可以通过几个动作测试一下。

**动作一:伸手摸对侧耳朵。**比如用左手摸右耳朵,如果能完成,说明肩关节向前活动没有受到限制。

**动作二:一只胳膊侧举,一直举到正上方。**如果能完成,说明肩关节外展能力没问题。

**动作三:向后背手,够到脊柱正中位置。**如果能完成,说明肩关节旋后的功能没问题。

如果不能顺利完成以上3个动作,就要当心肩颈疾病了,日常要注意对肩颈的呵护,避免肩部受凉,睡前用热水袋或热毛巾敷肩颈,促进血液循环。

另外,肩颈酸痛时,可以用网球沿着肩胛骨旁的肌肉来回滚动,有助于减轻疼痛。

据《中国中医药报》

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人 人福我福

格柳青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊 中国网络电视台