

■ 专家提醒 ■

突然发生胸痛、胸闷、呼吸困难、有窒息感时,人们往往最先想到的是心脏病发作……实际上还有另一种可能,就是气胸。

各种原因导致气体进入胸膜腔造成积气状态,称为气胸。正常胸膜腔没有气体存在,为负压状态,当支气管、肺组织或胸壁损伤出现裂口,气体从破损处进入胸膜腔,造成胸腔积气状态,即形成气胸。气胸可自发形成,也可由外伤或慢性肺病导致。

自发性气胸。此类气胸没有外伤,往往是因为肺组织存

在局部薄弱(如肺大疱),在咳嗽、用力等胸内压突然增高时,肺的局部薄弱处破裂,气体从呼吸道经过破裂的肺组织到胸腔,形成气胸。多见于瘦高的青壮年,男性多见。

创伤性气胸。此类气胸因外伤所致。根据气胸发生后不同的表现又分为闭合性气胸、开放性气胸和张力性气胸。

发生气胸时胸膜腔内负压消失,失去了对肺的牵引作用,使肺失去膨胀能力,表现为肺容积缩小、肺活量减低、通气功

能障碍,以及低氧血症。大量气胸时,胸膜腔内甚至变成正压,对肺产生压迫,同时引起心率增快、血压降低,甚至休克。张力性气胸还可引起纵隔移位,导致循环障碍。

气胸患者常突然感觉到患侧胸痛,这是因为气体进入胸膜腔刺激末梢神经所致。气体进入胸膜腔后,会造成部分肺组织萎陷,导致呼吸不顺畅,进而表现为胸闷及呼吸困难,患者不能平卧,需采取健侧卧位或半卧位才能缓解。



当气胸程度较重时会影响患者的循环系统,导致患者出现发绀、休克、晕厥等症状;当气体刺激胸膜时,还会出现咳嗽;当气胸合并出血时,表现为面色苍白、血压下降等。

北京电力医院 黄金洪

别让痛风结晶“啃噬”关节

痛风是体内嘌呤代谢紊乱导致尿酸升高,形成结晶沉积在关节引发的炎症反应。痛风患者中约 90%首次发作部位为大脚趾关节,其次是踝关节、膝关节等。病痛发生在这些关节是因为:四肢末端温度较低,尿酸更易结晶;关节处毛细血管分布少,血液循环差,代谢废物易滞留;关节日常承重大,微小损伤为结晶沉积提供了“温床”。随着尿酸结晶长期堆积,就会侵蚀关节软骨甚至骨质,导致关节畸形、活动受限,严重者需骨科手术干预。许多患者认为痛风“痛完就没事了”,却不知每一次发作都是对关节的“无声破坏”。痛风急性期,关节红肿热痛,活动困难,甚至需拄拐行走;到了慢性期形成“痛风石”(尿酸结节),关节结构被破坏就会诱发骨关节炎;痛风晚期,关节畸形、骨质溶解,就可能面临关节置换风险。

痛风患者预防关节疾病,首先要科学预防痛风发作,日常要控制嘌呤饮食,少吃动物内脏、海鲜,少喝浓汤,不饮酒,尤其是啤酒。可以多吃低脂乳制品、新鲜蔬果(如樱桃、柠檬等),每天饮水>2000ml,促进尿酸排泄。其次要注意关节保护。剧烈运动易诱发痛风急性发作,可以选择游泳、骑自行车等低冲击运动。另外,痛风患者需遵医嘱定期复查,血尿酸目标值<360μmol/L。肥胖患者循序渐进减重,也可降低尿酸水平。

张超/文

血脂“失控”会影响器官健康

在体检报告上,血脂指标可能并不起眼,可一旦血脂“失控”,身体各个器官都会受到严重影响。

心脏。血脂升高时,血液中过多的胆固醇、甘油三酯等会在血管壁上逐渐堆积,形成粥样斑块。心脏的冠状动脉负责给心脏供血,一旦这些斑块使冠状动脉狭窄甚至堵塞,心脏就无法获得充足的血液和氧气,这会引发心绞痛,患者常感到胸部压迫性疼痛,疼痛还可能放射到肩膀、手臂。情况严重时,会导致心肌梗死,

血脂“失控”会影响器官健康

心脏部分肌肉因缺血坏死,危及生命。

大脑。脑部血管同样会因血脂异常出现粥样硬化,影响脑部供血。这可能导致头晕、头痛、记忆力减退、注意力不集中等症状。如果脑血管被堵塞,引发脑梗死,患者会突然出现偏瘫、言语不清、口角歪斜,甚至昏迷。

眼睛。血脂过高会使眼部血管病变,血液中的脂质沉积在眼底,导致视网膜病变,患者会感觉视力模糊、视力下降,严重时可能失明。对于糖

血脂“失控”会影响器官健康

尿病患者来说,本身就血糖高,再加上血脂异常,发生糖尿病视网膜病变的风险更高,失明的可能性也大大增加。

肾脏。血脂异常会损害肾脏的血管和肾小球,影响肾脏的正常滤过功能。早期可能只是出现微量蛋白尿,不易察觉。随着病情发展,会出现大量蛋白尿、水肿,肾功能逐渐衰退,最终发展为肾衰竭。

需要提醒的是,甘油三酯严重升高(超过 5.6mmol/L)可以显著增加发生急性胰腺炎的风险。

林建/文

■ 预防 为主 ■

■ 预防 为主 ■

天气渐热,紫外线越来越强,防晒没做好,不仅会晒黑,引起皮肤衰老,还可能晒伤,严重者甚至可能导致皮肤癌。那么,如何预防防晒伤呢?

防晒是在防紫外线。到达地面的太阳光中包含的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)。UVA会导致皮肤晒黑,引起光老化和黑色素沉积;UVB可导致皮肤晒伤,严重者可能导致皮肤癌。防晒主要是防 UVA 和 UVB。

防晒方法可以分为“硬防晒”和“软防晒”。“硬防晒”是指通过物理硬件来遮挡太阳光,包括用遮阳伞、太阳帽、墨镜和衣物等来遮挡阳光。“软防晒”是指使用防晒产品来进行防晒,比如防晒霜、防晒喷

夏季如何防晒伤



雾等。相比较而言,“硬防晒”的效果更好,因为它可以直接将紫外线阻挡,避免其照射在皮肤上。孕妇、婴儿等特殊人群更适合“硬防晒”。

在“硬防晒”上,遮阳伞的选购首先要看是否标注“防紫外线产品”;其次看涂层,防晒能力黑胶优于色胶,色胶优于银胶;同材质下,遮阳伞的颜色越深,阻挡紫外线穿透能力越强。

在“软防晒”上,防晒霜的主要指数是防晒指数(SPF)和

长波紫外线防护等级(PA),一般 SPF 数值越高,PA 越多,防晒效果越好。但并不是说 SPF 值越高越好,SPF 值越高,代表敏感成分与油腻成分越高,给肌肤带来的负担也就越大,日常生活中,比如在室内或阴天,只需选择防晒系数在 15 至 20 的防晒霜即可,如果去户外阳光强烈的地方,或到海边游玩时,最好使用 SPF 在 40 至 50 的防晒霜。油性皮肤的人,建议选择渗透力较强、无油配方的防晒霜;干性皮肤的人,可选择质地滋润、有抗氧化功效的产品;皮肤敏感人群,建议选择专门针对敏感肌肤的防晒产品。

宁夏医科大学附属医院 皮肤科主任医师 葛新红

耳鸣治疗 因人而异

治疗耳鸣要先找病因。由噪声引起的耳鸣,首先应该远离噪声源。平时,也要保持规律的生活和运动,避免抽烟、喝酒。另外,压力过大、疲劳也是耳鸣的诱发因素。因此,找到释放压力、缓解疲劳的方法很关键。

如果耳鸣伴有听力下降,影响生活,可以考虑佩戴助听器,这一方面可以改善生活质量,另一方面可使大脑进行重塑,逐渐忘却耳鸣。

由于更年期引发耳鸣同时伴有焦虑、抑郁情绪的患者,可以通过服用改善睡眠的药物、心理疏导或中医针灸等治疗方式得到缓解。在临床上,医生也会碰到以耳鸣为主要症状来就诊的听神经肿瘤患者,需要引起注意。

当出现耳鸣时,一定要尽快找医生查明原因,不要等到耳鸣已干扰生活,再到医院解决,因为此时治疗起来是非常困难的。此外,除了求助医生,调整自我的身心状态也是“警报”解除的关键一环。

北京同仁医院防聋办公室主任 黄丽辉

四个方法 有助通便

以下四个方法,可以帮助通便:

定时排便。晨起和饭后 2 小时内肠道活动最活跃,建议养成每天起床后饮水并排便的好习惯。

规律运动。规律的体育运动,如 30~60 分钟的骑车、游泳、步行等,加之腹部按摩,可缩短肠道传输时间,利于通便。

调整饮食。每日摄入 20~35 克膳食纤维,尤其是可溶性膳食纤维,可留住肠道水分,改善便秘症状。

多饮水。每天饮水 1.5~2.0 升,可增强膳食纤维的通便作用,刺激肠道蠕动。

刘作静/文

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

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台