

重视预防 远离肺栓塞

专家提醒

肺栓塞指的是来自体循环静脉系统、心脏产生的血栓,阻碍了肺动脉及其分支,从而使相应供血的肺组织血流中断。另外,肺栓塞发病前往往有特殊征兆,例如突然出现胸痛、呼吸困难等。

虽然大家对这种疾病比较陌生,但其发生率不低,且极易与心肌梗死相混淆。有超过四成的心肌梗死病人,解剖后才被诊断为肺栓塞。

日常生活中可从很多方面预防肺栓塞发生——

药物 应先咨询医生是否需要使用活血药(抗凝药)和静脉弹力袜。同样,服用激素(如避孕药、激素替代治疗)或怀孕时,也要咨询

医生有关血栓的风险。

减重 超重是肺栓塞的危险因素之一。建议体重超标者,应通过减重降低肺栓塞的发生风险。

坚持运动 制动是肺栓塞的危险因素之一。简单运动如慢走,可有效降低肺栓塞的风险。

避免长时间静止 长时间保持一个固定姿势,可导致血液流速减慢,增加肺栓塞的风险。

旅途预防 长途旅行是肺栓塞的危险因素之一。尤其当旅途中乘坐交通工具(如飞机、火车、大巴等)超过4小时后,需每小时站起来活动、舒展一下身体。如果无法做到每小时起身活动,则至少需活动脚踝。开长途车司机,需每两小时停车休息,并活动身体。旅行中需大量饮水,避免饮酒,因为饮酒会导致水分丢失,造成脱水。旅途中应穿宽松的衣服。

控制基础疾病 如患有心力衰竭、糖尿病等其他慢性疾病时,需根据医生指导服药保持病情稳定。

上海市同济医院呼吸与危重症医学科
邱忠民(主任) 闻思婉(主治医师)

华疗
活防癌

肾细胞癌是起源于肾实质泌尿小管上皮系统的恶性肿瘤,简称“肾癌”,约占所有肾脏恶性肿瘤的80%~90%。肾癌可引发疼痛,出现血尿,会进一步发生肺、骨、脑、肝转移。

早筛技术及意义

早期发现并干预是降低肾癌发病率,提高患者生存率,改善预后的关键。随着医学影像学的发展和普及,约50%肾癌患者是体检中发现的“无症状”者。

早期发现肾癌的常规检查有——

尿常规 能敏感发现早期肉眼不可见血尿,提示肾脏损伤。

急性心梗:

死里逃生后该怎么办

我国每年约有100万人突发急性心肌梗死。急性心梗的死亡率高达30%,即使在抢救后顺利出院,1年内的死亡率仍高达20%。那么,死里逃生后该怎么办?

建议大家牢记16字箴言:一戒三限,一低一高,规律用药,定期随访。

“一戒”指戒烟。研究证实,戒烟能明确降低死亡风险。

“三限”指限液、限盐和限酒。过量的液体摄入会给心脏增加负担。

“一低”指低脂。大量胆固醇引起的斑块是导致血管狭窄的罪魁祸首,因此突发心梗后,如果不把血脂降下来,血管很可能再次发生阻塞。

“一高”指高纤维。推荐每日摄入30~45克纤维素,可将精制主食替换成燕麦、黑麦制品,建议多吃富含纤维的

果蔬。

此外,规律用药、定期随访,发挥主观能动性,做自己健康的主导人。

复旦大学附属中山医院 供稿

指点

迷津

电子烟有更多隐匿危害

“吸烟有害健康”已成为大众皆知的医学常识,然而随着电子烟进入公众视野,其市场不断扩大,电子烟使用者也日益增多。无论使用者还是老百姓,对电子烟危害健康的认知都存在不足,这种披着时尚外衣的“隐形杀手”应引起人们警惕,尤其对于年轻一代的影响。

主要成分及危害

尼古丁 又名“烟碱”,是让吸食者成瘾的主要物质。电子烟烟弹中的尼古丁来源于传统卷烟或人工合成,其含量至少是传统卷烟的2倍。其毒性可影响人体尤其是胎儿和青少年的大脑发育,进一步导致成人心肺脑血管疾病。

低分子醛酮类化合物(甲醛、乙醛等) 对呼吸系统有强烈刺激作用,并可致癌。

羰基化合物“2,3-丁二酮” 可导致呼吸道炎症,例如“爆米花肺”。

调味剂 诱骗吸引年轻消费者。目前市场上电子烟产品中所涉及的调味添加剂高达8千种以上,如肉桂醛等调味物质存在不同程度细胞毒性,可引起氧化应激反应,损害肺上皮细胞和成纤维细胞等,且多种调味添加剂混合后,会诱发

更大的细胞毒性作用。

此外,电子烟中还有其他挥发性化合物及重金属污染。

也有二手烟雾污染

与无烟环境中的空气相比,电子烟烟雾中PM2.5平均浓度高出6~86倍,多环芳香烃的浓度增加20%,铝含量增加2.4倍,尼古丁含量高出10~115倍,乙醛含量高出2~8倍,甲醛含量高出20%,超过世界卫生组织(WHO)《烟草控制框架公约》指南中规定的最高建议水平。

前不久,上海市医学会呼吸专科分会烟草病学组专家在时国朝、王雄彪教授带领下,联合撰文《电子烟的健康危害及对策》。全文阐述电子烟的成分及其对健康的危害,重点阐明电子烟中含有多种有害成分,具有多重健康危害,尤其对孕妇和青少年,以及电子烟同样具有成瘾性,不适宜成为传统烟草制品的替代品等概念。此文发表于国内权威杂志,为国内电子烟研究领域填补了空白。

普陀区中心医院呼吸与危重症医学科
史兆雯 副主任医师

12月1日是“世界艾滋病日”。艾滋病,一种慢性传染病,会让患者丧失对各种疾病的抵抗能力。毒品,一种可怕

吸毒与艾滋病有关吗

吸毒者为何易感染艾滋病

吸毒者经常共用针管、针头,一旦毒瘾上来,别说消毒,连起码的清洗都来不及。如果其中有一个人是艾滋病病毒感染者,注射器会被污染,其他人再使用未经消毒和杀菌的注射器后,就会经血液途经感染艾滋病病毒。

如何避免感染艾滋病

应珍爱生命,拒绝毒品,践行“健康人生,绿色无毒”的健康生活。

吸毒人员千万不能共用注射器,否则会面临感染艾滋病、丙肝等传染病的风险。吸毒者应寻求专业机构帮助,彻底戒断毒瘾,过上正常健康的生活。

对于吸毒人群,如果发生共用针具吸毒的暴露史,需尽快到辖区内社区卫生服务中心的爱心小屋进行咨询检测。

金山区疾病预防控制中心
张婉茹

本栏目由上海市预防
医学会提供支持

谨防“沉默型”癌——肾癌

静脉血 肾功能检查可分辨肾脏是否正常运转。某些常规肿瘤筛查指标(如癌胚抗原等)对肾癌的早期筛查也有一定价值。

肾脏彩超 超声检查经济、简便、无辐射,普及率高,为临床疑似肾脏肿瘤的首选检查方法。

肾脏CT、核磁共振(MRI)、PET-CT等 常用于肾癌的术前诊断、转移探查和术后随访。

哪些人应加强管理

吸烟、超重与肥胖、过量肉食和高脂饮食、高血压、使用消炎镇痛药物、工作

中经常接触放射性物质和化学有毒物质或工作环境污染严重的人群等。

个人或家族中有下列疾病者,可能是遗传性肾癌的潜在患者:≤45岁的肾癌患者;双侧/多发肾脏肿瘤;肾癌家族史;肾癌合并其他肿瘤病史(嗜铬细胞瘤、胃肠道间质瘤、神经系统血管母细胞瘤、胰腺神经内分泌肿瘤等),合并其他病变如肺囊肿、自发性气胸等;个人或家族有肾癌相关综合征病史。

建议上述人群每年进行一至两次双肾彩超检查、常规实验室检查,有家族史者可进一步行遗传筛查。

华东疗养院 供稿