

雾霾天哮喘患者 预防病发可用气雾剂

雾霾天如何保护呼吸系统？怎样减少雾霾带来的危害？1月13日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省第二人民医院呼吸内科主治医师刘丹丹与读者交流。 ■ 夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图

雾霾对人体危害很大

读者：我想知道雾霾天气对人到底有哪些危害？
刘丹丹：雾霾天气对人体的损害是极大的，尤其是老人、儿童、孕妇及心肺疾病患者。人类每天需要呼吸2万多次，每次大约将50万个微粒吸入肺中，如雾霾天气没有防护的情况下，吸入的微粒甚至是正常值的100倍，雾霾的“元凶”PM2.5具有粒径小、毒性强、停留时间长、远距离运输等特点，使人体生理结构对PM2.5几乎没有任何阻拦能力，停留在皮肤、眼部会引起皮肤刺痛、皮疹、过敏及眼部不适、结膜炎等，吸入到肺内引起咳嗽、咳痰、慢性支气管炎、肺气肿等疾病，诱发或加重炎症反应，还会引起儿童和成人哮喘的发生和症状加重。PM2.5会刺激迷走神经，造成自主神经系统紊乱而波及心脏，引发心脏毒害。PM2.5能够引起血液粘稠，造成凝血异常，使体内血液粘稠度增高，从而导致动脉硬化、心肌梗死等事件的发生。

有条件可用空气净化器减少室内污染

读者：怎样减少雾霾带来的危害？
刘丹丹：雾霾天要尽量减少外出。出门佩戴专用的防雾霾口罩，外出归来应立即清洗面部及裸露肌肤，减少污染物经鼻口侵入肺部。雾霾天气限制室外锻炼，最好选择上午十点左右和下午三四点钟空气质量最佳时刻。室内适当通风，有条件的家庭可以使用空气净化器，减少室内颗粒物的污染。饮食清淡多喝水、多进食新鲜蔬菜和富含维生素的水果，如苹果、梨等。没有雾霾的天气多锻炼身体。

哮喘患者雾霾天应坚持使用气雾剂

读者：我有支气管哮喘，雾霾天气让我很难受，请问平日如何预防？

刘丹丹：要减少哮喘的发作，首先要做好个人卫生，尽量减少雾霾天气的外出，外出时注意保暖及佩戴口罩、手套，外出回家后及时换掉外套，清洗颜面部及双手，将室外病毒隔离，室内保持适宜的温度。平时使用气雾剂的患者雾霾天气应坚持使用气雾剂，当出现咳嗽气喘加重时可适当增加吸入次数，若条件许可的情况下支气管哮喘患者可考虑尽早接种流感或肺炎疫苗，平素注意锻炼身体。

40岁以上应做肺部高分辨CT检查

读者：我家有两个长辈都是因肺癌趋势，请问我是否有早期筛查肺癌的必要？

刘丹丹：肺癌发病率逐年上升并呈年轻化趋势，其中40岁以后肺癌发病率上升明显。在75岁左右发病率和死亡率达高峰。早期肺癌患者往往没有任何症状，如果等有症状时再做检查就为时已晚了，而且肺癌的五年生存率主要取决于早发现、早治疗，所以建议40岁以上的人群都应做肺部高分辨CT的检查。

对抗雾霾伤害 专家提醒可以在家冲洗鼻腔

冬季的合肥时常会遭遇十面“霾”伏，省卫生计生委昨日发布提醒称，对抗雾霾，除了戴口罩，市民还可以尝试用淡盐水冲洗鼻腔。

“鼻子作为人体与外界空气接触的第一道防卫关口，首当其冲受到攻击。”省卫生计生委专家提醒，市民可以尝试用淡盐水冲洗鼻腔，不仅可以洗掉雾霾的伤害、防止流感的入侵，还能缓解感冒鼻塞、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等。

市场星报记者了解到，目前合肥很多医院都有配制好的鼻腔冲洗液出售，但如果有经济方面的考虑，自己配制也是可以的。具体方法为，将3克精盐（最好用无碘盐）加入300ml温水中，或者将2克精盐和1克小苏打加入300ml温水中即可。

小孩子对雾霾会更加敏感，如果出现鼻塞的情况，可以先清理小朋友的鼻腔，然后让其仰卧，每



专家介绍

刘丹丹：硕士，安徽省微创学会呼吸专业委员会委员，合肥市医学会呼吸专业委员会委员。擅长呼吸内科常见病如慢阻肺、呼吸衰竭、支气管哮喘、支气管肺癌、肺部感染、胸膜疾病、睡眠呼吸暂停低通气综合症等疾病的诊治，熟练掌握电子支气管镜及CT引导下经皮肺穿刺等多项呼吸科临床操作。

势，其中40岁以后肺癌发病率上升明显。在75岁左右发病率和死亡率达高峰。早期肺癌患者往往没有任何症状，如果等有症状时再做检查就为时已晚了，而且肺癌的五年生存率主要取决于早发现、早治疗，所以建议40岁以上的人群都应做肺部高分辨CT的检查。

服用阿司匹林、布洛芬前后不能饮酒

读者：服用哪些药物前后不能饮酒？

刘丹丹：新年就要来临，饮酒的机会大大增加，服用以下药物前后千万不要饮酒：

1.服用头孢菌素类药物及甲硝唑、替硝唑等药物饮酒会引起双硫仑反应，危及生命。2.镇静催眠药地西泮等和乙醇合用时会引起嗜睡、昏迷、呼吸衰竭乃至死亡。3.解热镇痛药如阿司匹林、布洛芬等，遇到酒精时会使胃肠道粘膜受到双重损害，引起消化性溃疡或出血。4.吗啡会和乙醇产生协同作用，引起中毒甚至死亡。5.利尿药如呋塞米、氢氯噻嗪等和乙醇同服，可能出现头晕、直立性虚脱等症状。其他如降糖药、降压药、抗癫痫药、抗心绞痛药、止血及抗凝血药在服用期间均不能饮酒。

个鼻孔滴入两滴盐水滴鼻液，轻轻按住鼻尖，使生理盐水滴液更易流入，让滴液在鼻孔停留30~60秒。最后让孩子翻过身，用纸巾或纱布将粘液从鼻孔排出，也可以通过咳嗽或打喷嚏将粘液和盐水带出。成年人或者大一些的孩子，可以用分量更多的生理盐水，或将生理盐水放入洗鼻器，用它来冲洗鼻腔。

一般来说，晚上进行鼻腔冲洗是最方便的，因为晚上没有时间压力，而且在外出和再次暴露于脏空气中之前鼻腔可以一整晚保持洁净。

至于鼻腔冲洗的频率，专家提醒，当你感觉自己暴露在病原体中，任何时候都可以洗鼻。若作为鼻子保健目的，一般每周2至3次即可，鼻炎等疾病患者建议每天洗鼻1次，分泌物多时可以适当增加次数。 ■ 陈旭 记者 李皖婷

下周预告：

体检查出肺结节，怎么办？

入冬以来，医院的呼吸内科门诊患者明显增多。一些患者简直就是“雾霾预报员”，天气好的时候还没事，只要一有雾霾，就咳个不停。面对雾霾该如何预防？体检时查出的肺部结节会有什么问题？下周五（1月20日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安医大一附院呼吸内科主治医师王苒博士与读者交流。

王苒，安徽医科大学第一附属医院呼吸内科主治医师，医学博士。从事呼吸内科临床工作十余年，擅长慢性阻塞性肺疾病，支气管哮喘，呼吸衰竭等疾病的诊断和治疗。

■ 王苒 记者 李皖婷

罕见病准妈妈迎来新生命

高危产妇增多，专家提醒怀孕前要听医生的建议

32岁的赵凤颖患有罕见的遗传性凝血因子Ⅶ缺乏症，一旦生孩子可能会因大出血丢了性命，一度找不到医院为她接生。市场星报、安徽财经网记者从合肥市一院获悉，自国家实施全面两孩政策后，该院产科分娩量急剧上升，而高危产妇和孕产妇并发症也在增多。

准妈妈患罕见病，发病率仅为50万分之一

14岁那年，赵凤颖月经初潮前半个月由于黄体破裂导致腹腔内大出血，被紧急送往淮南当地医院救治，由于凝血功能异常，她又被转诊至上海瑞金医院，血液科医生通过检查确诊其患有罕见的遗传性凝血因子Ⅶ缺乏症。人们常说的血友病就属于凝血因子Ⅷ缺乏，像赵凤颖这样的凝血因子Ⅶ缺乏更为罕见，发病率约为50万分之一。

2016年，结婚6年的赵凤颖怀孕了。“产检时医生说我这种病生孩子会引发大出血，很危险，我发誓，就是命不要了我也要守住这个孩子。”她想像过生孩子时可能遭遇各种不幸，却没想到没有医院能够接收她。

预产期是1月17日，12月中旬开始，夫妻二人就辗转在全省各大医院。“所有医院都说我的情况太特殊，建议到上海的大医院去生，但考虑到经济能力有限，我们放弃了去上海生孩子的念头。”由于一直是在合肥市一院产检，赵凤颖与家人商量后决定就在这家医院生产。

被患者求子心切的决心打动，妇产科的主任医师陶瑞雪在门诊与血液科专家经过长时间的讨论后，最终决定收下这名罕见的孕妇。

怕大出血更怕血栓，手术就像走钢丝

“正常人的凝血因子Ⅶ活动度为70%~120%，这名患者在非孕期为0，术前检测也只有1.8%。”由于省内没有任何一家医院可以检测凝血因子Ⅶ活动度，医生将赵凤颖的血液样本送往广州检测，反馈回来的数据显示情况不容乐观。

为了缩短赵凤颖的凝血时间，手术当日上午9点，医生给她注射了2支Ⅶ因子，随后从麻醉到胎儿娩出仅仅用了4分钟，一名男婴被成功取出，所有人在松口气后又进入高度紧张状态。

“通常情况下，孕妇怀孕期间血液处于高凝状态，多种凝血因子生理性增加，这有利于减少产后出血，但孕产妇的血栓风险大大增加。”陶瑞雪说，孕妇的血栓风险为正常人的5~10倍，而生完孩子以后的产妇血栓风险高达10~20倍。一旦发生血栓，可能危及生命，所以并不是凝血因子越多越好，整个手术就像走钢丝，稍有偏离就有可能功亏一篑。好在最终经过一整天的奋战，母子平安，“这是谁都不敢预想的最好的结局。”陶瑞雪说。

专家建议，怀孕前最好听听医生的建议

通过专业的医学文献数据检索，专家发现在全球范围内这样的病例也极为罕见，国内报道的也仅两例，而且孕妇均出现了严重的产后出血，有的甚至子宫切除，分娩结果不尽如人意。赵凤颖是安徽首个遗传性凝血因子Ⅶ缺乏症孕妇成功分娩的病例。

自国家实施全面两孩政策后，合肥市一院产科分娩量急剧上升，据统计，该院在2016年分娩总数为5112例，比去年同期增加1331例，同比增加35.2%。专家提醒，除了分娩人数的增加，高危产妇和孕产妇并发症的增多也值得关注。该院统计数据显示，2016年全年，合肥市第一人民医院妊娠合并症1110例，比去年同期增加358例，同比增长47.61%。

专家提醒，在怀孕前要听取医生的建议，科学生育，不要盲目主管判断，以免带来不必要的风险。 ■ 费素茹 记者 李皖婷