

本报专访

雾霾天,别给孩子乱戴口罩

专家:防霾不成反伤身

近日,雾霾侵袭长沙,给一些市民带来呼吸不适。长沙市多家医院反映,受到雾霾天气的影响,呼吸科的患者呈现增多趋势。街头戴口罩的市民越来越多,很多家长为了防霾以及预防流感,更是让小朋友长时间佩戴口罩。对此,湖南省儿童医院感染科副主任护师马媚媚提醒,“别瞎给孩子戴口罩,防霾不成可能反伤身。”

哪些人需要戴口罩?

长沙市中心医院北院全科医学科主任、主任医师周焕发提醒,PM2.5在空气中始终存在,少量的PM2.5不会对人体造成影响,市民不用过于恐慌。在出现霾黄色或橙色预警、PM2.5指数较高的情况下外出时,则应考虑佩戴防雾霾口罩。

周焕发强调,口罩滤除悬浮颗粒效率越高,呼吸越费力气,长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况,如果要戴N95医用口罩,时间不宜过长,老人、有呼吸系统和心脑血管疾病的人尤其应该注意,一旦感到不舒服,就要尽快摘下来。另外,口罩对空气的阻隔也很大,人体呼出的气体会反复进入呼吸道,对健康也有影响,戴半小时就要摘下来换换气。

周焕发提醒,一些特殊人群,则要尽量佩戴口罩,防止感染疾病。首先是在医院接触患者的医务工作者和护理人员,在为患者特别是有传染性疾病的患者服务时;其次是机体抵抗力差的患者需要外出时;还有在中、重度雾霾天气需要长时间在户外工作的人员,如环卫工人、消防员、交警等。

马媚媚表示,如果儿童身体没有明显不舒服,空气无明显污染的情况下是不需要戴口罩的。在雾霾较严重的情况下,家长可选择专用防雾霾口罩或者N95口罩,但应注意口罩与面部的密合性,以及儿童的配合程度,不然防护程度就会大大下降。

怎样挑选适合的口罩?

据了解,口罩有普通口罩、医用外科口罩、防雾霾口罩、工业防尘口罩等,功能分别是防风、防花粉、防细菌、防空气污染等。

在空气污染天气时,要选择防空气污染型口罩,这种口罩又分为带气阀和不带气阀两种。选择口罩时,优先选择标有KN95、N95或FFP2及其以上标准的口罩,同时应考虑面部贴合性,尤其是儿童,应选

择儿童专用口罩。

对于特殊人群,如慢性阻塞性肺部疾病、哮喘患者等呼吸困难的人群,应选择带气阀的口罩。

戴口罩要注意哪些方面?

1. 大小要适宜。有实验证明,在佩戴正确、口罩和面部密合良好的情况下,过滤效果高达97.2%。在佩戴正确、口罩和面部密合不佳的情况下,过滤效果仅为68.3%。

2. 佩戴方法要对。佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合。运动时不宜戴过滤效率过高的口罩,以防造成呼吸不畅。

3. 佩戴时间不宜过长。成人佩戴口罩2小时会影响呼吸,感觉不舒服,宝宝的感觉会更明显,要注意观察随时调整。

4. 注意清洗和更换。口罩内外不能交替使用。一次性口罩不能重复使用,布类口罩一般每天清洗一次。

佩戴时如果有憋气感,或口罩出现异味、脏污时,应及时更换。一次性口罩或外科口罩最佳使用时间是2小时,一般4小时需更换,N95防护口罩则一般为40小时或者30天需更换。

本报通讯员 朱文青 李雅雯

■ 门诊新闻

心室颤动

长跑时突发心脏骤停

本报讯(通讯员 陶然 秦璐) 11月30日,长沙某高校20岁的大三学生郑小亮(化名)参加5000米长跑时突然摔倒在地,突发心跳、呼吸骤停。医务室老师立刻上前给郑小亮进行持续的心肺复苏,并就近送至距离学校最近的长沙市中心医院救治。经检查诊断郑小亮患一种恶性心律失常——心室颤动,同时由于心脏骤停导致缺血缺氧性脑病引发了双眼失明。随后,该院急诊科医生立即为郑小亮开展了电除颤、气管插管、心电监护及相关药物治疗,郑小亮逐渐恢复了意识。

该院心血管内科主任、主任医师蒋路平介绍,郑小亮发生室颤的原因考虑为特发性,目前考虑心脏基因突变导致的离子通道病可能性大,蒋路平建议其完善心脏离子通道病基因检测。

蒋路平强调,室颤一旦发生十分危险,可导致大脑缺血、缺氧后数分钟即发生意识丧失,同时全身其它各个脏器,包括肝脏、肾脏、肺脏均有缺血缺氧性损害,因此第一现场的抢救应争分夺秒。

嘴角长痣

基底细胞癌作怪

本报讯(通讯员 张亚斐) 70岁的李奶奶4年前发现鼻下缘长了一颗芝麻大小的痣,听人们说这是“福痣”,平时也没有任何不适,就没有去理会,但今年开始李奶奶明显感觉这颗痣长大了。近日,长沙市第三医院皮肤科主任张英博接诊后,怀疑有恶变的可能,皮肤镜检查提示这颗“痣”符合基底细胞癌的典型表现,建议李奶奶手术治疗。

因李奶奶的这颗痣扩大切除后皮肤缺损范围会稍大,张英博除了切除痣后还进行了皮瓣转移修复,便于日后的恢复。手术很成功,一周后即拆线,患者及家属对于术后的外形及治疗效果相当满意。随后病理结果证实为基底细胞癌。

张英博提醒,基底细胞癌是常见的低度恶性的皮肤肿瘤,常在中年以后发病,一般生长缓慢,因与色素痣相似而容易延误诊治。发病原因与日光照射有密切关系,所以多发于头面部,也多发于手背等暴露部位。

异物穿眼

争分夺秒救眼球

本报讯(通讯员 颜家朝) 11月17日,21岁的小李(化名)不慎被金属异物击中右眼,鲜血淋漓,疼痛难忍。受伤4小时后,小李被送到湖南中医药大学第一附属医院就诊。该院眼科医务人员争分夺秒为小李进行了眶内异物取出联合贯通伤清创缝合术,成功取出一颗黄豆大的金属异物,并清创缝合眼球裂伤。术后,小李恢复良好。

据了解,眼球贯通伤是复杂而严重的眼外伤,多为金属等异物以极快的速度由眼球前部进入,自眼球后部巩膜穿出,贯穿整个眼球,后部伤口常直接损伤视神经、视网膜大血管等重要组织,视功能将受到严重损害,有的甚至光感消失,部分患者需进行眼球摘除,是眼科的危急重症。

遗失声明

徐灵敏遗失护士资格证一本,身份证号码:430626199411206220,特此申明作废。

应急演练 突发公共卫生事件

近日,长沙市天心区举办突发公共卫生事件应急处置与医学救援应急演练。演练情景设计为10名幼儿园幼儿患者出现感染性疾病聚集性疫情,该区各级卫生医疗机构应急队模拟患者接诊、现场流调、健康宣教、疫源地消毒处理、医学救援及卫生监督执法等场景。

通讯员 王玉芳 摄影报道



躯体形式障碍 幻觉黑虫爬满全身

本报讯(通讯员 王棋 石荣) 永州的李女士一年前下田农作时,感觉有虫子从自己的鼻子、下体爬进了身体,从此她感到大小便里都有虫子,且不断繁殖,越来越多。于是,她开始到当地医院做各种检查,结果均显示身体无异常。但这些诊断结果却不能说服李女士,也无法缓解其症状。李女士开始服用各种“打虫药”,并购买

杀虫药,对家中各个角落进行杀虫,日常工作与生活受到严重影响。近日,她来到湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)睡眠障碍与神经症科就医。经系统检查,刘女士被确诊为“躯体形式障碍”,需住院进一步治疗。

该院睡眠障碍与神经症科医师杨凯介绍,躯体形式障碍是一类以持久地担心或相信各

种躯体症状的优势概念为特征的精神障碍,是心理精神科常见的一种慢性疾病。一般认为该疾病的发生跟遗传、性格、负性生活事件、社会心理刺激等有关。患者发病前常表现为易焦虑、紧张、关注身体状况等神经质特点,在某些令患者难以应付、难以接受或强烈不愉快的精神刺激后,逐渐出现各种各样的身体不适。