

气温骤降 谨防慢阻肺侵袭

慢阻肺被称作“沉默的呼吸杀手”。据世界卫生组织估计，全球约有6亿人患有慢阻肺，平均每年约有270万人死于此病。在我国，慢阻肺已成为仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病。湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉提醒，天气转凉，冷空气频繁光顾，使呼吸道更容易受到刺激，诱发慢阻肺感染或复发，要及时做好防寒保暖措施。

57岁男子近40年每天一包烟患上慢阻肺秋冬季难度日

家住衡阳的王先生今年57岁，却有着近40年的烟龄，每天都要抽一包烟，20年前就开始出现活动能

力下降，活动后胸闷气促的症状，医院诊断为慢阻肺、肺气肿，常年以家庭氧疗缓解症状。

近日，王先生因气温变化大，气温骤降，出现头痛、腹胀、吃不下饭、呼吸不上来的情况。得知王先生即使在确诊了慢阻肺后，吸烟量也并没有减少，到了秋冬季节更是只能卧病在床后，李升炉医疗团队马上为其制定个性化治疗方案，目前，王先生正在接受进一步治疗。

慢阻肺“偏爱”吸烟人群 早诊早治早戒烟是关键

慢阻肺，全称慢性阻塞性肺疾病，是一种常见的、可预防、可治疗的疾病。大众熟知的慢性气管

炎、肺气肿很多属于这个范畴。其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限。

李升炉介绍，慢阻肺的首要环境因素是吸烟，且吸烟量越大、烟龄越长、开始吸烟年龄越早，慢阻肺患病风险就越高。除此之外，慢阻肺还与以下因素有关：长期使用动物粪便、柴草、秸秆、木炭等生物燃料取暖、做饭，导致房间内空气污染严重；雾霾天大量吸入PM2.5导致肺部损伤；长期接触粉尘、化学物质等职业暴露因素；感染导致慢阻肺的急性加重；家族史；小时候出现反复的下呼吸道感染，肺部发育不良等情况都会导致慢阻肺的发生。

秋冬季节是慢阻肺的高发期，李升炉提醒，慢阻肺患者一定要注意防寒保暖，加强体育锻炼，增强体质，提高机体免疫力，可帮助改善机体一般状况，及时接种流感和肺炎球菌疫苗可有效降低慢阻肺的急性加重和病死率。对于有慢阻肺高危因素的人群，应定期进行肺功能监测，尽早发现慢阻肺并及时予以干预。慢阻肺的早期发现和早期干预十分重要。

“最重要的是及早戒烟，戒烟是预防慢阻肺最重要的措施。在疾病的任何阶段，戒烟都有助于防止慢阻肺的发生和发展。”李升炉说。

(据湖南省胸科医院公众号)

得了糖尿病会引起视网膜病变，很多人却忽视了

糖尿病发病群体正日益年轻化，但普通公众对这一疾病的认知仍远远不够。很多人也许知道，得了糖尿病，若血糖控制不达标可能会损害心、脑、肾等重要器官。但你知道吗？糖尿病也可能引发眼部的并发症——糖尿病性视网膜病变。

糖尿病患者因高血糖而导致全身组织器官的微血管发生病变。在眼部，高血糖会阻塞视网膜内的微小血管，导致视网膜出血、渗出，黄斑水肿，严重时可能导致玻璃体积血、视网膜脱离甚至失明等。

这类眼病被称为“糖尿病性视网膜病变”，简称“糖网”，是严重的致盲性眼病之一。

宁波博视眼科医院院长俞存表



图片来源于网络

示，在糖尿病视网膜病变的早期阶段，患者通常没有症状，很容易忽略。随着病情发展，“糖网”的症状可能包括：视力下降、视物模糊；眼前出现点状或黑色线状漂浮物（飞蚊症）；色觉受损；眼

前有黑影；甚至发生新生血管性青光眼，出现眼痛伴头痛，最终可能完全失明。

俞存建议“糖友”们，不管视力是否下降，都应每年一次定期到医疗机构检查眼底，将“糖网”控制在早期，避免发展至晚期，造成不可逆的致盲后果。

“糖友”们还应尽量控制血糖在正常水平，方法包括规律锻炼、健康饮食、合理用药等。除此之外，需要控制血压和血脂，高血压、高胆固醇会增加“糖网”的患病风险。

不过，“糖友”们也不用过度害怕。糖尿病并不是都会导致失明。只要管住嘴、迈开腿、积极配合治疗，并发症也不敢轻易来找你。

(据《宁波晚报》)

冬季保健有“要方”

冬季按我国传统说法，天地之间阳气由收变敛，由降变藏。立冬时养生应顺应自然界闭藏规律，保健的要点如下：

起床要缓。冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩，导致血压升高。因此，中老年人在每日起床时，要以“缓”为要，牢记这3个“半分钟”：醒来后在床上躺半分钟；然后慢慢起来坐半分钟；再将两条腿下垂在床沿边等半分钟，然后再站起来走动。

吃点“白食”。立冬后，北方家庭多开始供暖，南方多使用空调，环境愈加干燥，许多人皮肤变得干燥、皲裂、脱皮，出现瘙痒。对此，除了要涂抹油性的润肤霜外，最根本的还是要从内“润”。中医认为“肺主皮毛”，解决冬季皮肤瘙痒等问题要从肺入手。常吃白色食物，如白木耳、花生、白果、山药、胡桃仁、百合等，能健脾润肺、养血润肤、缓解干燥。

加一杯水。冬季天气干燥，再加上室内温度不低、蒸发量大，若不及时补水，容易造成血液黏稠度升高，进而诱发脑卒中等意外。建议晨起和夜间都喝杯温水，小口小口喝下。睡前喝200毫升水，有助于降低血黏度；起床后喝200毫升水，能稀释血液。

多晒太阳。我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代著名养生家曹庭栋提出“背日光而坐”。背梁得有微暖，能使遍体和畅，此法尤其适用于老年群体的健康保健。

(据《人民日报》)

关节一动就“咔咔”响，是病吗？

张先生最近有些烦恼，原因是他每天早上醒来总感觉到手指僵硬，得活动一会儿才能缓解，尤其是在电脑前工作了一段时间后，手指愈发疼痛，并伴有弹响。而且，他的颈椎、膝盖、髋关节、腮帮在活动时有明显的弹响。这些身体的异样让他心有余悸：关节弹响是病吗？

弹响分为不伴疼痛的生理性弹响和伴有疼痛的病理性弹响，前者就像在影视剧中经常看到的武打演员在开打之前转脖子、按手指关节，并发出“咔咔”声的关节弹响；后者则是需要重点关注、及时就医的关节弹响。

造成关节弹响的原因有以下几

种：关节软骨、关节滑膜结构异常；软组织结构异常；关节与软组织摩擦；长时间重复使用等。如何辨别关节弹响的危险程度？可以通过危险指数来直观了解，其中，危险程度最高的标示为五颗星。

- 颈椎弹响：★
- 肩膀弹响：★
- 髋关节弹响：★
- 膝关节弹响(无痛)：★
- 膝关节弹响(有痛)：★★★★★
- 颞下颌关节弹响：★★★
- 手指弹响(有硬结和疼痛)：★★★★★

其实，大多数无痛性弹响都无大碍，平时养成良好的生活习惯，很多

高风险的弹响和关节损伤都是可以避免的。颈椎和肩膀弹响如果没有疼痛感，无需担心。髋关节弹响一般不伴有疼痛，但是要注意尽量避免重复使用髋关节。颞下颌关节紊乱会造成关节弹响，这是由于颞下颌关节重复脱位和复位造成的，严重时可能导致关节脱位、无法复位，伴有剧烈疼痛，这类人群应尽量避免经常啃食硬物及张大口的动作。最后要提醒的是，腱鞘炎可能会引起手指关节的弹响。腱鞘炎由于长时间重复用到某几根手指，让其不停地屈伸，可导致关节出现肿胀、酸痛和疼痛处有硬结，严重时活动关节便会发生弹响，应及早就医。

(据《北京日报》)