



# 呼吸健康 秋冬平安

## ——访大同守佳消化病医院呼吸科主任乔铭

本报记者 杜一博

随着秋风渐起,落叶纷飞,我们踏入了秋冬的门槛。这个季节,大自然为我们带来了丰收的喜悦和清爽多彩的美景,却也伴随着一系列呼吸健康的挑战,特别是秋季,我们北方气候寒凉、干燥以及大风对呼吸道健康的“考验”加剧。为了深入了解秋冬季节如何保护呼吸系统,我们特别邀请呼吸科专家、大同守佳消化病医院呼吸科主任乔铭,来一场全面而深入的科普访谈。

乔铭,主任医师,从事呼吸专业四十多年,擅长慢性支气管炎、慢性咳嗽、肺气肿、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、肺部感染、肺癌、各种呼吸衰竭及弥漫性间质性肺病等疑难病的诊断及治疗,尤其对肺结节病变的鉴别有较深造诣。

记者:乔主任,您好!非常感谢您接受我们的采访。秋冬季节,很多人都会感觉呼吸系统容易出问题,这是为什么呢?

乔铭:你好,很高兴有机会和大家分享关于秋冬呼吸健康的知识。秋冬季节呼吸系统易出问题,主要有几个方面的原因。首先,气温的急剧下降使得人体呼吸道黏膜的抵抗力减弱,容易受到病毒、细菌等病原体的侵袭。其次,空气湿度降低,导致呼吸道黏膜干燥,减少了其对病原体的自然防御能力。再者,秋冬季节人们往往更倾向于待在室内,通风不良的环境容易滋生和传播病毒、细菌,增加了呼吸道感染的风险。最后,季节交替时,人体免疫力可能有所下降,对疾病的抵抗力减弱,也是导致呼吸系统问题增多的一个原因。

记者:听起来秋冬季节确实是对呼吸系统的重大考验。那么,我们应该

如何在这个季节保护好我们的呼吸系统呢?

乔铭:保护秋冬季节的呼吸健康,我们可以从以下几个方面入手:

一是要增强免疫力。首先,保持充足的睡眠和合理的饮食是提高免疫力的关键。充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力修复,而均衡的饮食则能确保身体获得足够的营养,以应对外界的挑战。此外,适量的运动也是增强免疫力的有效途径,但需注意避免在寒冷或污染严重的天气中过度运动。

二是要保持室内空气流通。如前所述,室内空气不流通容易滋生细菌和病毒。因此,我们要定期开窗通风,保持室内空气新鲜。如果条件允许,可以使用空气净化器来进一步净化室内空气,减少有害物质的含量。

还要注意保暖。秋冬季节气温低,保暖工作尤为重要。尤其是要注意保护头部、颈部和胸部的温暖,因为这些部位与呼吸道直接相连,容易受到冷空气的刺激。外出时佩戴围巾、帽子和口罩等防护用品,可以有效减少冷空气对呼吸道的刺激。

特别要做到多喝水,保持呼吸道湿润。空气干燥会导致呼吸道黏膜干燥,降低其防御能力。因此,我们要养成多

喝水的好习惯,保持呼吸道黏膜的湿润。此外,还可以通过食用一些具有润肺作用的食物,如梨、百合、银耳等,来进一步滋润呼吸道。

并且要避免过度劳累和情绪波动。过度劳累和情绪波动都会降低身体的免疫力,使呼吸系统更容易受到病原体的侵袭。因此,我们要合理安排工作和休息时间,避免过度劳累;同时,要学会调节情绪,保持积极乐观的心态。

对抵抗力低或易感人群要尽可能接种疫苗。对于流感等季节性传染病,接种疫苗是最有效的预防手段之一。流感疫苗可以显著降低感染流感的风险,并减轻流感症状的严重程度。建议每年秋冬季节前接种流感疫苗。

记者:除了上述措施外,还有哪些细节是我们需要注意的呢?

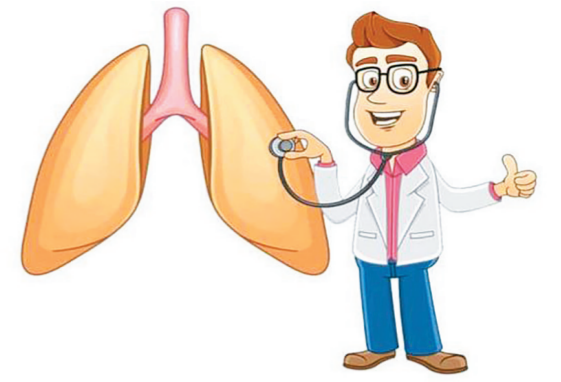
乔铭:确实还有一些细节需要注意。比如,在秋冬季节要尽量减少到人群密集、通风不良的场所活动,以减少感染病毒、细菌的风险。如果必须前往这些场所,应佩戴口罩等防护用品。此外,要注意个人卫生习惯的培养,如勤洗手、不随地吐痰等,以减少病原体的传播。另外,对于已经患有呼吸道疾病的人群来说,要积极配

合医生的治疗和建议,按时服药、定期复查等,以控制病情并防止并发症的发生。

记者:乔主任,您刚才提到了佩戴口罩的重要性。那么在秋冬季节我们应该如何选择和使用口罩呢?

乔铭:在秋冬季节佩戴口罩确实是一种有效的防护措施。首先,我们要选择正规渠道购买的、符合标准的口罩产品。对于普通人群来说,医用外科口罩或一次性使用医用口罩就足够了;而对于高风险人群或需要在室外活动的人群来说,则可以选择防护性能更强的N95口罩或KN95口罩等。其次,在使用口罩时要注意正确佩戴和及时更换。佩戴口罩时要确保口罩覆盖住口鼻部位并贴合面部皮肤;一旦口罩出现潮湿、破损或污染等情况时应及时更换新的口罩;同时也要注意不要重复使用一次性口罩。

通过本次访谈,我们深入了解了秋冬季节呼吸健康的保护方法和注意事项。因为你自己就是自己的呼吸健康,从日常生活中的点滴做起,增强免疫力、保持室内空气流通、注意保暖、多喝水、避免过度劳累和情绪波动以及正确佩戴口罩等防护措施都是必不可少的。



## 养肺可以多吃2物

大同新和医院呼吸科王改珍建议,对于一些肺部疾病患者或者是肺功能下降人群来讲,可以多吃以下2物。

### 一、百合

对于一些肺部疾病患者或者是肺功能下降人群来讲,可以每天用百合熬粥或者是煲汤饮用,有着非常好的养肺润肺作用。百合当中所含有的生物碱、膳食纤维、百合苷等成分特别多,这些成分能够起到镇咳祛痰功效。

尤其是对于肺热而导致的咳嗽现象,有着一定的改善作用。对于支气管当中的一些过多痰

液,还可以起到清理的效果。

### 二、雪梨

雪梨当中含有的维生素b族以及胡萝卜素、苹果酸、柠檬酸等成分特别丰富,而且还含有特别多的水分,有着生津润燥以及化痰、止咳、清热等一系列功效。

对于患有一些呼吸道疾病的人群来讲,可以每天适当的吃一些雪梨,能够起到辅助治疗疾病的作用。对于经常抽烟以及肺功能下降人群来讲,也可以适当吃一些雪梨,能够起到清肺润肺的功效。

(武珍珍)



## 焦虑是因为你不允许自己出错

几乎所有焦虑都出自一个根源,那就是——绝不允许自己出半点差错。

在那个宁死也要捍卫的完美形象背后,总是藏着一颗不堪一击、惊魂不定的小小玻璃心。因为你认为自己就是个完美的存在,然而戏剧性的却是,如此地追求完美结果变成了一件那么不完美的事情。

### 追求完美的人经常不幸福

大量心理学研究证实,完美主义心态导致抑郁和焦虑,降低生活质量。

这种消极影响真的是非常严重,以至于完美主义已经被作为抑郁症状的一部分,并成为造成抑郁自杀事件的一个重要诱因。

所有这些发现,无不正中完美主义者的痛点。他们急需改变,是对出错过这件事情的态度。

### 出错令人发挥出色

哈佛大学积极心理学家 Ellen Langer曾做了一项研究,探索对出错的开放态度如何影响公众演讲焦虑,实验将参与者随机分成三组,让他们进行演讲:

A组的参与者被告知“出错是糟糕的”(完美主义)。  
B组的参与者被告知“出错是难免的”(自我原谅)。

而C组的参与者被告知“演讲需要出一个错误,而且还可以出更多意外错误”(好奇开放)。

结果,C组的参与者在演讲中感到最舒服,最不焦虑,并且得到了观众们的一般最高评分。

之所以是这样,是因为这组参与者已经把完美主义抛在了脑后,只是专注于他们的表达,这样才能好奇地去探索其经历本身。

这个实验很好地说明了:出错并非是我们避之不及的丑事,一旦错误发生,我们也不应只以自我安慰来应对。

出错还可以是值得鼓励和庆祝的,它甚至能让人表现得更加出色。

### 出错让人更有魅力

大概是前年开始,网上一档以毒舌自嘲为特色的脱口秀节目渐渐热门,这档节目每期邀请一位阅历丰富、三观正确的知名人士作为“被吐槽”的主角,由这位名人再邀请一群自己的圈内好友一起轮番相互吐槽或自嘲,并且

还会争出冠军。希望所有完美主义者都能看一看这样的节目,不仅仅因为它幽默,还因为它对于完美主义癌晚期患者有着绝对的治愈效果。

它让我们知道,出错也很OK,出错也很可爱。

有趣的是,越是有影响力的人出错过越是有魅力。当他当众揭自己的短时,你会戏剧性地被一种满满的“快感”所包裹。

### 培养我们对错误的正确态度

当你还是牙牙学语的宝宝时,你是多么肆无忌惮地出错呀!你知道那时的说过多少语不通的话,可是你焦虑了吗?

并没有。反而你开开心心地渐渐把什么都学会了。

那么你是什么时候开始,对出错感到如此厌恶甚至到一种超乎寻常的恐惧的地步?

故事大概得追溯到你的小学一年级。你拿着考了98分的试卷兴冲冲地递给妈妈,可妈妈只是淡淡地看了一眼就问你,那两分是怎么丢的?

然后,噩梦就开始了。而现在,是时候改变态度了。

### 如何改变?

如果此刻的你正在焦头烂额地准备一场你心目中的绝不能失败的演讲,或者在拖延实施一项已策划了两年多的计划,又或是还在纠结抓狂最合适的手机会不会是下一款……

建议你先停下来,然后去规定自己在这件事情上出个错吧!

最糟糕的情况,不是你出了错,而是你居然没有出错的勇气。

像是去完成一个随意的任务一样去完成这次出错,同时带着孩子一般的好奇心,去观察后果。你怎么知道不会有更有意义的事情出现?比如——你学到了什么?

事实上,正如没有人会在乎台灯底座有多干净一样,也不会有人真的记得你当时出错的时候有多丢脸。(市六医院)

## 伤肾的六个习惯 你中了几条?

“医生,我血尿怎么办?以前年轻时由于工作原因经常久坐、憋尿,现在晚上会被夜尿憋醒。”在医院肾内科,一位患者向医生咨询。

中医认为,肾为生命之源,人体生长、发育、衰老以及免疫力、抗病力的强弱与肾密切相关。早起浮肿?夜尿增多?血尿……到底哪些症状才是肾脏发出的警报信号?日常又有哪些不良习惯容易伤肾?

### 肾脏的故障预警信号

人体肾脏的主要功能是清除多余的水分,过滤血液,排除代谢废物,形成尿液排出体外。

如果肾脏这部“机器”发生“故障”,通常会有以下“预警”:

浮肿:身体浮肿是肾脏病的常见症状之一。不同患者的浮肿现象或轻或重,轻者可能会在早晨出现眼睑、眼

部的浮肿,重者可能会出现全身浮肿现象。

血尿、蛋白尿(泡沫尿):蛋白尿是指尿化验中尿蛋白阳性。患者尿中常见泡沫增多,以较小的泡沫为主,久久不能散去,提示患者尿中有蛋白。

高血压:高血压会造成肾损伤,导致高血压肾病,因此高血压患者也要注意排查肾脏问题。

血肌酐升高:血肌酐是检验肾功能的一个指标,它的升高就意味着肾脏已经受到严重损伤。

食欲不振:若患了肾病,体内毒素排泄不畅,也会出现食欲不振的情况。

贫血:贫血的程度常与肾功能减退的程度相关。

### 六种不良生活习惯伤肾

饮食太咸:饮食太咸带来的水钠滞留和高血压会导致肾小球处于“三高”

(高血压、高灌注和高滤过)状态,从而加重肾脏的负担。

乱用药物:药物通过肾脏排泄,用药种类太多、剂量过大就会对肾脏造成损害,导致肾脏出现故障。

暴饮暴食:暴饮暴食会使人体摄入过多甜腻和油腻的食物,加重肾脏负担,还会引发肥胖。肥胖患者是糖尿病高发人群,其中又有约四成糖尿病患者并发糖尿病肾病。另外,过量吃海鲜有时也会导致急性肾损伤。

乱用利尿剂:不适当使用利尿剂可能会引起体内容量不足,导致肾小球缺血,从而出现肾功能受损。如果利尿剂使用过量,还会造成肾脏远曲小管的损伤,也会出现肾功能异常。

不控制基础疾病:高血压和糖尿病等基础疾病会导致高血压肾损害和糖尿病肾病。

熬夜:熬夜可以引起人体代谢功

能紊乱,脂质代谢紊乱等,会造成肾小球硬化,引起肾脏损害或肾脏损害进一步加重,严重者可以出现肾脏功能衰竭。

### 关爱肾脏的六个建议

1. 每年至少定期做一次肾脏检查。
2. 常规尿检最好每年至少1次,而老年人最好每年1次全面体检。
3. 已有糖尿病、高血压等肾脏病的高危患者,应定期每3~6个月检测。
4. 一次尿常规或尿蛋白排泄率,并进行肾功能、肾脏影像学检查。
5. 早发现、早治疗,不要到了透析或移植的地步才追悔莫及。
6. 多喝水、少熬夜、低盐饮食,少吃动物内脏、合理运动、保持血压血糖稳定。
7. 拒绝憋尿。

据《大河健康报》

## 不明原因视力下降或是脑瘤发出预警

### 患者视力持续下降两年多 竟因颅内肿瘤压迫视神经

68岁的李某常年患有糖尿病,近两年来自觉视力持续下降,一开始以为是上了年纪老花、白内障叠加糖尿病导致的视网膜病变。他到眼科检查,排除了眼底病后,又接受了白内障手术,并重新配了老花镜,但视力不仅没有明显改善,还在持续下降。到底怎么回事?

医生建议他做磁共振成像(MRI)等检查,结果发现颅内鞍区竟长了个脑膜瘤,已经挤压到视神经。

“好在他残存视力还有0.1左右,尽早手术还有可能恢复部分视力。”广州医科大学附属第一医院神经外科科带头人、主任医师夏成雨随后为他安排了手术,在显微镜下小心翼翼地切除了肿瘤,解除了颅内的“警报”,视力逐渐好转。

### 鞍区肿瘤进展缓慢 影响视力易被漏诊

“像李某这样,因颅内鞍区肿瘤导致视力下降的病人并不少见。”夏成雨解释说,颅内鞍区最常见的是良性垂体瘤和脑膜瘤,通常进展较缓慢,患者

可能不知不觉逐渐丧失视力,往往在视力严重受损后才发觉肿瘤。早期可能只有单侧视力下降,随着肿瘤增长压迫到另一侧视神经,方导致双侧视力受损。

视力缓慢下降,有些老年患者以为是“老花眼”,有的近视患者以为是“近视度数加深”,虽然去医院就诊,在眼科检查却未发现明显异常,所以易被漏诊。有些患者拖到出现头痛、恶心、呕吐等症状,甚至颅压增高昏迷了被送医抢救才发现。“这时就需尽快手术,防止颅内肿瘤进一步危及生命,不再是能否挽回视力那么简单了。”夏成雨补充说。

### 如何鉴别视力下降的原因?

“早发现早治疗,解除鞍区肿瘤对视神经的压迫,可以大大提高视力恢复的机会。”夏成雨支招,若发现以下“蛛丝马迹”,必要时可做影像检查加以判断:

视野变化:眼部疾病通常不影响视野,而鞍区肿瘤可能会引起视野缺损,特别是双颞侧视野缩小,随着肿瘤的增大甚至出现视野“盲区”。

伴随症状:眼部疾病导致的视力下降,可能伴有眼痛、红肿、对光线敏感等症状,而鞍区肿瘤可能伴有头痛、恶心、

呕吐等,鞍区垂体瘤还可影响到激素水平,可能伴有月经不规律、性功能减退、不孕不育、肢端肥大等。

治疗效果:如果视力下降是由眼部疾病引起的,通过正规的治疗后视力会有所改善;如果治疗后视力没有改善,应考虑排查包括脑部肿瘤在内的其他原因。

### 各种治疗方案怎么选?

鞍区肿瘤一定要手术吗?“要根据肿瘤的性质、患者的年龄、健康状况和症状来综合考虑。”夏成雨分析,对于无症状或症状较轻的,医生通常会建议定期随访检查;无症状的老年患者可密切观察随访,若肿瘤开始增长或出现新症状,则应考虑干预。一般泌乳素型的鞍区垂体瘤通过药物规范治疗可有效控制,但对已出现视力下降甚至伴有头痛等症的鞍区脑膜瘤患者,建议还是首选手术,在尽可能切除肿瘤的同时保护脑组织和视神经预后较好。

另外,放疗可以作为手术的补充或替代方案,尤其适用于手术风险较高的鞍区脑膜瘤老年患者,但放疗效果因人而异。

据《广州日报》

