

# 雾霾天里 说 尘肺



江苏康复医疗集团

保健医师:汪宪安

市二院呼吸内科主任

近段时间时而“出没”的雾霾天气,令市民生活受到很大影响。雾霾天会造成尘肺疾病吗?专业医生的回答是“不一定”。但就尘肺这一病征而言,却是一个不容忽视的疾病。

尘肺是由于长期吸入生产性粉尘而引起肺组织弥漫性纤维化为主的全身性疾病,依据其吸入粉尘种类不同,可分为无机尘肺和有机尘肺。这种病征多见于矿山开采中凿岩、爆破、支柱、运输等工种,还有玻璃厂、陶瓷厂等原料粉碎、混料、包装等工种。目前,我国职业病名单中属于尘肺有十二种,即矽肺、煤工尘肺、电墨尘肺、碳墨尘肺、滑石尘肺、水泥尘肺、云母尘肺、陶工尘肺、铝尘肺、电焊工尘肺、铸工尘肺等。

尘肺早期往往无症状,即使X线胸片已有明显征象,仍可无临床表现。但随着病情的进展,会慢慢出现咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难、咯血等症状。

而且,尘肺常有并发症出现,主要包括由于尘肺患者抵抗力降低,以及弥漫性肺纤维化造成气管狭窄,引流不畅,出现呼吸道感染;晚期尘肺常合并有肺气肿、肺大泡,当咳嗽加重,或用力屏气时可出现自发性气胸;尘肺中的矽肺比一般人群更易患肺结核;肺癌及胸膜间皮瘤;慢性肺源性心脏病;呼吸衰竭。

尘肺一旦确诊,应及时调离粉尘接触环境,并根据病情轻重程度诊断分期,安排适当无尘轻工作或休息,可采取综合措施,对症治疗。同时,尘肺患者应保持良好情绪和乐观状态,积极配合治疗,可使疾病向有利于健康方面转化。根据自身实际情况进行适当体育锻炼以增强机体抵抗疫病能力,应避免过度劳累。饮食上应选择有营养易吸收的瘦肉、蛋、牛奶、新鲜蔬菜水果等食物,避免过冷和油腻食物。锻炼耐寒能力,从夏季开始可坚持全年用冷水洗脸等。冬季气温寒冷,持续时间长,易导致呼吸道感染,需注意保暖,发生呼吸道感染应及时去医院就诊。(杨馨 崔骏)



## 时间就是生命

□ 李莎莎

2013年11月8日,是我工作以来最难忘的一天。

上午9:15,心内科医护人员像往常一样,已投入到紧张而忙碌的工作中,突然病区走廊里传来了大声的呼救声:“快来人啊,快来看看5床。”正在查房的科室负责人王俊、谢红珍及各个临床医生听到呼救立即奔向5床前,只见患者意识丧失、全身紫绀、四肢不停抽搐,小便失禁。

这位患者是一男性,57岁,这次是因为“阵发性胸闷、心悸、气喘一年余,再发三天”入院接受治疗,患者的胸片提示心胸比例69%,心脏超声提示全心扩大,左室舒张末期内径74mm,左室射血分数30%,临床诊断为扩张型心肌病。

其实,患者在病房内出现这次病征时,刚刚入院四天,经过积极的纠正心力衰竭等治疗,病情刚有所改善。没曾想,他和病友交谈时,发生了这种意外。

王主任立即和一众医护人员给予他心电监护、吸痰、简易呼吸气囊辅助呼吸、持续胸外心脏按压、开通静脉通道等等处理,甚至已经通知麻醉科做好气管插管准备。

我至今清晰记得,救治过程中,王主任准确下达除颤指令:“准备除颤,200焦耳准备,大家后退一步、放电。”然后,继续按压,注射胺碘酮、肾上腺素、多巴胺、阿托品、碳酸氢钠等抢救,再然后,继续电除颤、无效,再按压、再除颤、仍无效……

就在抢救的同时,床位医生还和患者的家属取得联系,告知病情,并征得气管插管等有创操作的同意。随即,麻醉科医生为患者进行了气管插管、呼吸机辅助呼吸。

可是,患者依旧持续心室颤动、电风暴发作。因为抢救时间较长,在场医生必须轮流给予有效的胸外心脏按压。

直至进行了1个多小时的持续有效的心脏胸外按压,反复26次的电除颤后,患者的心电监护终于出现窦性心律。也就在这时,才宣告了此次心肺复苏的成功。

不过,对生命的呵护远未结束。为了挽救这位两个孩子的父亲,大家寸步不离地轮流守护在病床旁,忘了时间,忘了吃饭。幸亏有人监护着,因为患者中途又数次出现心跳停止,最终都被得到了及时抢救。

4个小时过去了,患者心律逐渐平稳。之所以我对这次抢救印象深刻,是因为在这场惊心动魄的与死神的较量中,我们赢得了时间,并且最终赢得了无价的生命。

(作者系市四院护士)



江苏康复医疗集团

## 秋天总掉头发正常吗?

本期访医:丁克云 市一院皮肤科主任



江苏康复医疗集团

■ 患者:

医生,最近一个月我感觉自己头发掉得很厉害,早晨起来梳完头,地上就有掉落的头发一大把。虽说秋天是个叶子掉落的季节,也不至于头发和树叶一样大把大把地掉吧。医生,秋天总掉头发,正常吗?

■ 访医:

天气转凉,不少年轻女孩发现头发掉个不停。其实,从医学角度看,成团地掉头发也未必是病。秋天,因为新陈代谢的原因,脱发是个相对较常见的情况。但如果是病理性的原因,就要引起足够的重视了。

一般来说,普通人每天都要掉发,大约几十根。秋季到来气温下降,为毛囊输送养分的毛细血管收缩,毛囊得不到充分营养,头发容易干枯脱落。从医学角度看,脱发一般分为生理性脱发和病理性脱发。如果持续掉发,且每日在100根以上,或者局部掉发严重者,就需要到医院就诊了。

那么,市民日常该如何对掉发的原因作出初步判断呢?

常规而言,掉发的原因有以下几种:  
疾病影响——某些疾病或先天性疾病所致,皮脂腺分泌过多或皮脂腺分泌性质改变

都可引起脱发。

**发型影响**——扎得过紧的马尾辫、羊角辫和麻花辫以及将头发束得紧紧的卷曲带,长久都会损害发根造成脱发。

**压力**——现代社会生活节奏的加快和竞争的激烈,易使人背负日益沉重的压力。据研究,压力与脱发有密切关系,还会加速人的衰老,使皱纹增加。

**节食**——节食使头发缺乏充足的营养补给,头发如缺少铁的摄入,便会枯黄无泽,最后的结果必然导致大量脱发。

**避孕药**——长期服用避孕药的女性也会出现脱发现象,一旦停药,脱发症状可消失。

**烫发、染发过频**——频繁地烫发和漂染,会对头发造成损害以至脱落。

从市民日常生活角度看,预防掉发也是有些方法的:如果一段时间掉发严重,要尽量避免烫发染发,因为化学药水和高温更容易对头皮造成刺激;每日坚持梳头,可以除去表面的污垢和解开缠绕的死结,同时也是对头皮的按摩,有利于毛发生长;补充足够营养,多吃含铁、钙、锌的食品和维生素A、B、C及蛋白质多的食品;保持良好心情和充分睡眠,避免过度激动、紧张和烦躁情绪;不可烫发过频或滥用染发剂。

当然,如果已经注意了生活的调节,掉发情况依旧没有改善,甚至还在加重,就需要去正规医院的专科就诊了,如果有必要,需要通过一些药物进行治疗,甚至找到导致掉发的“症结”,防止病情被疏忽。

(朱研 崔骏)