

# 大雾伤心肺 三种习惯要改

持续浓雾对市民的健康威胁可不小!记者昨天从南京地区的部分医院了解到,这两天的大雾天气,让多种疾病患者意外增多,尤其是呼吸道疾病、心血管疾病的患者和心理不适者明显增多。专家提醒,在多发大雾的冬季,有些常见的生活习惯要改变了。

## 呼吸科门诊量 陡增三四成

大雾天气对医院门诊的影响越来越明显,尤其是呼吸道疾病患者更是明显增多。这两天,南京几家大医院呼吸科的门诊量均比平时增多三四成,不少市民在受到雾的刺激后,出现了上呼吸道感染症状,老慢支、哮喘、支气管炎再次发作,或者症状突然加重。

东南大学附属中大医院呼吸科主任林勇介绍,雾产生的较大湿度和雾粒本身,对肺部、呼吸道、心脑血管系统伤害最大,以前患有心脑血管疾病的“老病号”,在大雾天气下更容易出现胸闷、头晕的症状,这两天医院接诊的脑溢血、中风等患者也明显增多,特别是那些已经在亚健康状态的中青年人,体质比较差,心脑血管系统更易发生意外。

大雾对“心”的伤害还表现在心理上,不少人在这样的天气下,心情会更加烦躁、忧郁,有些人还因此出现不想吃饭、肠胃不舒服等反应。

## 这些习惯对身体不好

**习惯一 晨练**  
最佳锻炼时间:上午10点与下午3点左右

“早晨起来锻炼身体并不是科学的做法,尤其是在多雾的冬季。”针对最近出现的大雾,中大医院呼吸科主任林勇提醒人们要改变一些自认为是正确的生活方式,尤其是要正确认识晨练。

多年来,人们习惯早晨起来呼吸新鲜空气,活动筋骨,以为这个时间是锻炼身体的最佳时段。其实这是不科学的,由于晨练前不吃食物,会影响代谢容易诱发心脑血管疾病。

随着现代城市的快速发展,空气中的污染物明显增多,尤其在冬季,早晨比较凉,因此最佳锻炼时间也发生了变化。早晨,人体的生理功能处于一天中的最低潮,体温最低,心率慢,高血压病人的血压也低。冬季的早晨气温低,室内外温差大,人体很难适应,更谈不上对身体有什么好处了,对于有心脑血管疾病的老人来说,冷晨晨练更加危险。

研究证明,一般情况下空气污染每天有两个高峰期,一个为日出前,一个为傍晚。特别是冬季,早晨和傍晚往往会有逆温现象,近地面的工业废气及汽车尾气等有害污染物不能向大气上层扩散。如果在这两段时间内健身,呼吸不洁空气不能达到健身目的。

专家介绍,每天上午10点与下午3点左右空气相对



雾天晨练有害健康 快报记者 唐伟超 摄

洁净,人们便可以到户外进行活动,成为一天中两个锻炼的最佳期。需要注意的是,锻炼之前,最好要吃点东西,可以喝杯牛奶,吃点饼干。

**习惯二 不开窗**  
雾气渐消后,开窗通风一段时间

“保暖的方也要改变了,尤其是一些老人,认为保暖就是在房间内开空调、不开窗,其实这是完全错误的观点。”林勇介绍,他们在上门回访病人的时候,经常发现老人的房间内由于长期不开窗通风导致味道很重。当他们建议老人开窗通风时,不少人还振振有词,“医生让我们平时要注意保暖的啊,开窗受凉了怎么办?”

林勇说,经常开窗通风是预防疾病尤其是呼吸道疾病的主要方法,如果因为要保暖而不敢开窗通风,那反而会容易导致疾病。白天雾气渐消后,最好开窗通风一段时间。

**习惯三 不戴口罩**  
赶早上学的儿童外出最好戴口罩

“这两天有大雾,早上不少家长送孩子上学时,没有给孩子戴口罩,这也是不对的。”林勇介绍,儿童的呼吸系统比较娇嫩,由于大雾时空气中悬浮的尘埃颗粒较大,雾滴中还含有各种酸、碱、病原微生物等有害物质,吸入后容易对儿童健康形成危害,并引发喉炎、气管炎和一些过敏性疾病。因此,大雾天气里,赶早上学的儿童在外出时最好戴上口罩。

### 视频预告

今天 19:30~20:00,中大医院呼吸科主任林勇,将走进快报参加江苏都市网(www.js.cn)视频访谈,教你多雾的冬季如何防范呼吸道疾病。

快报记者 张星

## 婴幼儿 近期小心手足口病

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 张星)3岁的琳琳(化名)上幼儿园小班,最近父母发现孩子的手上和脚上出现红色的小皮疹,看上去不太像水痘,带孩子去医院一检查,原来是在幼儿园感染了手足口病。东南大学附属中大医院儿科的毕明远主治医师介绍,最近医生发现了好几例这样的患儿,由于此病有传染性,容易在幼儿园中造成小范围流行,一旦确诊就应尽快隔离治疗。

医生介绍,小儿童手足口病多发生于4岁以下小儿,是由肠道病毒引起,发病时患儿口腔内、舌、手足心、肘、膝、臀部等部位会出现小米粒大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹,有的患儿会有发烧、患处又痒又疼的感觉。由于疹子不像蚊虫咬、不像药物疹、不像水痘,所以又称为“四不像”。此病属于自限性疾病,如果没有合并症,患儿多数一周即可痊愈。

据介绍,手足口病常通过患病幼儿的玩具、餐具以及日常用品传播,容易在幼儿园中造成小范围流行。医生提醒,患过手足口病的患儿如不注意预防,还有可能再次发病,所以家长要教育宝宝养成讲卫生的好习惯,做到饭前、便后洗手,对餐具、生活用品、玩具等应定期消毒,同时家长尽量不要带孩子到拥挤的公共场所。在饮食上,让孩子多喝水、多吃蔬菜水果,补充维生素,平时多进行体育锻炼。一旦确诊患儿是手足口病,应尽快隔离,患儿的衣物要在阳光下暴晒,保持室内的通风换气。

## 大肠露出肛门外20多厘米

快报讯(通讯员 李珊 记者 刘峻)50多岁的姚女士痛苦不堪,自己竟然多了一条“尾巴”。南京市中医院专家检查一看,才发现露在肛门外的不是什么“尾巴”,而是一段大肠。如果再不手术治疗,姚女士恐怕就被这个“尾巴”害死了。

据介绍,20多天前,姚女士感觉肛门外有坠胀感,自己也羞于到医院进行治疗,谁知道病情越来越严重,最后,直结肠脱垂到肛门外,竟然露出了20多厘米,来到市中医院肛肠科的时候,专家检查发现最底端有7厘米

的地方已经出现坏死糜烂伴恶臭。

专家告诉记者,别看只是多了条“尾巴”,没有经验的医生还很难手术切除,因为一般情况下,治疗直结肠脱垂都是剖腹手术,打开后,人的整个消化系统一目了然,手术安全系数比较高。但是该患者情况比较复杂,病情也比较危重,且肠子有坏死糜烂和炎症,上述手术治疗可能会导致感染扩散,危及生命。

经过综合考虑,专家还是决定在外面实施手术,采用了比较先进的超声刀止血,手术成功完成。

**AAA级资信单位**

特快包售中心 68862811 聘业务员高提成 十日内包售各种房屋 86622307

<b>特别推荐</b>	<b>龙蟠中路</b> -1F 500m² 208万宾馆精装 宜投资 52205223	<b>新庄村</b> 4F 67m² 54万 精装两室两厅 52205223	<b>御道街</b> 3F 62m² 38.5万 / 居房型好地最佳 52205223	<b>来凤小区</b> 5F 53m² 44万 南北精装修 96房 68862876	<b>南堡新寓</b> 4F 79m² 56.2万 / 双南一北精装 68862877	<b>东井一村</b> 1F 70m² 52.8万 / 双南精装院 42m² 68862877	<b>97年江宁路</b> 5F 61m² 52.2万 / 管气装修房型好 52232802	<b>春天家园</b> 5F 85+14m² 71万双南精装 68862851	<b>天坛新村</b> 4F 39m² 31.5万 / 朝南管气小区 68862829	<b>首卫路</b> 5F 45m² 35.8万 / 南北精装 68862875	<b>应天花园</b> 2F 77m² 64.8万 / 3F 58m² 48.8万 68862875																				
<b>特别推荐</b>	<b>河海大学旁</b> 1F 52.5m² 44万 / 精装院 20m² 52234380	<b>01年王府大街</b> 8-9F 170m² / 167万精装空中 别墅 85195342	<b>朗诗街区</b> 18F 70m² 113万 / 南送全套品牌 52308820	<b>张府园地铁口</b> 6F 60+2m² 51万 / 双南精装学区 68862853	<b>东升山庄</b> 5F 99m² 29.5万 07 / 新空集体土地商品 房标准 68862829	<b>雨花四村</b> 6F 58m² 41万 / 双南全明房型佳 68862879	<b>方家营</b> 2F 63m² 39.8万 / 双南正规小区 68862876	<b>建宁路</b> 2F 95m² 56.8万 / 办公精装特价 68862876	<b>蓝山国际</b> 2/10F 120m² / 135万高档小区 精装 85972230	<b>兴达新寓</b> 4F 78.2m² 67万 / 三室精装环好 85972230	<b>新锐国际</b> 23F 57+57m² / 70.5万品牌精装 68862813	<b>瑞金路金润发旁</b> 10/14F 132m² 127 / 02房双南一北 豪装 52337567																			
<b>秦淮区</b>	<b>锦江河畔</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>马府新村</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>象房村</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>紫金山南</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>天津新村</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>御林山庄</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>二河迎江园</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>旭日华庭</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>曙光里</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>康业里</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>水榭华庭</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>桃叶渡</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>秦虹小区</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>中华门</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>夫子庙</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>夫子庙旁</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>武定新村</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>桃园人家</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>集虹苑</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>来凤小区</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>江宁路</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>九龙盛世园</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>秦淮法院旁</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>开源小区</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>双塘里</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>来凤街</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>仙鹤里</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>长乐路</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>城市桃园</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>白下区</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853	<b>张府园地铁口</b> 8/20F 49+49m² 55万 / 精装全明 68862853