

孩子爱吮手指? 当心铅中毒

生活中,铅无处不在,专家为你推荐排铅食品

“ 陕西凤翔、湖南武冈铅超标事件尚未完全平息,昆明东川区又有200多名儿童被曝血铅超标。据世界卫生组织的研究结果,目前无论是在发达国家还是在中国,铅中毒已成为危害儿童健康的主要因素。昨天,南京的专家告诉记者,铅在我们生活中无处不在,只要我们多注意生活卫生小细节,就能避免摄入过量的铅。



食：饭桌上别垫报纸

报纸油墨中的主要污染物是重金属,其中就包括铅、铬、镉、汞等,它们都可能对人体产生危害。时下,很多上班族喜欢在单位聚餐或者订盒饭,而且习惯把报纸垫在饭菜下面,很多一次性的饭盒盛放菜汁或油渍时容易渗漏,与报纸接触后难免会与铅毒“零距离”。南京市中西医结合医院内科鞠娟主任介绍说,铅元素不仅会阻碍人体血细胞的形成,还能通过血液进入脑组织,造成脑损伤。当人体内的铅积累到一定程度时,就会出现精神障碍、噩梦、失眠、头痛等慢性中毒症状。另外,鞠主任建议广大市民特别是小朋友们要尽量少吃含铅量高的食品,比如松花蛋、爆米花、爆黄豆、爆蚕豆、爆年糕片、罐装食品或饮料等。

住：少用亮丽的油漆

我国《室内装饰装修材料

《内墙涂料中有害物质限量》规定,内墙涂料中可溶性铅不得高于90毫克每千克。而指甲大小的油漆碎屑就含50毫克铅。含铅油漆的毒性主要是由油漆颜料中含有的铅化合物造成的,如黄丹、红丹和铅白等。由于其能使油漆颜色持久保持鲜艳,所以,越是颜色鲜艳的油漆,越可能含有大量的铅。有业内人士指出,颜色鲜艳的含铅油漆在中国仍占有很大市场份额。虽然白色油漆含铅量非常低,但使用的人并不多,人们更偏爱鲜艳的颜色。有关专家表示,由于受工艺限制,中国的油漆产品还难以达到国际标准,但可喜的是,已经有一些厂家意识到了含铅油漆的污染问题,正积极开发用天然颜料制成的环保油漆。南京市中西医结合医院妇科主任孙建萍介绍说,如果孕妇受到铅的毒害,会间接伤害胎儿。铅中毒严重的孕妇会发生流产、早产。因此,装修房屋应首选无铅涂料,不要一味追求外表艳丽,此外,房间还要注意通风。

玩：别吮手指咬玩具

目前,市面上出售的儿童玩具基本上都要用到喷漆,如彩色颜料的积木、注塑玩具、带图案的气球、图书画册等,即使是毛绒玩具,上面娃娃或小动物的眼睛、嘴唇都是油漆喷的,而漆中基本上是少不了铅的。有些孩子没事儿有吮手指、咬玩具的坏习惯,而含铅喷漆或油彩制成的儿童玩具、图片是铅暴露的主要途径之一,从而容易造成铅中毒。专家告诉记者,儿童胃肠道对铅的吸收率比成人约高5倍,铅中毒影响孩子的思维判断能力、反应速度、阅读能力和注意力等。因此,家长应教会孩子不要撕咬玩具或文具,常洗手,少吮手指。

行：尽量避开高峰期

汽车尾气中含有二氧化硫、含铅化合物以及铅尘、烟尘等固体颗粒物,这些污染

物对人体健康有很大的危害,易引发呼吸系统疾病,造成地表空气臭氧含量过高,加重城市热岛效应,使城市环境转向恶化。专家指出,通常距地面1米处的空气铅含量最高,因此不要带小孩到汽车流量大的马路或铅作业工厂附近玩耍。城市中这些空气污染物一般主要集中在早上7点~8点和下午5点~6点这两个时段,这也是上下班高峰时段,车辆最为拥挤,建议市民如果条件允许,出门时最好避开这两个时间段,或者戴上口罩,尽量减少在汽车尾部停留的时间。

专家推荐排铅食品

现代的生活尤其在城市,想绝对不摄入铅基本不可能,那么,如何通过饮食帮助身体把铅排出去呢?南京市中西医结合医院营养保健专家王旭主任推荐几款排铅食品:“铅毒清道夫”奶制品或豆浆:牛奶中钙含量很高,同时牛奶中所含有的蛋白质能与体内存在的铅结合生成可溶的化合物,有助于减少铅在人体内的长期“非法滞留”,而适当饮用豆浆也可通过优质蛋白质减少铅的吸收。“铅毒防火墙”海产品:海产品中铁、碘等微量元素含量较多,海带、紫菜、海白菜等海产品中含有的海藻酸、海带胶等物质都能有效促进铅的排出。“铁的宝库”血制品:铁与血红素的结合有利于抑制对铅的吸收,因此可适当给孩子补充一些猪肉、鸭血等血制品食品。“防铅能手”维生素C:维生素C能与铅结合生成可溶性的物质,同时还有解毒能力,家长不妨多给孩子准备一些含维C较多的水果,如猕猴桃、草莓、鲜枣等。或者为孩子挑选含钙较高的洋白菜、含钙铁锌较高的西兰花、苦瓜等。

通讯员 朱群 杨璞
快报记者 刘峻

这些病,都有点怪

患上库欣综合征 美女变成胖妞

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 刘峻)19岁的丽丽(化名)原本是个美丽的女孩,身材很好,可是最近半年来,她却莫名变胖了,体重增了10多斤,瓜子脸变成了大圆脸,不仅如此,她的体毛也迅速增多,月经也开始不规律了,常常感觉头晕眼花。害羞的丽丽开始都不敢和家人说,一次在家洗澡时,妈妈无意间发现了女儿的异常,于是立即带丽丽到医院就诊。最终确诊是“库欣综合征”,脑子里长了垂体瘤,导致肾上腺皮质分泌了过多的糖皮质激素。中大医院内分泌科谢作玲主治医师说,正因为如此,丽丽才会表现出血压高、肥胖等症,只要及时进行手术,丽丽的症状就能立即消失了。

42岁的男子张某有高血压、糖尿病已经10多年了,常有头晕、头痛、视物模糊、四肢乏力、心悸、气短、多汗、多饮、多尿、多食、消瘦、闭经、不育、多毛。

控制得不理想。最近一次到医院复诊,张某某进行了一次全面的检查,这才发现他长了肾上腺瘤。谢作玲主治医师解释,这也是库欣综合征的一种,其中约有80%病人都会有高血压,这种属于继发性的,只要及时治疗,血压就能控制下来。谢作玲主治医师说,高血压分原发的和继发两种,在临床上发现,难治性的高血压中就有20%是继发性的,尤其是中青年人群。据悉,90%以上的“库欣综合征”病人有不同程度的高血压,这种高血压与糖皮质激素分泌过多有关,属于继发性高血压。其实辨别“库欣综合征”很容易,患者体型改变极有特点,呈现出向心性肥胖;面如满月,且红润多脂;另外还有紫纹,紫纹多见于腹壁、大腿内外侧、臀部的皮肤;性功能减退,男性阳痿、睾丸变软,女性月经减少、闭经、不育、多毛。

82岁老太心脏上长了个“雨花石”

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)记者昨天从南京市第一医院获悉,该院心胸血管外科成功地为一名82岁的老太太切除了左心房上一鸡蛋大的肿瘤,令人惊奇的是,这个肿瘤的颜色、纹路、花型颇像雨花石。

据悉,老太太姓金,家住城北,今年已经82岁高龄了,但老太太平时身体还算硬朗,经常在街心小花园活动踢腿散步。一月前家人发现老太太已经连续几天没有下楼锻炼了,仔细询问,老太太说她双腿发软,没有力气,稍微活动就胸闷气喘,嘴唇发紫,晚上睡觉左侧卧位时也感到胸闷不适。女儿连忙带老太太到附近医院就诊,超声心动图检查结果显示老太太左心房上长了个鸡蛋大包块,需要手术切除。想到妈妈年事已高,女

儿不敢大意,和家人反复商量后最后老太太住进南京市第一医院胸外科,专家们在仔细检查老人身体后,发现除了左心房有个鸡蛋大小“左房粘液瘤”外,老人心脏还有一系列的病变,严重影响到老人心脏供血。四天前,老人被推进手术室,专家们将老人胸腔打开后,惊奇地发现长在左心房上的粘液瘤在手术无影灯的映照下显得色彩绚丽、图案清晰,肿瘤上有淡黄色、红色还有黑色,看起来就像一枚雨花石。专家告诉记者,淡黄色的是脂肪,而红色表示可能有血液渗透到瘤体内,黑色则是肿瘤的本身。手术48小时后老人就下地活动,胃口很好,记者昨天在病房看见老人时,她正在吃苹果,恢复情况很好。

治了四个月“肾病”越来越重

原来是细胞“变脸”,她患上了罕见的血液病

“ 钱丽(化名)生了个“怪”病,大量的尿蛋白,浑身水肿……这些看来都是肾病的征兆,最后的根源却偏偏出在血液上。南京军区南京总医院血液科主任翟勇告诉记者,钱丽的病名叫“原发性系统淀粉样变性”,这是非常罕见的血液病,被误诊为肾病的几率也很高,虽然同样需要造血干细胞移植,但与一般的白血病不同,这种病是自体移植。

有生病之前,一家人日子过得其乐融融。噩梦从2007年12月开始,钱丽发现自己的腿有些肿,开始没有在意,但是肿得越来越厉害。2008年3月,钱丽到当地医院检查。结果发现尿蛋白高得吓人,被诊断为肾病综合征,在医院一住就是4个月。但是病情非但没有好转,全身反而肿得更厉害了,体重增加了10多斤。到了2008年6月,钱丽被当地医院宣判了“死刑”。

原来是罕见的血液病

为了给钱丽看病,老公四处打听,他们抱着最后的希望来到南京军区总医院。肾活检的结果出来了,军总的医生对钱丽说,问题并没有出在肾上,而是血液病,她患的是少见的“原发性系统淀粉样变性”。虽然没有听明白自己到底患上什么病,但是医生的一番话让钱丽蒙了。“之前都治错了?我得了和白血病类似的病?那不是更糟糕?”转到血液科后,血液科专家告诉钱丽需要进行干细胞移植。这时钱丽已经被病症折磨得十

分脆弱,无法接受干细胞移植的事实。“原发性系统淀粉样变性”究竟是身体哪个机能出现问题了?南京军区南京总医院血液科主任翟勇告诉记者,这是种罕见的血液病。人体内的骨髓里有一种细胞所产生的蛋白“变了脸”,这个“变脸”细胞的结构和正常的细胞产生了差别。久而久之沉积在体内,形成淀粉,逐渐替代了原来正常的细胞。可怕的是“变脸”的细胞无法被身体所代谢,加上“变脸”细胞自身无法有效分解,时间一长,人体的器官尤其是肾脏被这“变脸”的细胞侵蚀,无法正常运行。翟勇告诉记者,“原发性系统淀粉样变性”的干细胞移植不是来自于别人,只要自体移植,抑制“变脸”细胞的生成,同时将已经沉积在体内的细胞缓慢排出去。

肾病久治无效要警惕

2008年7月24日,钱丽开始进行自体干细胞移植手术,用钱丽的话说,这个过程就是生不如死,化疗时,钱丽肚子犹如火烧一样,腹泻很严

重,每天要上20多次厕所,嘴里全部溃疡,喝水都像吃玻璃碎片一样。好在经过几个月的治疗,她的红细胞数慢慢恢复正常,尿蛋白的指数也在逐渐降低,原本浮肿的身体也在恢复,体重由61.5公斤下降到54公斤。昨天,是钱丽复检出院的日子。翟勇告诉记者,钱丽已经恢复了95%了,她非常幸运,因为这种病在我国的治疗非常落后,大部分患者会被误诊为肾脏病,如果不及时治疗,病人可能只能存活14个月。但钱丽再活10~20年,问题不大。那么如何避免这样的误诊呢?翟勇也提醒,如果肾脏病治疗一直不见效,建议进行肾活检的检查,看看细胞链是否异常。据了解,目前南京军区总医院是江苏唯一将链列入常规检查的,从2005年开始,军总一共接诊40多例“原发性系统淀粉样变性”,进行干细胞移植的有11例,是目前全国例数最多的。

通讯员 高铭华
快报记者 安莹

娘胎里缺叶酸 16岁男孩尿不出

快报讯(通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)16岁的小明(化名)今年上初三,中考前他突然解不出小便,只能依靠导尿管排便,辗转多地后,父母最后带他来到鼓楼医院求医。经检查,小明是因为脊髓有了病变,患了一种叫脊髓栓系综合征的病,才导致尿液无法正常排出,而这种病的病因与母亲怀孕时叶酸摄入不足有关。据小明父母讲,小明刚出生时,就发现他屁股后面有一个小包包,当时医生诊断为脊髓膨出,在小明出生后10天进行了手术。之后倒也没什么异样,只是随着慢慢长大,小明走路常常喊腿麻,还经常说腰骶部酸痛,父母想肯定是与小时候的手术有关,没有特别在意,没有想到两个多月前,小明突然一点尿也尿不出来了。

鼓楼医院神经外科王嵘副主任医师介绍,小明出生时患有脊髓膨出,当时进行了修复手术,但随着小明逐渐长高,脊髓与周围组织发生粘连,导致脊髓栓系综合征,由于脊髓与周围组织发生粘连后,相应神经受到损害,如果是支配小便的神经受到损害,就会出现尿不出来的情况。专家根据小明的情况,制定了周

密的手术方案,进行了微创手术,手术后又进行了一段时间的康复训练,现在小明已经能完全自主顺利小便。王嵘副主任医师告诉记者,脊髓膨出与隐性脊柱裂、无脑儿、脑积水、脑脊膜膨出等都属于神经管发育畸形,神经管畸形是胚胎发育时神经管缺损所导致的畸形,现多认为与孕早期叶酸缺乏有关。严重神经管畸形,胎儿常常不能存活;有些脊柱裂的患儿,出生后像小明一样,腰骶部会有脊膜或脊髓膨出,应及时及早手术,术后还应定期观察和复诊;有的婴儿如果腰骶部皮肤出现隆突或凹陷,毛发增多,以及红色的色素沉着,婴儿可能有隐性脊柱裂。脊髓栓系综合征或隐性脊柱裂如果不及时发现和治疗,可能会出现瘫痪、大小便失禁,而这种损害有时是不可逆转的。

太平洋电话车险
4006095500
省 钱 商业险保费省15%
不省服务 专业团队 品牌服务
一个电话,保险到家