

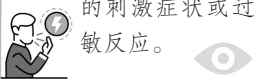
沙尘天气 健康防护这么做



近日,我国多地受到沙尘天气影响。沙尘天气发生时,应该如何做好健康防护?

敏感人群尽量避免外出

沙尘天气下,污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤,直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应。



沙尘颗粒还可通过呼吸道进入人体,引起多种呼吸系统疾患。



室内采取以下措施

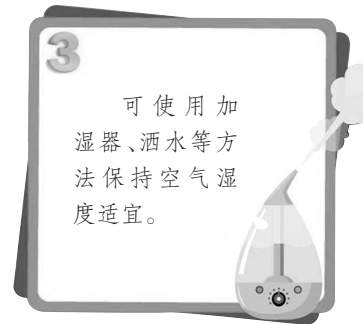
1 及时关闭好门窗,必要时可以用胶条密封住门窗,防止沙尘进入室内。



2 采用湿墩布拖地、湿抹布擦拭等湿式清理灰尘的方法保持室内清洁干净,避免室内尘土的再悬浮。

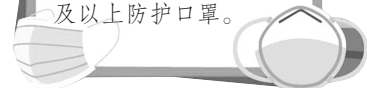


3 可使用加湿器、洒水等方法保持空气湿度适宜。

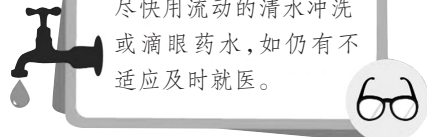


外出应注意个人防护

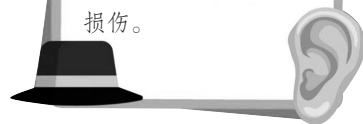
1 佩戴口罩,减少风沙对呼吸道造成损伤。沙尘天气会同时存在浮尘、可吸入颗粒物和细颗粒物,可佩戴N95及以上防护口罩。



2 可佩戴防风的眼镜,避免风沙对眼睛造成损伤。如若风沙进入眼睛,切忌用手搓揉,应尽快用流动的清水冲洗或滴眼药水,如仍有不适应及时就医。



3 佩戴帽子、纱巾等防尘用具,用纱巾包围头部,避免风沙对皮肤、头发、耳朵等造成损伤。



(新华网)

科学认识积极治疗 让生命不再惧“帕”

新华社北京4月11日电 (新华社记者徐鹏航、宋晨) 手抖、走路晃、表情僵硬……提起帕金森病,许多人会想到这些症状。4月11日是世界帕金森病日。我国帕金森病患者约300万人,每年新发20万例以上。专家表示,患有帕金森病并不可怕,只要保持积极的生活态度、科学地治疗疾病,“帕友”的生活质量也可以相对提高。

中华医学会神经病学分会帕金森病和运动障碍学组发布的指南显示,帕金森病是一种好发于老年人的慢性神经退行性疾病,又称为震颤麻痹,因脑部神经元变性引起。其典型临床表现为静止性震颤、行动迟缓、肌强直、姿势步态障碍等运动症状。除常见的运动症状外,帕金森病患者同时还会伴有焦虑、抑郁、嗅觉减退、感觉异常等非运动症状。

“由于帕金森病起病隐匿,许多患者错过了最佳的干预治疗时机。”中华医学会神经病学分会帕金森病和运动障碍学组副组长冯涛介绍,一些帕金森病人早

期没有肢体颤抖的症状,仅表现为僵硬、动作慢等,这些患者往往几经辗转才能确诊,延误了治疗。

国家卫生健康委等多部门联合印发的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》要求,加强老年人群重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导,积极开展阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的早期筛查和健康指导。

临床实践研究发现,症状的及时识别是提高帕金森病患者早期诊断的关键和基础。

“帕金森病患者可以通过合理的治疗和服药改善运动状况、提高生活质量。”冯涛表示,帕金森病疾病管理既要尽早干预,还应该把目光放长远,在发病初期就要考虑到疾病的长期管理,可依据个人情况,适当选择能减少或延迟运动并发症的药物。

一些“帕友”诊断后或是担心药物副作用而不愿服药,或是期望“快速见效”而盲目用药。对此,冯涛提醒,不规范的

用药行为不利于有效控制患者的运动并发症,要严格遵循医嘱,规范用药。

“脑深部电刺激技术和经颅磁刺激技术也可以为帕金森病患者提供药物治疗以外新的治疗方法。”首都医科大学附属北京天坛医院神经外科学中心副主任张建国说。

专家特别提示,抑郁症状被称为“帕金森病最被忽视的症状”。“帕友”长期精神压力过大可能诱发负面情绪,且帕金森病与多巴胺神经递质水平降低有关。

科学的心理调节治疗要贯穿帕金森病患者诊治的全过程,需要医生、患者和家庭共同努力。专家建议,在日常生活中,家属要特别留意患者的变化,要让患者保持放松乐观的心情,保持充足睡眠,多运动锻炼;让患者做一些力所能及的家务活,培养一些爱好;鼓励患者参加社交活动……科学认识、积极治疗,可有效延缓帕金森病进程,提高患者生活质量,让生命不再惧“帕”。

