

# 雾霾来袭,无法逃离时如何应对?

## 听听几位采访对象怎么说

1月7日,中央气象台就近期我国雾霾天气气象成因召开了媒体通气会,解释了全球气候变暖背景下,极端不利的气象条件导致近期京津冀地区霾天气多发重发的原因。

常州环保部门相关人士透露,近期的雾霾主要是在不利气象条件下,北方污染物输送、周边区域性污染叠加,以及本地污染持续累积共同作用的结果。

在这个冬天,比雾霾更凶猛的大概只有对雾霾的全民大讨论了。各行各业,不同立场的人都在探讨治霾问题。雾霾是怎样影响我们的生活和工作的,又有何应对措施?听听我们的几位采访对象怎么说。

### 听说新风系统防雾霾,但不知真假

**采访对象:**小羽(化名),6岁孩子的母亲,全职太太

**感受到的影响:**雾霾对我来说真的是个大困扰。

一到这种天气,孩子的所有户外运动都被取消,老师和家长都不放心让孩子暴露在这样的空气里。但是户外运动是孩子锻炼身体、培养社交和受挫能力的最好机会,雾霾对孩子的身心发展都不利。

孩子过多的精力无处发泄,天天在家里闹腾,我们全家都很疲倦。而且由于缺乏运动,孩子免疫力不行,我感觉孩子一年四季都在生病。这是普遍现象,前一阵子雾霾,班上30多个小朋友全勤的只有10个。

天气不好,躲在家里,身体素质不能提高。身体差了就要生病,更不能轻易到户外活动,这就形成了恶性循环。

### 应对的方法:

我只能一有机会就带孩子去空气好的地方短途旅行,前几年家里买了进口的空气净化器,觉得不够用,听朋友说新风系统防雾霾,但不知道真假。

### 努力适应,总不能一辈子躲在国外

**采访对象:**cina(网名),马来西亚留学生

### 感受到的影响:

一回常州就不太适应,总觉得灰蒙蒙的,空气不干净,皮肤状况会变差。国外的空气让人舒适,心旷神怡。哎,没有对比就没有伤害。

国外报道中国雾霾都是用“世界末日”、“奇幻大片”、“新世界”这种字眼,很少分析原因。

### 应对的方法:

努力适应,总不能一辈子躲在国外。我一直没习惯用口罩,但为了身体健康,只能学习适应3M标准的口罩咯。

另外,我感觉每个人的环保意识都还比较薄弱,这需要从全民素质方向提升。

### 雾霾天气时呼吸道疾病患者增多

**采访对象:**闫廷赞,市一院呼吸科副主任医师

### 感受到的影响:

作为呼吸科医生,雾霾天气时最大的影响是呼吸道疾病患者增多,增加了工作量。

雾霾会影响呼吸系统的健康。可吸入颗粒物能直接进入并粘附在人体呼吸道中,尤其是PM2.5这种直径较小的颗粒可以进入小气道和肺泡中,对支



气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者而言,容易导致病情急性发作加重。而雾霾颗粒又是病原微生物的重要传播载体,粘附的致病微生物可引起呼吸系统感染等。

我也会担心自己及家人的健康受到损害。雾霾天气里,我会选择减少外出,污染严重时开空气净化器。外出一定会选择戴口罩,大家都已知道著名的N95型口罩,普通口罩对于PM2.5基本起不到什么作用。N95不是品牌,而是一种标准,3微米颗粒物过滤效率达到95%的产品。但假货较多,购买时一定要注意辨别。

### 应对的建议:

儿童要减少室外活动,将户外活动

改为室内活动。在平时的生活中,毛绒玩具表面的灰尘、细菌较多,尽量少给孩子玩或常清洗,让孩子的活动远离污染严重的地点。

慢性呼吸道疾病患者特别是呼吸困难的人,戴上口罩后反而人为地制造了呼吸障碍,心脏病、肺气肿、哮喘患者也不适合长时间戴口罩。

建议慢病患者避免在早晚雾霾较浓时外出活动,注意休息。若有病情加重表现,尽快就医。

### 一旦堵上就要花更长的时间吸霾

**采访对象:**丁捷,天宁交警大队文化宫中队队长

### 感受到的影响:

一到雾霾天,能见度会变低,对交通影响很大。高速、高架车祸明显增多,城市里虽然好一点,但大家会把车速放缓,容易出现交通拥堵的现象。

一些骑电动车的市民为了防霾,把自己包的严严实实,口罩、防风镜、围巾全副武装,会导致视线狭窄从而影响对路况的判断,影响其他人的行驶,甚至引发小事故。

到了雾霾天,路上戴口罩的人占到30%,但交警都不会戴。一是怕引起老百姓不安情绪,二是带了口罩不利于我们执勤,与人沟通说话对方都听不清,会影响工作。

从个人角度来说,我有过敏性鼻炎,遇到雾霾天气会加重些,2年前,支队给发了防雾霾的U型鼻塞,我戴不舒服,就没用。以前没有咽炎,这几年开始有了。一到雾霾天,这两个毛病就犯,必须随身带纸巾,一天最多要用掉2包。

### 应对的建议:

家人给我买止咳药,经常煮一些清肺的食物,我觉得挺好的。雾霾天大家还是尽量少出门,下班要错开交通高峰期,一旦堵上就是花更长的时间吸霾。

### 几乎每样东西都会导致碳排放

**采访对象:**无尘(化名),环保行业相关人士

### 感受到的影响:

作为环保工作者,我们的工作就是研究雾霾来源,并努力做好本地的污染防控工作。

作为个人,生活照旧,因为根本躲

不开。人不可能永远躲在口罩和有空气净化器的环境里。再说,这两类防护工具,真实功效你无法判定。

几乎你所用的每样东西都和污染有关,都会导致碳排放。每个人都是雾霾受害者,同时又是参与者。如果大家都不环保,而是相互指责,这个世界并不会因此变得更好。

### 应对的建议:

我没有特别好的应对建议,只能说说自己的一些思考。

本地污染源的治理政府一直在推动,但近期的雾霾为何感觉比往年更厉害?

首先,从大气垂直运动上讲,冬天的气象不利于污染物扩散,这是全国性问题。冬天的“逆温层”通常比其他季节更厚,它像一个锅盖覆盖在城市上空,形成高空的气温比低空气温更高的逆温现象,空气中悬浮微粒难以向高空扩散而被阻滞在低空和近地面。我国2016年气温为历史第三高,其中12月为历史最高,冷空气南下减少,逆温现象就很难改善。

其次,从大气水平运动上讲,常州的地理位置会比上海这类靠海城市更容易受外来源输送的影响。远的来说,污染物可以从三条空中途径从北方经过常州。近的来说,由于常州位于长三角中间,无论刮什么风,很难躲开周边城市的污染源。

而且城市大楼越建越高,阻挡和摩擦作用使风经过城区时明显减弱。静风现象增多,不利于大气中悬浮微粒的水平扩散稀释,容易在城区周边积累。

超声/文 朱殊/摄

# 小小“钥匙孔”解决大难题

**本报讯** 市二院肝胆胰外科日前利用腹腔镜技术,为一名六旬老人进行了胰腺肿瘤、脾脏和胆管的联合切除手术。目前,患者恢复良好,已经出院。

王大妈(化名)患有多年胆管结石胆囊炎,一直保守治疗,近来腹痛逐渐加重,于是到市二院就诊,拟行微创胆管切除术。经过细致检查,医生在王大妈的胰腺体尾部紧邻脾脏处又发现了一枚直径约4cm的肿瘤。

“患者家属陷入了两难的局面。”市二院肝胆胰外科副主任医师喻强说,“既想一次切除所有的病灶,又为老太能否承受手术带来的巨大创伤而担心。”

市二院肝胆胰外科团队经过周密的术前讨论和准备,最终利用腹腔镜技术,在历时近四小时的手术中细致解剖、娴熟配合,成功为患者切除了包括肿瘤在内的胰腺体尾部、脾脏及胆管。

喻强介绍,腹腔镜作为一种微创

技术的代表正在迅速替代传统开腹手术,但在胰腺以及联合脏器切除方面难度很大。医生在逐一分离胰腺周围血管的过程中,稍有不慎就会引发大出血而导致手术失败,这是令不少外科医生望而生畏的“雷区”。越过“雷区”,完整切除肿瘤后,还要凭借精细而熟练的镜下缝合技术封闭胰腺断面,才能避免胰腺术后极易发生的胰瘘。最为可贵的是,三个脏器的联合切除都是通过同一组钥匙孔大小的

小切口来完成的,一个刀口做了三个手术,一次性解决了多种疾病,最大程度减少了患者的手术创伤。

市二院肝胆胰外科已广泛开展包括腹腔镜下肝切除术、胰体尾部切除术、脾切除术、胆肠内引流术、胆管切除术、胆总管切开取石一期缝合术、全腹腔镜下保胆取石术、阑尾切除术、疝无张力修补术等在内的各类腹腔镜手术。

(孔志君 孙镇江 李青)

# 天气寒冷火锅热 吃法不当危害大

**本报讯** 冬日,火锅是不少市民的餐桌首选,但在享受美味的同时,却也有人因吃法不当引起消化系统疾病,严重的甚至住进医院。最近,解放军102医院消化内科就收治了一些吃出来的“火锅病”患者。

“这个是胃镜检查的截图,食道、胃粘膜均有充血、水肿及糜烂,尤其是食道粘膜损伤更为明显。”消化内科主任贺少枫拿着一张胃镜检查报告单介绍说,49岁的患者张女士前来就诊时反映食管有一种烧灼的感觉,吃东西不太顺畅,再问病史,前一天刚吃过麻辣火锅,没注意一下子吞食了比较烫的食物。之后,无痛胃镜检查也显示,她的食道和胃伤得不轻。而另一位患者汪女士则是因经常吃火锅而患上胃炎,且局部糜烂更严重,不得不住院治疗。

贺主任介绍,常见的“火锅病”主要有三类,分别是口腔炎、胃肠病和痛风病。首先,吃得太热、太辣,极易引发口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉肿痛等口腔疾病,如果长期这么吃,还有可能引发更严重的后果。世界卫生组织把超过65度以上的烫饮、烫食列为2A致癌因素,一般像热茶热饮、火锅这类饮

食,超过60度以上,就容易导致口腔、食管及胃粘膜的损伤,长期反复就有致癌风险。

其次,很多人为了追求口感鲜嫩,一些牛羊肉之类的食物放进汤中稍微走一下,还没煮透就吃了,这会引发寄生虫和细菌感染,引起胃肠炎。建议大家肉类食物一定要煮熟吃,小于一毫米的肉片,在滚烫的锅中煮5到10分钟能将寄生虫杀死,但厚度达到两到三毫米的肉则要更久,而如果是鱼类虾类,整条放到锅里,则至少需要煮5分钟以上才能把寄生虫杀死。

另外,一些高脂类的食物如海鲜、牛羊肉以及动物内脏中的嘌呤含量都比较高,嘌呤是动物体内普遍存在的物质,在人体内会转化为尿酸,人体内尿酸含量过高就很容易诱发痛风。加上吃火锅时喜欢饮点啤酒,本身有过痛风病史的人就很容易引起痛风的发作。

除此之外,贺少枫还建议,注意不要吃得过饱,暴饮暴食会加重胃肠道负担,尽量少吃些辛辣、油腻等刺激性的食物,以免给健康造成威胁。(王之辉 周茜)

## 妇科男医生深受欢迎的背后

# 倾听患者 开出心灵的处方

**杏林撷英**

“医生,为什么好好的,突然就没了胎心呢?”

“医生,这种情况已经发生两次了,这辈子我还能当妈妈吗?”

在市妇幼保健院生育技术科,经常能看到这样的场景:一名中年医生正和患者轻声细语的交流着,还时不时打着手势,偶尔用笔在纸上画着什么。

他就是顾建东,一名普通的妇科男医生,却深受患者的喜爱和信任。在门诊或是病区,总是有很多患者“点名”找他看病。温暖、细致、放心,这是患者评价他用的最多的词。

生育技术科很大一部分为复发性流产和不孕症患者,在长期诊疗的过程中,她们不仅需要承受身体上的伤痛,还有心理上的焦虑和痛苦。晓玲怀孕多次,每次都是不到三个月就流产了。再次怀孕的她,慕名找到顾建

东,恳请顾建东一定要帮她想办法,留住这个孩子。住院期间,晓玲睡不着、吃不下,害怕不幸再次发生,精神处于极度压抑状态。她一次次来到医生办公室,反反复复述说着自己的担忧。

然而不管多忙、多晚,只要看到晓玲来到办公室,顾建东总是放下手头的事,耐心倾听,不厌其烦地解答着她的疑虑、安抚她的情绪。另一方面,顾建东针对晓玲反复流产的病因,查遍国内外文献,不断调整治疗方案,将保胎中可能遇到的种种问题都事先想好应对准备,并逐一解决。最终,晓玲顺利生子。回想起那段无比艰难的日子,晓玲说,顾主任不仅医术高明,更是给她开了一张心灵的处方,给了她坚持的勇气和信念。

“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”作为科室副主任,顾建东要求科室年轻医生,除具备专业的医学知识之外,还应在服务态度、医患沟通、心理适应等方面具备执业能力,在面对病人时要学会换位思考、具备同理心。

顾建东在科主任的支持和帮助下,带领生育技术科团队建立了病员微信群、健康教育微课堂,定期组织专家名医走进患者进行健康宣教和答疑解惑。正如顾建东所言:“就像盲人摸象,如果人们缺乏对大象

的基本认识,即使触摸的是同一头大象,所描述的样子也会大相径庭;同理,假如能让患者和医生在治疗疾病上达成共识,那么治疗效果也会事半功倍。”

妇幼宣



### 人物介绍

**顾建东** 副主任医师,常州市妇幼保健院生育技术科副主任。从事妇产科工作近二十年,擅长各种复发性流产、妇科内分泌疾病及不孕症的治疗,积极开展科研并引进新技术、新项目。近年来,指导并主持省级、市级及局级课题多项,发表国家级核心期刊论文多篇。2014年参加对口新疆乌恰县援疆工作,荣获“优秀援疆医生”称号。

# 最珍贵的新年礼物

**医院故事**

2017年的第一天,对我来说是再平常不过的一天。因为要早起上班,昨晚没敢晚睡,错过了跨年演唱会。在上班的路上,微信声不断,等红灯的时候,一时手痒就点开看一下,各种新年祝福扑面而来,心底暖暖的。

快到医院的时候,微信声再次响起,匆匆泊好车,打开手机,两张照片映入眼帘,忍不住眼泪哗啦啦。那是我团队曾经成功复苏的两名心肺呼吸骤停患者——24岁的烧烤店小妹,现在已经能坐在轮椅上去红梅公园玩了;45岁的企业高管,坐在家里的沙发上,正美呵呵地刷着手机。

已修炼得不那么脆弱,以为自己能很好得隐藏我的情绪,但是当我看到这两条微信内容时,我再也不想伪装坚强了,这是我和我的团队2016年最大的收获。

2016年,我和团队一起成功复苏了4位心跳呼吸骤停的患者,他们,正是其中两名。

24岁的烧烤店小妹,连续熬夜后,在回家路上突然心跳呼吸骤停,送到医院抢救大厅的时候,已经错过心肺复苏的黄金时间。不愿看着年轻的生命就这样凋零,我和团队成员没有放弃,冥冥中她也没有放弃,时而用微弱的心跳告诉我们,她也在坚持。终于,她恢复了自主心跳;终于,她有了自主呼吸;终于,她睁开了双眼;终于,她回答出1+1=2……照片里的她,穿着红白蓝相间

的羽绒服,坐在轮椅上,手里拿着半截烤肠,眼神清澈地注视着我。看得出,她的生活能部分自理了,右手能持细细的烧烤竹签便是最好的证明。

他,45岁,企业高管,倒在工作岗位上,同事们给他做了最基础的心肺复苏,又在最短的时间内送到抢救大厅,只是多年的高强度高压力的工作状态,让他的心脏有了隐疾。一次又一次的电除颤,终于在第14次的除颤后,他恢复了窦性心律。如今,他坐在家里的沙发上,手里拿着智能手机,微笑着。

有人说,生与死只在一念之间;也有人说,生与死的距离遥不可及。这种生与死之间的博弈,也许普通人难以理解,但对于我们,是日常工作的一部分:心跳呼吸骤停到自主呼吸、自主心跳,血压平稳,意识的逐渐恢复,也

许是一念之间,也许是转身之间。

那些日子里,我和我的团队们分分秒秒处于战斗状态,和患者一起度过一个又一个关口:恶性心律失常、呼吸道感染、抽搐、内环境紊乱等……所有那些付出的汗水与心血,在这一刻得到了认可,我怎能不泪流满面呢?

这是我收到的最珍贵的礼物。鲜花、微信红包都一边去吧!谁能理解我这个临床医生内心深处的渴望呢?他和他知道,发来了我最想要的礼物——你们健康就是最好的新年礼物。

2016已成过去,日子还是那样一天一天重复着,我的内心却又重新燃起动力。看着病床上或昏迷不醒的患者或插满管道的病人,心中唯一期盼的是,2017年,他们能恢复健康。四院急诊部 李一娟



## 冬季煤气中毒高发 如何预防和急救?

冬季是煤气中毒高发时节,人们烤火或用热水器洗澡时稍不注意就容易引发煤气中毒。2016年11月以来,我市医疗急救中心已接到多起煤气中毒报警电话。急救医生提醒,市民要提高警惕,采取有效的预防措施,以避免引起一氧化碳中毒。

煤气中毒即一氧化碳中毒,一氧化碳无色无味却有毒,会随空气被人吸入肺部,与血液里的血红蛋白结合,从而使红细胞丧失携氧能力,使人产生中毒症状。

一氧化碳中毒较轻时,人会感到头痛、恶心、心慌、浑身无力。中毒较重时,脸和口唇呈樱桃红色,神志模糊,意识丧失,呼吸困难甚至死亡。此外,家中使用的天然气(主要成分为甲烷)或液化石油气(主要成分为甲烷、丙烷等)如果泄露,也会引起人中毒,出现类似症状。

**急救医生提醒,如果发现煤气中毒者,应迅速采取以下急救措施:**

- 1、立即打开窗,通风换气。
- 2、把中毒者移到室外或其它空气新鲜的房间,宽松衣服。
- 3、如果中毒者神志不清,要立即呼叫急救车,同时将患者摆成侧卧位(复苏体位),以保持呼吸道通畅,便于呕吐物排出。

