

增塑剂危害知多少

□卢喜玲

增塑剂,化学名称为酞酸酯,又称邻苯二甲酸酯,是一类生产量大、应用范围广的人工合成有机化合物,属于重要的环境内分泌干扰物,主要用作塑料的软化剂,也是驱虫剂、化妆品、香味品、润滑剂和去泡剂等的生产原料。

在我们身边,增塑剂无处不在,家用燃气软管、防滑垫、雨衣、塑料拖鞋、保鲜膜、地板革、手机数据线等,都有着增塑剂的身影。

增塑剂有哪些危害	性早熟等问题。
增塑剂的急性毒性比较小;慢性毒性表现为对动物肝、肾和精囊的损害,精子形成受抑制,以及对生殖机能与发育有显著影响,较大剂量应用时对动物有致畸和致突变的作用。动物实验已证明,有些种类的增塑剂对动物有致癌作用。	增塑剂污染食品的途径有哪些
增塑剂对人体生殖功能的危害主要有:会造成男性尿道下裂、隐睾、睾丸癌、精子质量下降;会造成女性雌激素水平下降,不排卵,月经异常,子宫内膜异位,受孕率下降,或流产率升高。此外,增塑剂也会影响儿童的生长发育,使儿童出现哮喘、	1.违法添加。 2.原料带入。 3.迁移污染:通过塑料包装袋、塑料薄膜、塑料容器、塑料管道等。 4.环境污染。
	增塑剂进入人体的途径有哪些
	1.被增塑剂污染的各种食品。 2.含有增塑剂的日常生活用品:玩具、家用燃气软管、防滑垫、雨衣、塑料拖鞋、保鲜膜、地

板革、手机数据线等。	其吸吮塑料玩具。
3.医疗用品:聚氯乙烯制品。	7.少用塑料杯喝水。
如何避免增塑剂危害人体	8.少涂指甲油。指甲油中含有增塑剂。刚涂指甲油,不要用手拿东西吃,尤其是不能拿油条、油饼等食品。
1.不要用微波炉高温加热盛有食品的塑料容器。	9.喝茶有助于排出增塑剂。茶叶富含茶多酚。多喝茶不仅可以抗氧化,而且可以帮助肝脏、肾脏排毒,促进增塑剂的排出。
2.不要用塑料袋直接包装食品(特别是热的食品和油脂类食品)。	10.多饮水,有助于排出增塑剂。对于少量增塑剂,人体的内脏具有一定解毒功能,通过代谢系统,自行排出体外。但是,因为人体需要通过肝脏解毒,所以如果长期少量摄入,仍会对身体造成损害。
3.食用油不应长期存放于塑料桶中。	
4.用微波炉加热时不要在食品容器上面覆盖保鲜膜。	
5.不要将塑料袋内的食品放在锅内直接加热。	
6.给婴幼儿使用玻璃奶瓶。婴幼儿的食品容器最好是陶瓷、搪瓷或玻璃材质的,注意不要让	

得了肺大疱 怎么办

□马晓旭

肺大疱是指由各种原因导致肺泡腔内压力升高,肺泡壁破裂,互相融合,在肺组织形成直径超过1厘米的含气囊腔。巨型肺大疱是不排至少占据一侧胸腔容积30%的肺大疱。

肺大疱按病因分为特发性肺大疱和继发性肺大疱。

一些病因不清或肺发育异常导致的肺大疱,称为特发性肺大疱,也叫原发性肺大疱。特发性肺大疱常见于又瘦又高的青少年。这可能是在青春期的发育过程中,青少年的骨骼生长过快,肺相对生长缓慢,在胸顶和肺尖部有一个筋膜过度牵拉肺尖部组织,导致该处肺组织的肺泡发育不良,形成肺大疱。

继发性肺大疱是小支气管发生炎症病变后出现水肿、狭窄,管腔部分发生阻塞,产生活瓣作用,使空气进入肺泡而不易排出,导致肺泡腔内压力升高;同时,炎症使肺组织发生损坏,肺泡壁及间隔逐渐因泡内压力升高而破裂,肺泡互相融合,炎症反复发作,肺泡反复被破坏后再融合,形成直径大于1厘米的含气囊腔,逐步演变成肺大疱。此类肺大疱多见于有慢性肺部疾病的中老年患者。

肺大疱患者的症状、肺大疱的数量,与是否有基础肺部疾病有关。较小的、数量少的单纯肺大疱患者可无任何症状,有时在胸片或胸部CT(计算机层析成像)检查时偶然被发现。体积大或多发性肺大疱患者可有胸闷、气短等症状,尤其是体积超过一胸腔腔容积1/3及以上的巨型肺大疱,或并发性阻塞性肺部疾病的患者经常会有明显的胸闷、气短等症状。

继发性气胸或血气胸是肺大疱常见的并发症,可以引起呼吸困难、发绀甚至休克,危及患者的生命。

胸部CT检查是有效的诊断方法,能清晰地显示肺大疱的大小、数量及范围,明确肺大疱与肺实质的分界及是否有其他肺部疾病,并有助于鉴别自发性气胸、包裹性气胸和肺大疱。

肺大疱是一种不可逆转的肺部病损,无有效治疗药物,手术是唯一的治疗措施,但并非所有的肺大疱患者均需要手术。偶然发现的无症状的肺大疱患者,一般无须治疗;伴慢性支气管炎或肺气肿的患者,主要治疗原发病变。继发感染时,患者需要应用抗生素。巨型肺大疱可压迫周围正常的肺组织,导致通气血流比

例失调,影响肺功能,这类患者可进行手术治疗。如果肺大疱破裂引起气胸、血气胸、张力性气胸,感染引起脓胸甚至支气管胸膜瘘,可进行胸腔穿刺抽气术、胸腔闭式引流术、胸腔镜手术或开放手术等。

肺大疱患者的日常注意事项:饮食方面无特殊要求,但应增加营养,多摄入优质蛋白,多吃富含维生素的食物,少吃刺激性食物,少喝饮料;尽量避免受凉、熬夜、疲劳、剧烈活动,远离烟草、油烟、汽车尾气等。

(作者供职于郑州大学第一附属医院呼吸与危重症医学科)

换季时儿童呼吸道感染频发 如何预防

□位利纳

儿童呼吸感染的常见症状及处理	建立健全的免疫调节系统,同时日常饮食、生活习惯、情绪变化等均对儿童的免疫调节能力产生影响。若孩子存在营养不良、运动不足等问题,会降低其免疫力,使其易受到病菌侵袭,引起呼吸道感染。
儿童呼吸感染的常见症状为流涕、鼻塞、咳嗽、咯痰、发热、咽喉肿痛等。当孩子出现以上症状时,家长要给予孩子足量水分,同时用毛巾蘸冷水放置于孩子的额头上,或用儿童退热贴等物理方式进行降温,并带孩子及时到医院就医。当孩子出现高热不退、呼吸困难等严重症状时,应考虑为急性呼吸道感染,家长需要带着孩子挂急诊,寻求医生的帮助。	2.天气原因:季节交替时,早晚温差较大,儿童无法迅速适应环境变化,机体调节功能紊乱,而且冬季北方天气干燥,也会对儿童机体的调节能力产生不利影响,降低其免疫力。
换季时儿童呼吸道感染频发的原因	3.环境原因:上学时,教室里人员密集,空气流通性较差,若一个孩子出现呼吸道感染,易造成大范围传播,引起交叉感染;同时,孩子外出活动时,接触到的玩具等可能携带病毒,引起感染。
1.自身因素:儿童年龄尚小,身体发育未完全成熟,自身还未	

预防措施	增加或减少孩子要穿的衣服,并根据需要为孩子准备雨具,避免孩子出现淋雨、受凉等情况。
1.保持良好的卫生习惯:保持室内环境干净舒适,每天通风换气;父母可与孩子一同养成睡前早起刷牙、外出归来后洗手、定期更换衣物等习惯。	5.避免人群聚集:儿童抵抗力较弱,易受病菌感染,出门活动时要尽可能避免前往人群聚集的地方;同时,家长要为孩子准备合适的儿童口罩,提醒并监督孩子出门戴口罩,远离人群密集等区域。
2.营养均衡,保持充足的体力:日常饮食中,需要保证蔬菜、水果、奶制品、坚果等营养物质的均衡摄入,为孩子的身体发育提供足够的能量支持。	6.关注孩子的心理健康:在不同阶段,孩子的心理变化有不同特点。需要及时关注孩子的心理变化,主动引导孩子讲述当天发生的事情;每天晚上睡觉前,通过给孩子讲故事、和孩子做游戏等方式了解孩子的情绪,及时给予情感支持。
3.多晒太阳,增加室外活动:父母可陪着孩子进行室外亲子活动,一起跑步、跳绳等,提高孩子的身体抵抗力。	(作者供职于河南省第二人民医院儿一科)
4.关注天气变化,及时增加或减少衣物:父母每天晚上要关注第二天的天气情况,根据天气变化提前为孩子准备衣物,适当	

流行性腮腺炎护理不容忽视

□刘春芝

病情观察	处用蘸了食醋的毛巾敷贴,维持局部湿润,减少由药物挥发、干裂导致的疼痛。高热患者可使用酒精擦拭、冷水冰敷等进行降温,同时遵医嘱服用退热药,并注意及时饮用温水,防止机体水分流失过多。
生活护理	确保患者有充足的睡眠时间,避免过度劳累,尤其是高热及有相关并发症者更应该卧床休息,同时给予患者科学的饮食护理。流行性腮腺炎患儿在生病时会出现紧张、害怕等情绪,有可能拒绝进食。为减轻疼痛症状,应结合患儿的具体情况 & 饮食喜好给予患儿营养均衡且质地较软的食物,以流质食物或半流质食物为主,并且要禁止吃酸性食物及质地较硬、辛辣刺激性食物,避免唾液分泌量增加。注意日常保
口腔护理	
流行性腮腺炎患者会出现吞咽困难、腮腺肿痛等症状,其口腔内若存在残留异物,则极易增加病菌滋生的风险。因此,在护理的过程中,要注意保持患者口腔清洁,防止出现继发感染,还要嘱咐患者吃完东西及时用温水漱口。	
症状护理	
出现腮腺肿痛后,可在肿痛	

流行性腮腺炎作为临床上常见的呼吸系统疾病,多发于儿童和青少年。该病主要由腮腺炎病毒感染引起,与机体免疫功能不健全、疫苗接种效果不佳等因素有关。该病具有一定传染性,可通过飞沫、接触、母婴等方式进行传播。该病有一个月的潜伏期。多数患者会出现头暈、头痛、食欲降低、畏寒、发热等症状,随着病情的进展可出现腮腺肿痛、局部灼热等症状,严重时患者还会出现吞咽困难,使患者的生活质量大大降低。

医生常采用抗病毒药物及激素药物治疗流行性腮腺炎患者。该病具有一定流行性和传染性,在冬春季节发病率较高,且儿童高发。在治疗的同时开展护理干预,能提升患者的治疗配合度,减少病毒传播。下面,我介绍一下这类患者的护理要点。

你是不是生完宝宝后小便次数增多,控制小便的能力大不如前?是不是有咳嗽、打喷嚏后漏尿的尴尬?是不是有阴道异物感的苦恼?你默默忍受着这些难言之隐。你知道这是什么原因造成的吗?其实这是由妊娠、分娩等因素导致的盆底功能障碍性疾病,这种病以压力性尿失禁和盆腔器官脱垂为主要表现。我国成年女性盆底功能障碍性疾病的发病率高达30.9%,严重影响她们的生活质量。盆底超声检查是诊断盆底功能障碍性疾病的“好帮手”,但是很多女性对盆底超声检查并不了解。今天,我们就来了解一下盆底超声检查的相关知识吧!

什么是盆底超声检查

盆底超声检查是应用超声探头,经会阴部来观察盆底组织、器官的结构和功能。检查时,将腹部容积探头置于会阴部,分别在患者静息状态、盆底肌收缩状态及Valsalva状态(屏气用力状态)下,用2D(二维)、3D(三维)及4D(四维)超声技术成像,结合多平面模式、超声断层成像及自由解剖模式,对盆底功能障碍性疾病进行诊断,以及对盆底修复术前、术后及盆底康复疗效进行评估。

盆底超声检查的适应人群

1.疑似或患盆底功能障碍性疾病的女性;2.产后42天到半年的女性;3.围绝经期女性。

盆底超声检查前的准备工作

1.提前20分钟排空膀胱及大便;2.提前练习盆底肌收缩(肛门收缩上提动作)及Valsalva动作(向下用力屏气增加腹压的动作);3.尿频留患者需要导尿,之后拔出尿管;4.子宫、膀胱等脏器已脱出体外的患者应还纳后进行检查。

盆底超声检查的适应证

1.妊娠期及分娩后发生盆底功能障碍性疾病;2.前腔室异常相关的病变:尿道周围病变,尿失禁及排尿异常;3.中腔室异常相关的病变:阴道穹窿及子宫脱垂;4.后腔室异常相关的病变:排便困难、粪失禁、直肠下段、肛管及其周围病变;5.盆底肌损伤:肛提肌及肛门括约肌损伤。

实际上,除发现盆底功能障碍性疾病外,盆底超声检查还能发现常规妇科超声检查发现不了的疾病,如膀胱阴道间隔、阴道直肠间隔及膀胱壁的肿瘤性病变等。

盆底超声检查有什么好处

盆底超声检查是诊断盆底功能障碍性疾病的首选影像学检查手段,不仅实时、无创、精确度高,还可以在患者出现临床症状前检测盆底结构的形态改变,以便进行早期诊断。盆底超声检查还可以观察分娩后肛提肌、肛门括约肌、会阴体和阴道壁的情况,评估肛提肌裂孔的形态、大小,以及对阴道形态学改变进行判断,并且评估不同分娩方式对盆底结构及产后盆底肌肉收缩的影响。在患者进行康复治疗前,盆底超声检查可以对盆底情况进行筛查和评估,为临床医生选择合适的治疗方案提供参考。盆底超声检查还可以评估康复治疗后盆底的改善情况,为临床医生及时调整治疗方案提供客观依据。

(作者供职于河南省人民医院超声科)

膝盖疼痛、关节响 是有骨科疾病吗

□贾明功

年轻人在激烈活动后会出现膝盖疼痛、关节响,老年人在季节更替、天气寒冷时也会出现膝盖疼痛、关节响。关节与膝盖出现这些症状,究竟是怎么回事?出现上述症状就是有骨科疾病吗?

什么是膝盖疼痛、关节响

膝关节是人体重要的关节之一,由股骨下端、胫骨上端、髌骨等构成。引发膝盖疼痛的原因较多,不正确的行走姿势、过度负荷等均会造成膝关节劳损,进而引起疼痛,并且骨关节炎、风湿性关节炎等疾病也会导致膝盖疼痛,影响患者的日常生活和工作。

不同的膝关节疾病或损伤常有特定的疼痛部位,这种疼痛往往伴随其他症状,在临床上极易被确诊。

关节响是指人体关节发出的声音,其发生机制尚未完全明确,但这些声音均由震动产生,属于正常的生理现象。一般状况下,关节响的同时不会引起身体其他部位不适,但部分患者在关节响时伴有酸痛、肿胀等不适感,长此以往会引起严重疾病,危害患者身体健康。

什么样的膝盖疼痛、关节响需要就医

膝盖疼痛、关节响可分为生理性和病理性两种。生理性膝盖疼痛是不正确的生活方式、长期蹲卧等对膝盖造成的损伤;病理性膝盖疼痛是膝关节炎、退行性病变等疾病引发的膝盖疼痛。生理性关节响是人体关节突然从静止转向活动,导致关节液体震动,引发异响;病理性关节响主要是由关节软骨、关节滑膜等结构异常导致。

出现髌骨软化症、关节软骨损伤、半月板撕裂、关节脱位、关节滑膜炎等后,患者的关节就会产生异响,同时还会伴膝盖疼痛、肿胀、活动受限、运动异常等其他症状及病理变化。此时,患者需要尽快到医院就诊,看是否出现相关疾病,以免延误最佳治疗时机。

综上所述,当患者出现膝盖疼痛、关节响时,应尽快到医院进行检查,切勿延误治疗时机。

(作者供职于周口市第一人民医院骨二科)

骨科疾病的鉴别方式

引起膝盖疼痛、关节响的原因较多。如何判断患者是否出现骨科疾病,可通过膝关节检查进行诊断。常见的膝关节检查包含X线、CT、MRI(磁共振)、B超、血液检查及穿刺检查。1.X线检查可精准判断患者是否出现骨折、重度外伤或晚期骨关节炎等。2.CT检查可确诊骨折,还能对骨折进行分型。3.MRI检