

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/04/07 18:34

近日,雾气弥漫,许多人感觉身体不适。呼吸科的大夫说,雾气看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质,其含量是普通大气水滴的几十倍,对人体健康构成巨大 威胁。这时,可用豆腐和牛奶对抗。

雾气:影响呼吸道呼吸科大夫说,大雾对呼吸系统影响最大,可以引起急性上呼吸道感染、急性 气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作等疾病。另外,雾气持续不散,会加重老年人循环系统的负担, 可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等。老人:老慢支多发

天气变冷,特别是浓雾天气的出现,往往会使老慢支病人旧病复发,因为老人支气管上皮萎缩, 防御功能下降,加上老年人免疫功能降低,尤其是那些患有慢性支气管肺炎、肺心病的老年人,对外 界环境的变化十分敏感,在有浓雾的清晨外出,极易发病。

"老慢支"患者要养成良好的生活习惯,进行一定的体育锻炼,提高抗病能力。另外,应加强营养,注意气候冷热变化,及时增减衣服,防寒保暖(特别重视背部保暖),尽量不与感冒病人接触,采用饮食调养、食醋熏蒸、药物内服或冷水洗浴等预防方法。儿童:哮喘易复发大雾天除了呼吸道疾病患者增多外,一些儿童哮喘复发的概率也相当高。

国外已经有了病理数据报告,发现与晴天相比,雾天因哮喘症状发作而去看急诊的儿童增加50%。 温度低于17.7 时,儿童因哮喘发作而到急诊就诊的可能性增加4倍。

从儿童医院接诊的情况看,患有哮喘病的儿童年龄从7个月到15岁,患儿住院治疗的主要症状是哮鸣、气短和呼吸急促。雾气中所含的水滴影响哮喘儿童的支气管收缩,大气压力的变化也会使哮喘症状恶化。专家:多吃豆腐和牛奶由于雾天日照减少,儿童紫外线照射不足,体内维生素D生成不足,对钙的吸收大大减少,严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。此外,由于雾天光线较弱及导致的低气压,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。冬季多雾天气十分常见,由于老人和儿童的抵抗力较弱,对此,专家建议在饮食上应多加注意,老年人及孩子都要保持科学的生活规律,避免过度劳累,多饮水。要注意饮食清淡,少吃刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等食品,必要时要补充维生素D。防范:呼吸方式避毒雾

专家提醒,如果在大雾天锻炼,随着运动量的增加,人的呼吸势必加深、加快,自然就会更多地吸入雾气中的有害物质,所以,在有雾的天气里,尤其是患有慢性呼吸道疾病者,应停止户外活动, 还可采用以下方法来预防呼吸衰竭的发生。

腹式呼吸法:病人取立位、坐位或卧位,尽量放松,两手置于两肋弓下,要求吸气时腹部膨胀隆起。呼气时腹部缩小内收。也可将双手放到腹部并稍加压以增加腹内压,呼气时使横膈进一步升高,减少肺内残气量。

缩唇呼吸法:呼气时将口唇缩紧,增加呼气时气道阻力,防止小气道过早闭塞,使气体容易呼出

, 也可减少肺内残气量, 改善通气。