

# 孩子一岁前吃鱼可防过敏

本报讯 瑞典研究发现,吃鱼的宝宝长大后不容易过敏。父母如果在婴儿一岁前喂他们吃鱼肉,孩子患湿疹的概率可以降低22%,患花粉症的概率则减低26%。

瑞典一项新研究发现,一岁前经常被喂食鱼肉的宝宝,长大后出现一般过敏问题的风险大大降低。科学家通过追踪婴幼儿饮食发现,那些婴儿期吃足够鱼肉的宝宝,长大后更有可

能远离过敏的困扰,他们患过敏的概率将降低22%,患花粉病的概率则降低26%。

研究者发现,一岁前每月只要给婴儿吃两三次鱼肉,就足以显著降低他们一岁之后过敏的风险。现在在相当多的孩子受过敏症的困扰,过敏症可能导致皮肤出现红斑、瘙痒。过去的研究表明,孩子早吃鱼的保护效果可以持续到4岁,但科学家认为这种好处实际上可以

持续更长时间。瑞典斯德哥尔摩的卡罗林卡医学院的专家记录了3285名婴儿的数据,包括1岁、2岁、4岁、8岁和12岁的饮食。他们密切关注这些孩子中有多少人会出现过敏症状。

鱼类在瑞典孩子的饮食模式中占据重要位置,数据显示,80%的宝宝每个月至少吃两次鱼。这些孩子比起不吃鱼的宝宝,患过敏的风险都显著降低。(小健)



入冬后,随着天气逐渐转冷和昼夜温差增大,感冒、发烧、支气管哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病进入了高发期。在此,平煤神马医疗集团总医院呼吸内科主任王东昕提醒:

## 冬季呼吸道疾病多发 合理防治是关键

“为什么最近我的哮喘病总是急性发作?”“已经感冒两星期了,还是不见好转?”……近日,在平煤神马医疗集团总医院呼吸内科诊室,不少得了呼吸道疾病的患者问医生。“进入冬季后,由于气温变化较大,呼吸道对外界环境过于敏感,不断受到刺激,导致人体抵抗力下降,因此,感冒、发烧、支气管哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病的发病率呈明显上升趋势。”该科主任王东昕说,冬季是呼吸道疾病多发季节,合理防治疾病是呵护自身健康的关键。

### 冬季支气管哮喘易反复发作 提前预防很重要

近日,55岁的市民张女士因支气管哮喘反复发作,睡眠质量和日常活动受到严重影响,又一次被家人送到了总医院呼吸内科接受治疗。“前段时间用药后感觉很好,现在哮喘怎么又复发了。”她十分不解。

两个月前,张女士因连续咳嗽、气喘到总医院呼吸内科就诊。经过两个月的坚持用药,哮喘症状有了明显缓解,于是就停止用药。没想到十天后感冒症状又加重了,体力也明显下降,无奈又一次找到了王东昕。“正是因为她没有坚持用药,才导致哮喘反复发作。”王东昕告诉笔者,在门诊上经常会遇到像张女士这样患有支气管哮喘却不坚持用药的患者,由于季节、环境等因素,支气管哮喘患者一般不能擅自停药,就算停药也要在专科医生的指导下从减量、低量到微量逐期进行,避免因不规律用药而导致急性症状加重甚至致死。

“支气管哮喘的诱发因素很多,主要是进入冬季以来呼吸道易对外界刺激产生过敏反应诱发的。”王东昕提醒广大支气管哮喘患者,避免接触过敏物质,尽量不要去一些环境污染较重、植物过于茂盛、花粉浓度较高的地方;在日常饮食上尽量少吃或不吃鱼虾海鲜、辛辣咸酸甘肥食物;远离油漆、电焊、农药、杀虫剂等有机强刺激性的东西;加强对感冒等呼吸道疾病的预防,因为它们也是诱发支气管哮喘的主要因素。

### 冬季谨防慢阻肺 莫陷诊治误区 警惕“烟草杀手”

“慢阻肺是一种破坏性的肺部疾病,也是严重危害公众健康但经常被忽视的疾病,它会逐渐削弱患者的呼吸功能,造成患者呼吸困难并愈发严重。”王东昕说,慢阻肺的早期症状并不特别,常常被忽略甚至误诊。近日,市民李先生便因对该病的了解险些丢了命。

李先生今年60岁,最近一个月总是感觉闷气、无力,但由于生活能够自理,便一直不太在意。一周前他气喘、劳力性呼吸困难的突然加重,家人赶忙将其送往总医院治疗。转到呼吸内科后,王东昕根据他的病情,及时给他上呼吸机、进行气管插管,一周后,李先生的病情有了明显好转,精神状态也恢复不错。王东昕建议,慢阻肺患者以及有高危因素如年龄偏大(45岁以上)、吸烟、经常咳嗽、咯痰、气喘、胸闷、活动耐量严重下降的人群应该经常到医院进行肺检查。

“慢阻肺患者除了及时就诊外,远离烟草也是十分重要的一个方面。”王东昕说,吸烟



在重症监护室,王东昕(左)和同事通过呼吸机查看患者的病情变化。本报记者 李英平 摄

是慢阻肺的一个主要致病因素,它对人体的危害是一个由量变到质变的过程,往往二三十年后才会完全表现出来。近日,80岁的胡大爷便因无法戒掉烟瘾而导致慢阻肺急性加重。“50年的吸烟史终于让我尝到了痛苦。”胡大爷十分懊悔。

尽管针对慢阻肺的治疗有时候并不能彻底解决所有问题,但慢阻肺是可防可治的,王东昕建议,有高危因素的人群应定期进行肺功能检查,以便早期发现慢阻肺,及时予以干预。

### 危重症患者命悬一线 及时抢救是基础 合理治疗是核心

新华区的陈大爷一个月前因慢阻肺急性加重被家人送到总医院呼吸内科。“要不是王主任对我及时进行抢救,我可能再也见不到家人了。”刚刚出院的他近日到医院复查时表达了对王东昕的感谢。

一个月前,陈大爷被送到总医院急诊科时病情已经明显加重,气喘胸闷,没有丝毫力气,被转入呼吸内科重症监护室时,已经完全

昏迷,血气指标PH值为6.95(正常指标是7.35至7.45),酸中毒非常厉害,随时面临生命危险。医护人员根据他的病情及时进行气管插管、上呼吸机,当天晚上陈大爷就醒过来了,第二天便恢复了意识,能够和家人及医护人员进行简单交流。半个月后,他便出院回家休养了。

笔者在采访中了解到,像陈大爷这样经过呼吸科重症监护室的抢救而脱险恢复如初的病人很多。“过去由于医疗技术、设备的匮乏与局限,科室遇到一些急性发作危重症病人时是心有余而力不足,现在随着呼吸科重症监护室的成立,加上专业医护团队对呼吸机、插管等急救设备的娴熟运用,对于一些急性加重、出现并发症、紧急住院的患者,完全可以让他们恢复到入院前的生活状态。”王东昕告诉笔者,科室的目标就是对重症、危重症病人的抢救更加专业、正规。

据了解,该科已经成立并健全了以呼吸科重症监护室为中心的医疗工作团队,医护人员都会定期进修与轮训,目前,该科对危重症病人的抢救已达到国家对“三甲”医院的要求。(付春晖 牛哲)

### 健康新知

## 褐藻成分能抑制 溃疡性结肠炎

本报讯 溃疡性结肠炎是形成溃疡的大肠炎,病因不十分明确,治疗非常棘手。日本东京工科大学日前发表公报说,其研究小组发现,一种褐藻——波状网翼藻所含的藻醇能抑制溃疡性结肠炎。

褐藻是一种褐色的海生多细胞藻类,包括海带和裙带菜。波状网翼藻多分布在日本和中国台湾等北太平洋地区。溃疡性结肠炎患者会出现持续的腹泻及便血,也可能因此引发全身性疾病。目前只能利用美沙拉嗪、类固醇等治疗,如果没有效果则只能切除大肠。(新华)

## 喝咖啡可减少 肥胖的不良影响

本报讯 美国佐治亚大学研究人员发现,咖啡中常见的一种化合物绿原酸(CGA),可以帮助防止肥胖的某些破坏性影响。

以前的研究表明,饮用咖啡可降低慢性疾病,如糖尿病和心血管疾病的危险。而新的研究扩展了这个特定的化合物CGA的好处,该化合物在咖啡中大量存在,同时也在水果和蔬菜如苹果、梨、西红柿和蓝莓中有发现。为了测试CGA的治疗效果,研究人员喂食一组小鼠高脂肪饮食15周,同时注射CGA溶液每周两次。他们发现,CGA不仅有效地防止了体重增加,同时也有助于保持正常的血糖水平和健康的肝脏。(保健)

## 一患者长罕见肿瘤 市二院泌尿科成功施救

本报讯 肿瘤直径长达10厘米、瘤栓长约6厘米且与人体最大的静脉——下腔静脉相互粘连,摘除肿瘤意味着和死神艰难博弈。11月19日,市第二人民医院泌尿科为市民王女士成功实施了右肾上腺肿瘤切除术和下腔静脉瘤栓切除术。

据泌尿外科主任周文定介绍,王女士今年40岁,一年前便有上楼没劲儿、气短等症状,但她并没在意,直到一个月前做完剖宫产手术后,出现胸闷、气短且症状不断加重,才意识到问题的严重性,赶忙来到该院治疗。入院后经CT检查,发现王女士右肾上腺有一直径10厘米的巨大肿瘤合并下腔静脉6厘米瘤栓。瘤栓顶端距离肝静脉仅有2厘米,距离心脏也仅有4厘米的距离,若不及时手术,王女士随时都有生命危险。“巨大的肿瘤、极近心脏的瘤栓、心功能不全预示着手术中极可能出现肺栓塞和大出血。”周文定说,为了给患者争取一次获救的机会,医院和科室反复组织了多次会诊,制定了个体化的肿瘤切除方案。经过充分的术前准备,历经8个小时手术终获成功。(付春晖 牛哲)

## 艾馨专业艾灸【艾草堂】

城市让生活更美好——艾草堂让身体更健康

疼痛病调理,慢性病调  
理,乳腺调理,免疫调节。

能量足浴+全身循环排  
毒+温灸=体验价30元

扫一扫免费做艾灸

地址:鹰城世贸B座13楼48号 电话:2996777 3709968