

11月20日是“世界慢阻肺日”，因呼吸道免疫力下降——

慢阻肺冬季易急性加重

11月20日是“世界慢阻肺日”。随着冬季来临，冷空气活动频繁，慢阻肺也进入高发期。这种致死性疾病早期症状隐匿，却会在冬季频频“发威”，导致患者病情急性加重。
□融媒体记者 张沼焯

早期症状常被忽略

36岁的云龙(化名)从22岁就开始吸烟，近10年每天大概要吸2包烟。最近一年，他早上起来总会咳嗽，而且运动稍微剧烈一点，比如爬几层楼梯，就会气喘吁吁。他觉得自己还年轻，身体恢复能力强，没太当回事。体检时，他做了肺功能检查，结果显示FEV1/FVC(第一秒用力呼气容积与用力肺活量比值)只有68%，被确诊为慢阻肺早期。医生告诉他，如果继续吸烟，不加以控制，5年内病情很可能会进展为中重度。

慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病(COPD)，是一种以进行性不可逆为特

征的气道阻塞性疾病，也是一种破坏性很强的肺部疾病。它的致死性在全球疾病排名第四。

它的主要特点是气道的慢性炎症以及进行性气道阻塞。临床上，表现为长期反复咳嗽、咯痰和喘息，久而久之将演变成肺心病，最后还可能累及全身各系统。

慢阻肺会逐渐削弱患者的呼吸功能，造成患者呼吸困难。其早期症状并无特异性，容易被忽略，但患者在出现这些症状之前，肺功能就已经下降了。在该病被明确诊断时，患者的肺功能多已出现中、重度损害。

呼吸道防御力下降是诱因

为何冬季，慢阻肺更容易发作?福医大附二院呼吸与危重症医学科主任医师杨栋勇介绍，冬季，气温波动较大，冷空气的刺激会使呼吸道黏膜的血管收缩，导致局部血液循环障碍，黏膜的防御功能下降。这使得细菌、病毒等病原体更容易侵入呼吸道，引发感染，从而诱发慢阻肺急性加重。同时，冬季空气湿度降低，干燥的空气易损伤呼吸道黏膜屏障功

能，降低局部免疫力，病原体更易入侵，加重慢阻肺病情。

此外，冬季还是呼吸道感染病的高发期，流感病毒、肺炎链球菌等活动频繁。慢阻肺患者呼吸道防御能力本就较弱，一旦感染，更易导致病情急性加重。

天气转冷后，人们多数时间待在室内，通风换气的频率降低，导致室内病原体浓度增加，进一步提高了感染风险。

戒烟并远离二手烟

医生提醒，应多管齐下，预防慢阻肺。

戒烟和远离二手烟是预防慢阻肺最有效的方法。

冬季虽天气很冷，但也要注意保持室内通风，改善空气质量；若遇雾霾天，则应减少户外活动。

养成良好的卫生习惯，外出前往人

群较多的场所，应佩戴口罩。日常勤洗手。

通过适当的有氧锻炼增强肺部和心脏功能，提高免疫力，但注意不能过度劳累。

保持合理饮食，多吃新鲜蔬菜、水果，少吃油炸食品和含糖饮料。

有吸烟史或长期暴露于有害气体的人群，建议定期进行肺功能检查。



慢阻肺高危人群应定期进行肺功能检查(CFP)

冬天洗澡水温 38℃—40℃为宜

冬天洗澡是很多人都非常纠结的事情。要做足心理准备才能走进浴室，但在感受到了温暖的水温时，又舒服得不想出来。冬天有必要天天洗澡吗?

泉州市皮肤病防治院中医皮肤科林俊杰副主任医师介绍，洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康，而皮肤的状态又与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好有关。根据《中国皮肤清洁指南》的内容，冬季每隔两三天洗一次澡即可。

老人、小孩等特殊人群油脂分泌少，可适当延长洗浴间隔时间，视个人情况，每周洗一次也可以。因为冬季天气干燥，老年人皮脂腺功能减退，分泌油脂减少，洗澡过于频繁会洗掉皮肤表面的天然油脂，导致皮肤出现乏脂性湿疹。

林俊杰提醒，洗澡时间不宜过长，尤其是经常洗澡的人，洗澡时间控制在5—10分钟为宜。

洗澡时的水温宜温不宜热。也就是说，对皮肤最合适的是温水而不是热水。洗澡的水温可以以皮肤体温为准，如果是夏季，可低于体温，如果是冬季则应略高于体温。具体来说，洗澡水温在38℃—40℃会比较合适，42℃或以上就有点过热了。

洗浴产品要如何选择呢?林医生认为，使用温和的洗浴产品即可，最常见的就是沐浴露，尤其是弱酸性的产品。因为皮肤本身也是弱酸性的，这类产品对皮肤更温和，刺激性更小，不容易引起皮肤问题。

饭后不要马上洗澡，如果饱餐后立即洗澡，消化道的血流量就会相对减少，消化液分泌也会减少，可能导致消化不良，也可能加重心脏负担。此外，饭后马上洗澡还可能引起低血糖，甚至出现虚脱、晕倒等症状。饱餐和空腹情况下，都不建议洗澡，最好是在饭后一小时再洗澡。

□融媒体记者 张沼焯

双手“大汗淋漓”原来是手汗症

“写作业时，纸上的字迹总被手心的汗水浸染，该怎么办?”这是一位手汗症高中女生的苦恼。手汗症，这个看似不起眼的“小问题”，却给患者带来了许多尴尬和烦恼。

据第910医院心胸外科主任马良赞介绍，手汗症是一种手部汗腺分泌异常亢进的疾病，出汗多的原因并非单纯的紧张或体质问题，其根本原因在于控制手部汗腺的交感神经过度兴奋。这种异常导致手汗分泌不受外界温度控制，形成局部多汗的典型表现。

手汗症好发于青少年群体，常见于双手掌、足底及腋窝等部位，通常为双侧对称性出汗。在情绪波动，如紧张、兴奋、焦虑，或环境温度稍高时，症状容易加重；而在入睡后，出汗一般会自然停止。

那么，手汗症在什么情况下应该考虑就医呢?根据手掌出汗的严重程度，手汗症可分为三个等级：轻度为手掌持续潮湿；中度为手掌出汗，形成明显小水珠；重度为手掌出汗，形成水滴。若达到中度及以上程度，或症状已对学习、工作、社交造成影响，就应积极寻求治疗。

目前，针对原发性手汗症，药物治疗等传统保守治疗效果有限且难以持久，可通过微创手术等方法来治疗。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 王耿杰 周淑萍

一类免疫细胞或可延缓衰老

以色列内盖夫本—古里安大学近日发布公报说，该校研究人员发现了一类可能有助于延缓衰老的免疫细胞，为诊疗衰老引起的相关疾病提供新思路。

人体内的衰老细胞是指在压力作用下因染色体受损而不可逆地停止分裂的细胞。随着年龄增长，衰老细胞会在机体组织内累积，可导致许多与年龄相关的疾病，但此前尚不清楚免疫系统如何调节衰老细胞带来的负担。

公报说，一类此前未被充分认识的CD4辅助性T细胞亚群会随年龄积累。起初，研究人员并未意识到其重要性，但日本一项关于百岁以上老人的研究显示，他们的免疫系统中充满这种辅助性T细胞亚群。

研究发现，CD4辅助性T细胞具有“清理”衰老细胞的能力。研究人员通过小鼠实验确认，减少小鼠体内这类辅助性T细胞的数量，小鼠会更快衰老，寿命也缩短；相反，增加这类T细胞数量有助于延缓机体老化。

“人们常说，要逆转衰老、恢复‘年轻’，就要让免疫系统回到二十岁时的状态。但我们的研究显示，事实未必如此。”领导这项研究的阿隆·蒙索内戈教授说，人类并不需要一个“超强免疫系统”，而需要一个运作正常、与生命阶段相符的免疫系统。

研究团队认为，这一发现还可延缓衰老以及诊断和治疗衰老引起的相关疾病提供新方向。相关论文近日发表于英国《自然—衰老》杂志上。(新华)

糖尿病不是“老年病”

40岁起 每年应检测血糖



糖尿病是严重威胁我国居民健康的慢性病之一，也是多种疾病的危险因素。

医学专家表示，糖尿病的典型症状为“三多一少”，即吃得多吃得多、尿得多、体重减少，同时也有其他非典型症状，如疲劳乏力、视力模糊、皮肤干燥瘙痒、伤口愈合缓慢等。但许多2型糖尿病患者早期并没有明显症状，因此，定期体检、主动筛查至关重要，尤其是有糖尿病家族史、超重与肥胖、高糖、高脂饮食，久坐不动等因素的高危人群更要注意。(新华)



定期体检、主动筛查至关重要 尤其是有糖尿病家族史 超重与肥胖、高糖、高脂饮食 久坐不动等因素的高危人群更要注意

定期体检 主动筛查

11月14日 联合国 糖尿病日

当“甜蜜”成为健康的隐形威胁，当血糖数值影响了青壮年的生活质量，你是否知道糖尿病早已摘下了“老年病”的专属标签?面对糖尿病，我们应如何积极应对呢?福建疾控为大家科普。

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病，高血糖是其主要特征。糖尿病的主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏，或伴有胰岛素作用缺陷。

以下几类人为糖尿病高风险人群：有糖尿病前期史的人，如空腹血糖受损或糖耐量异常；年龄≥40岁的人；超重

或肥胖的人，即BMI≥24kg/m²，或中心型肥胖，男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm；有糖尿病家族史的人；缺乏体力活动者；高血压患者；血脂异常者；有动脉粥样硬化性心血管疾病史的人；曾有巨大儿(出生体重≥4kg)分娩史或妊娠期糖尿病史的人。

如何预防糖尿病?一般人群预防糖尿病，应控制体重，合理膳食，均衡营养，减少精制碳水化合物如白米饭、面食、饼干及含糖饮料摄入。保持适量运动，限制盐摄入，戒烟限酒，保持良好情绪，规律作息。

高风险人群除采取上述措施外，还应特别重视控制体重、限制热量摄入、加强体育锻炼，并做好早期筛查。

筛查与监测至关重要，提倡从40岁起每年检测一次空腹血糖。糖尿病前期人群建议每半年检测一次空腹血糖或餐后2小时血糖。若空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L，应及时就医，进行糖尿病风险评估。

糖尿病患者应积极配合诊疗，定期就医，遵医嘱用药，预防并发症。如出现药物不良反应或需调整用药，应及时与

医生沟通。

平时要主动对血糖进行监测与管理，规律监测血糖、血压、血脂和体重。每年进行慢性并发症筛查，包括足部、视网膜及肾脏等检查。主动利用国家提供的基本公共卫生服务资源，配合医务人员做好健康管理。

在日常生活中，要保持平和心态，良好的情绪有助于血糖稳定。病情变化时，应在配合治疗的同时，积极调整心态。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 胡祥炬

宅家两个月 近视度数增

两个月没有进行户外运动的浩浩(化名)在近期进行眼部体检时，竟发现右眼近视度数在短短两个月内增加了25度，双眼眼轴突增!为何“宅家”两个月会加重近视?许多家长忽略了近视防控背后的关键——眼轴增长。

两个月前，酷爱运动的10岁男孩浩浩因踢球导致脚踝扭伤，不得不开启居家休养模式。发现近视度数增加后，他的父母十分焦急。

在泉州爱尔眼科医院斜弱视与小兒眼科门诊，浩浩的妈妈询问道：“医生，孩

子就是脚受伤了，怎么眼睛也跟着出问题?”接诊的金丽文主任耐心解释道，问题的核心在于浩浩因伤势停止的户外运动。

金丽文用生动的比喻介绍了眼轴：“我们的眼睛就像一个球形的照相机，眼轴就是从镜头(角膜)到底片(视网膜)的直线距离。眼轴每增长1毫米，近视度数大约会增加250—300度。对于正在发育的青少年来说，眼轴保持缓慢、稳定的增长是近视防控的关键。”

据浩浩妈妈所述，在受伤前，孩子每

天至少有3个小时阳光下的户外活动时间。而受伤后，他大部分时间待在家里，看书、看电视、玩平板电脑成了主要娱乐方式。据此，金丽文表示，浩浩眼轴突增的核心原因在于户外活动的骤然停止，以及长时间近距离用眼时间的增加。

金医生提醒，户外活动，可以刺激多巴胺分泌，调节动态光线，促进维生素D合成。保持每日两小时户外活动，是预防近视的有效方式，请家长务必要重视。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 傅雅婷 苏润钰



户外活动时间不足、长时间近距离用眼都会导致近视加重。(CFP)