

健康大使

HEALTH AMBASSADOR

科普专栏

□本报记者 林颖

最近,社交媒体疯传“肺部健康测试”图。图中有吸气和吐气两个指引,中间让大家憋气一段时间,不同版本的测试要求的憋气时间不同,有的是30秒,有的是50秒。测试提示,如果能在要求的时间范围内憋住气,说明测试者的肺就是健康的。那么,这样的测试方法靠谱吗?

简单憋气≠肺部健康

对于通过憋气来判断肺部的健康状况,福建卫生报健康大使、福建省老年医院呼吸内科王集红主任医师认为,是会对民众产生误导效应的,存在延误疾病诊断的可能。因为即使是肺部肿瘤患者,其憋气能力仍然可以超过40秒甚至是1分钟。而至于肺炎,小部分患者可能因为平时肺功能储备能力强,即便肺炎明显,也不会出现憋气时间的改变。所以通过简单“憋气”并不能如实反映肺脏的状态。和憋气相类似的还有肺活量检测。在肺功能检测设备尚未普及时,这项检查过去主要用于手术前肺储备能力的初步判断,以及作为运动员、飞行员的选拔初筛项目,但对于肺部隐匿疾病的反映,这样的检测效果很有限。

憋气超过30秒,就是健康肺吗?

哪些人群特别需要肺部检查?

当肺功能出现明显受损情况时,患者有可能会出现快走、爬坡气喘的症状,这时就应当给自己的肺做个体检。“一般来说,40岁以上有吸烟的男性特别有必要进行肺功能检测,此外,日常生活环境差,工作环境粉尘多,经常吸入刺激性气体,以及从事矿井工作、环卫工作的人群,也有必要做此项检测。”王集红说。

肺功能检测复杂吗?

肺功能检测过程并不复杂,进行肺功能检查时,患者最好取坐位,之后按照以下步骤操作:

- 1.平静呼吸3~5次;
- 2.尽最大努力深吸气到最饱满状态(不能再吸气为止);
- 3.以最大速度把气吹出并持续坚持4~6秒以上。

提醒 肺脏的健康评估是一项多方面且比较复杂的体系,除了肺功能检查之外,相应的肺部影像学检查,肺毛细血管楔压、支气管镜检查,痰液的检查等等,也能帮助患者发现肺部的健康问题。

肺功能检测更能反映问题

相比之下,肺功能检测更能反映出慢阻肺、哮喘、肺纤维化等肺部的疾病隐患。以慢阻肺为例,我国40岁以上人群约13.6%患有慢阻肺,约有1亿人,但实际来医院就诊的人数远低于这个数值。王集红指出,晚期慢阻肺患者呼吸困难,生活严重受限,甚至起床穿衣都会气喘不止。但因为我们的肺代偿能力较强,早期的慢阻肺患者除了咳嗽、咳痰外,不会感觉其他不适,加上很多人都将咳嗽、咳痰当作年纪增大后的自然表现,忽视了对慢阻肺的检查和治疗。因此,相应的肺功能检测就显得很重要。

看病,先看自觉最难受的地方?

就医咨询

□本报记者 邓剑云

一个月前,福州台江区60多岁的陈姓老人在家自测血压,高压超过160mmHg,出现头晕、想吐、胸闷、胸痛等症状。老人立即找主管医生复查,咨询是否调整高血压病的用药。可医生告诉他,有胸痛的症状,应该第一时间到胸痛中心。目前,多数医院分科较细,大部分人看病会根据自己觉得最难忍的症状去找对应的科室,然而这不一定正确,甚至可能因为隐疾而耽误黄金救治时间。

心、脑疾病优先于慢性病

面对一个患者同时有胸闷(胸痛)、头晕、高血压、肿瘤等多种疾病,如何就医?福建省第二人民医院脑病科主任高丽丽讲解,心脏功能是生命存活的关键,心脏功能丧失了,生命就暂停了;其次,脑部疾病关系人的生活质量,如果脑梗、中风,影响人的语言能力、肢体活动能力等行为能力;而相对心脏问题、脑部问题来说,肿瘤,甚至恶性肿瘤都算是“慢性病”。因而,首先应到胸痛中心或卒中中心及时解决心脑血管疾病,必要时,医生会发起多学科联合会诊。此外,出现急性哮喘、吸入异物、吞咽困难、持续呕吐、胸腹痛、轻中度外伤、轻中度出血等症状,说明患者病情急、存在

潜在的生命威胁,应先于非急症患者优先诊治;无危险特征的轻微疼痛、不需要缝合的小的擦伤等症状,属于非急症,病情程度一般,可根据指引顺序就诊。内科疾病优先于“皮外伤”另据目前国内最新版本的《急诊预检分诊专家共识》,特殊人群,含老年人、孕妇、儿童、免疫缺陷者、有心肺基础疾病者、残疾人等,可适当安排提前就诊。1月10日,健康八闽行走进三明沙县,一位家长抱着刚出生10天的婴儿排队等候义诊。家长一脸焦急的神色,看着襁褓中的孩子,脸色发红,两侧脸颊出现血红色的皮疹。由于儿科诊位排队较长,他先到皮肤科诊位看孩子的皮疹问题。他告诉医生,这个孩子是双胞胎中的一个,两个孩子都有同样的皮肤问题,这个孩子鼻塞、喉咙有痰,担心是感冒了。福建省儿童医院副院长胡肖伟建议家长带孩子到新生儿科,马上入院治疗。“新生儿有感冒等症状,一般会建议入院治疗。孩子小,病情变化快,需要医生护士专业的救护。”胡肖伟提醒。

孩子同时有皮疹、感冒、鼻塞等症状,家长往往看到的是孩子皮疹严重,会先给孩子用药解决皮肤问题。但权衡病情缓解,不论新生儿还是成人,内科问题比“皮外伤(没有伤筋动骨)”更需要优先解决。

健康大使

HEALTH AMBASSADOR

科普专栏

□本报记者 张帅

“医生,洗牙会不会让我的牙缝越来越大啊?”当医生建议患者洗牙时,许多患者会抗拒,这种抗拒或是来自于个人体验后的主观感受,或是来自于外界信息的引导,认为洗牙会把牙齿“洗坏”:牙缝越来越大、洗完牙后牙齿变松。这个误会,让福建卫生报健康大使、福建医科大学附属口腔医院牙体牙髓科副主任医师雷丽珊来澄清。洗牙的必要性是什么“首先,我们要了解洗牙究竟洗的是什么?”雷丽珊解释,洗牙,即龈上洁治术的俗称,是用洁治器械去除龈上牙石、菌斑,并磨光牙面,以延迟菌斑和牙石再沉积的行为。这里,不得不谈到牙石的危害。牙石是唾液中的矿物盐逐渐在牙菌斑上沉积而形成的。牙石的粗糙表面使得菌斑更易附着,并且,牙石表面堆积的菌斑可以与牙周组织表面紧密接触,引起牙周组

洗牙用牙线,让牙缝变大?

织的炎症反应。其次,牙石的多孔结构容易吸收大量的细菌毒素,牙石的存在也妨碍口腔卫生措施的实施。这些原因促进了牙周病变的发生发展,可能导致牙龈出血、口臭、牙龈炎、牙周炎,最终牙齿逐渐松动甚至脱落。

雷丽珊指出,牙石不能被刷牙方法所去除,因此,洗牙,就是去除牙石的一项基本方法,也是一项牙周基础治疗。

洗牙后,为何会感觉到牙缝更加明显

由于在洗牙前本来存在的牙缝被牙石以及炎性肿胀的牙龈所填充,在洗牙后,牙石的去除、炎症牙龈的肿胀消退,使得原来存在的缝隙显露出来,会使得患者自觉牙缝变大、牙齿变长。而牙齿敏感是由于牙石相当于一层“保护层”覆盖在牙齿的敏感区域上,去除牙石后牙齿直接面对外界的刺激会产生酸痛感。通常,这种敏感症状可以在一到两周后逐渐消退,或者配合脱敏治疗可以大大缓解牙齿的敏感。牙缝变大等主观感受让很多人抗拒洗牙。我们要认识到,正确的洁治术并不会对牙齿及牙周组织造成损伤,而是去除牙石等危害口腔健康的致病因素,是一项必要的口腔保健措施。洗牙并不会把牙齿“洗坏”,科学保健,才能拥有一口健康的好牙。

健康大使参与 八闽代代受益

雷丽珊

副主任医师

福建医科大学附属口腔医院
牙体牙髓科

邀您一起关注
“福建卫生报”