

健康关注

“防晒神器”竟成“白肺”真凶,家居日用品一不留神也伤肺

防晒不伤肺,安然度夏天

防病鲜知道

● 防晒做得好,防黑又防老。

随着天气渐热,各种防晒用品热销,其中防晒喷雾因便捷易用备受青睐。然而最近一条关于防晒喷雾的话题,“小伙儿防晒喷雾过敏出现白肺”登上了热搜。

● 近日,国家药品监督管理局发布提醒:市场上常见的防晒喷雾,一般分为喷雾剂型和气雾剂型两类。气雾剂型产品中使用的推进剂可能是易燃物质。因此使用防晒喷雾时一定要留意,身边是否有人在吸烟或近距离使用打火机,以免发生意外。

■ 关伟

防晒做得好,防黑又防老。随着天气渐热,各种防晒用品热销,其中防晒喷雾因便捷易用备受青睐。然而最近一条关于防晒喷雾的话题,“小伙儿防晒喷雾过敏出现白肺”登上了热搜。湖南长沙某医院,20岁的患者因呼吸困难和咳嗽前来就诊,CT影像显示双肺出现严重“白肺”。医生仔细询问后发现,患者竟然是因长期对着面部喷防晒喷雾且有吸入情况,引起了急性过敏性肺炎。

“防晒神器”竟成“白肺”真凶

什么是“白肺”?“白肺”一般是指重症肺炎在X线或CT检查下的表现,患者肺部呈现一大片白色状态,往往会出现呼吸困难、呼吸衰竭,严重者还会出现其他脏器功能障碍。

“白肺”常见于高龄、免疫力低下、有重要器官慢性病史(如心脏病、中风史、慢性肾脏病、慢性阻塞性肺疾病等)、有多种疾病并存(比如既有高血压、糖尿病,又有心脏病、肺病、肾功能不全)等人群。

夏季防晒,很多人都会用防晒喷雾喷面部。但是就算我们在喷防晒喷雾的时候屏住呼吸,环境中还是会存在很多的防晒喷雾微粒。在恢复呼吸后,这些微粒就会被吸入肺里,而肺部长期接触这样的微粒,就会造成慢性损害。如果这个过程超过半年以上,就可以确定为慢性病程状态。这种损害可能不会让你咳嗽,也不会有任何症状,因此很难引起大家的重视,但是肺部已经出现了不可逆的损伤!

而这位前来就诊的20岁病人,在用防晒喷雾的时候,居然没有屏住呼吸!吸入了大量防晒喷雾,其肺部直接出现了急性过敏性肺炎。

正确使用喷雾,要注意这6点

20岁患者使用防晒喷雾引起肺部过敏性病变,这只是个案吗?使用防晒喷雾应该注意什么才能避免对健康造成损害呢?

选用温和无刺激、适合自己肤质的产品。如果对酒精不耐受,不要选用含有酒精的防晒喷雾。因个人肤质不同,首次使用前可把少量防晒喷雾涂在耳后、肘关节内侧等部位进行皮试,保持24~72小时,确定无不适反应以后再进行使用。

使用防晒喷雾时主要喷洒在身体部位,使用时与皮肤至少保持15~20厘米的距离。使用于面部和颈部时,请先喷洒在手上,然后用手均匀涂抹。若不慎入眼,要立即用水清洗,如有不适要暂停使用。

不要在肌肤伤口、红肿或湿疹等有异常的部位使用防晒喷雾。

不要在卫生间、车内等狭小密闭不通风空间内使用,喷洒时要注意通风,使用时紧闭口鼻,勿刻意吸气,避免吸入喷雾。

由于防晒喷雾多含有变性乙醇、丁烷、异丁烷等可燃物,遇到明火就会燃烧,皮肤可被瞬间烫伤,因此,还要远离火源。

近日,国家药品监督管理局发布提醒:市场上常见的防晒喷雾,一般可分为喷雾剂型和气雾剂型两类。由于气雾剂型产品中使用的推进剂可能是丁烷、丙烷等易燃物质且处于液化的高压状态遇火源易发生爆燃事故。因此使用防晒喷雾时一定要留意,身边是否有人在抽烟或近距离使用打火机,以免发生意外。

这些日用品,一不留神就伤肺

除了防晒喷雾,家中还有一些日用品正在悄

悄伤害你的肺,也许你已经中招却还没发觉。

加湿器。加湿器确实可以缓解室内空气干燥、湿度过低给人们带来的不适感。但如果使用不当,也可能导致呼吸道疾病,医学上称之为“加湿器肺炎”。

这是由于有害微生物经加湿器雾化后进入了呼吸道并引发了炎症而造成一系列呼吸道疾病,比如感冒、支气管炎、哮喘等。常见表现就是鼻塞、咳嗽、痰咳、气喘、发热等。

其实,“加湿器肺炎”的存在,并不是加湿器本身的错,而是加湿器的使用不当所致。

加湿器未及时清洁,很容易吸附和滋生细菌、病毒,再经过加湿器变成含菌的水雾被吸入呼吸道,从而引发各种呼吸道疾患。

相关链接

国家药品监督管理局提醒:不建议儿童使用防晒喷雾

根据2023年8月31日中国食品药品检定研究院发布的《儿童化妆品技术指导原则》规定,“不建议儿童使用喷雾型防晒化妆品,如必须使用时,应当充分考虑吸入风险,在使用方法中标注‘请勿直接喷于面部’‘避免吸入’等类似警示用语。”

近期国家药品监督管理局再次提醒广大家长:不建议儿童使用防晒“喷雾”化妆

加湿时间过长,使得空气湿度过大,利于空气中的细菌病毒生长,随呼吸进入肺内,引起呼吸道症状。

加湿器使用的水质不好,含有细菌病毒等,经过加湿器形成带菌的水雾吸入肺内,也可能导致一系列的呼吸道疾患。

漂白剂。漂白剂、氯和氨水等强效消毒剂,会对哮喘、慢阻肺等肺部疾病的患者造成强烈刺激。

《美国呼吸与危重症医学》的一项研究,通过观察6200名使用过玻璃清洁剂、漂白剂、土壤清洁剂、脱脂剂等家用化学清洁产品的人的肺部,发现定期使用化学清洁产品的人,其肺部状态与10到20年间每天抽一整包香烟的人的肺部类似。

其实,在大多数情况下,肥皂和清水可以代替这些清洁用品。

地毯。地毯比地板更吸灰,灰尘较多诱发哮喘。在地毯上走动,或者清洁时抖动地毯,被搅动的灰尘就会经过呼吸道,进入肺部沉降下来。

吸尘器。清理沉积很多灰尘的地板时,使用吸尘器,扫帚等会让灰尘飞扬起来,使过敏性鼻炎及哮喘患者出现不适症状。为减少灰尘,最好用拖布擦地,或使用真空吸尘器。

杀虫剂。使用杀虫剂来消灭蟑螂或臭虫时,一定要遵从使用说明上给出的剂量和方法,否则可能让肺遭殃。在使用后,要及时开窗通风。

以上这些居家用品可以说是随处可见,但却可能会“杀人不见血”。养肺才能养健康,大家一定要对肺部健康加强重视。

高温天防晒,水果、蔬菜也能帮忙

多食“天然的防晒霜”番茄。德国和荷兰的科学家曾经做过一个实验,如果每人每天食用40克番茄或者番茄酱,被太阳晒伤的风险将减少40%。

除此之外,高维生素C水果也可以帮助防晒。维生素C被誉为“美肤圣品”,其强抗氧化性能帮助肌肤有效抵御紫外线的伤害,防止黑色素沉淀。像番石榴、猕猴桃、草莓或是柑橘类都属于维生素C较丰富的水果。

少食光敏感性食物。生活中有一种食物被称为——光敏感性食物,就是指那些吃了以后易引起植物性日光皮炎的食物。这类食物中含有一些抗原或者半抗原成分,进入人体后会令皮肤对光线更为敏感,如遇强光照射,就会导致红肿、起疹子、瘙痒、刺痛等症状,过敏体质的人群尤其容易出现这类问题。如芹菜、苋菜、荠菜、莴苣等蔬菜会增加皮肤对光线的反应,若食用不当又暴晒,容易导致皮肤损伤。与此类似的还有蒲公英、香菜、灰灰菜、马齿苋、虾类、蟹类、黄泥螺、芒果、柠檬等。

不过,光敏性物质大多是水溶性的,烹饪前焯水有助于降低风险。而柠檬、芒果等无法焯水,大量食用后最好避免暴晒。

60款1类新药获批 30多款是抗癌药

根据国家药品管理局药品审评中心(CDE)官网,在今年4月有约60款1类新药首次在中国获批临床。按照新注册分类,“1类新药”是指尚未在全球任何国家和地区获批上市的药物,它们也往往代表了药物研发领域的前沿方向。从疾病领域来看,在4月首次于中国获批临床的1类新药中,抗肿瘤药物有30多款,占比超过60%。肿瘤之外,这些药物的适应证还涵盖了神经系统疾病、自身免疫性疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等疾病领域。

从药物类型来看,4月首次在中国获批临床的1类新药包括细胞和基因疗法(CGT)、抗体偶联药物(ADC)、单抗、双抗、小分子靶向疗法、放射性疗法等不同的类型。其中,CGT产品较多,有10款,包括肿瘤浸润淋巴瘤细胞(TIL)疗法、干细胞药物、 $\gamma\delta$ T细胞药物、CAR-T细胞药物、TCR-T细胞药物、CAR-raNK细胞疗法、AAV基因疗法、碱基编辑药物等等。

(王文)

研究发现观鸟有助改善心理健康

美国一项针对大学生的新研究发现,接触大自然可以改善大学生的心理健康,尤其与散步等普通的自然接触相比,观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学研究团队将112名大学生参与者分为3组:对照组、散步组和观鸟组,其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动,然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感,研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数(WHO-5)。研究结果发现,所有3个组的WHO-5分数都有所提高,其中观鸟组的得分开始较低,但结束时却高于其他两组。研究还发现,接触大自然可以降低心理困扰水平,即观鸟组和散步组的心理困扰水平问卷分数均有所下降。

研究人员表示,观鸟是一项很容易进行的活动,这一研究结果提醒人们,当感觉到压力时,不如到大自然中去看看鸟。

(新文)

怀孕期间吸烟 孩子易超重

最近发表在《肠道微生物》杂志上的一项新的研究显示,母亲在怀孕期间吸烟与孩子超重或肥胖的高风险之间存在关联。

儿童肥胖在全球日益受到关注,到2020年影响到18%以上的5岁至19岁儿童和青少年,比1975年的4%有了惊人的增长。该研究指出,儿童肥胖与健康状况较差、自尊心较低以及被欺负的可能性增加等负面结果相关。

阿尔伯塔大学的一个研究小组使用了来自加拿大健康婴儿纵向发展队列的1500多名儿童的数据。研究小组收集了一些家庭的数据,这些家庭讲述了母亲在怀孕期间的环境和生活方式因素,以及他们的孩子从出生到3岁的情況。在1岁和3岁时测量体重结果。在3个月和12个月大时收集粪便样本,并对其进行分析,以获得其中细菌的概况。

研究结果显示,儿童超重和肥胖的风险增加与被称作厚壁菌门的细菌门的数量和多样性有关。研究还发现,孕妇在怀孕期间吸烟会显著增加肠道中厚壁菌门细菌的数量。

厚壁菌门是人体肠道细菌的正常组成部分。但不同的是,母亲在怀孕期间吸烟的婴儿的肠道中,它们的含量高于母亲在怀孕期间不吸烟的婴儿。这些厚壁菌门从婴儿出生后不久到婴儿后期后期增加。有趣的是,有一种方法可以改善吸烟的影响,那就是在婴儿出生后的前三个月完全母乳喂养。研究人员指出,由于这项研究结果仍然具有关联性,其他研究需要确定因果关系,但其意义是重要的,强调了鼓励妇女在怀孕前戒烟的公共卫生倡议的必要性。

(方草)



■ 黄琪奥

“夏季是蚊虫高发季,外出露营一定要提前做好预防措施。”在陆军军医大学西南医院皮肤科门诊内,该科副主任葛兰对刘女士说。

“五一”假期,刘女士的儿子大宝在小区玩耍,双脚被不明昆虫咬伤后出现红肿、疼痛难忍,在当地医院治疗3天后未见明显好转,双脚的红肿面积甚至明显增大。刘女士赶紧带大宝来西南医院。葛兰诊断孩子患上的是丘疹性荨麻疹,为他开了地奈德乳膏。经过几天的治疗,孩子的症状已明显缓解。

从春暖花开以来,时有媒体报道被蚊虫叮咬至重症的病例。有的蚊虫大家知道名字,比如近年经常出现的蜱虫;有时情况却和大宝一样,玩耍游乐中不知何时被何种蚊虫袭击。每年从当下时节开始,医院接诊的被蚊虫咬伤的患者数量就明显增多,其中不少是青少年、幼童。虫咬性皮炎、丘疹性荨麻疹是最为常见的疾病。

“丘疹性荨麻疹,虫咬性皮炎都属于过敏性皮肤疾病。”葛兰介绍,它们的共同病因是被蚊虫叮咬或接触某些蚊虫所导致的皮肤过敏反应。虫咬性皮炎主要表现为,被叮咬部位出现红肿、风团(隆起于皮肤、黏膜表面的水肿性斑块),往往伴有明显瘙痒或轻度的麻木、刺痛。

急性荨麻疹主要表现为,大片分布的风团,伴有明显瘙痒,一般可在24小时内消退,有时会反复出现。

丘疹性荨麻疹主要表现为黄豆至硬币大小的丘疹和凸起的红色风团,伴有明显瘙痒,一般不会在24小时内自行消退。

“过敏性皮肤病处置不当或处置不及时,可能使症状加重。少部分高敏感体质的人还可能发展为全身严重过敏反应,甚至危及生命。如果在野外出现过敏性皮肤病,要在准确辨识的基础上对症处理。”葛兰介绍。

此类过敏性皮炎大多有红斑、瘙痒等症状,患者可局部涂抹对症止痒和抗炎的药物,如复方薄荷脑软膏、地奈德乳膏、糠酸莫米松乳膏、卤米松乳膏等激素类药膏。

在条件有限的情况下,也可以用风油精或新鲜薄荷叶涂抹瘙痒处,能起到较好的止痒作用。

如果患有丘疹性荨麻疹、急性荨麻疹、血管性水肿,全身泛发且瘙痒明显的痱子、泛发的夏季皮炎,可以在医生指导下服用西替利嗪片、依巴斯汀片、氯雷他定片等抗组胺药物。

关于预防蚊虫叮咬,西南医院中医与风湿免疫科主治医师肖康做了如下提示:

虫咬性皮炎和丘疹性荨麻疹好发于每年的4~10月,夏季出门或者露营必须做好对蚊虫的

防护。外出时建议穿浅色的长裤和袜子,全身遮盖防护,扎紧裤口、领口和袖口。对草丛、树下等蚊虫滋生的地方尽量远离。

露营时,使用蚊香或喷洒含扑灭司林成分的杀虫制剂。

以前出现过因虫咬引起全身过敏反应的人,可以随身携带口服抗组胺药和止痒抗炎药膏,以便及时用药。

深入植被丰富的地方,露营回家后,应及时清洗汗液及黏附在皮肤上的污染物;清洁后,在小腿前侧适当涂抹身体乳,可有效预防皮炎的发生。

被蚊虫叮咬后要避免搔抓,以免继发感染、抓伤、瘢痕。若病变范围大、瘙痒严重或出现继发感染迹象时,要及时就医。

“平时多吃蔬菜,尤其碱性蔬菜。蔬菜中有一些含有蚊子不喜欢的的气味,如含胡萝卜素的蔬菜及大蒜等。”肖康建议。

胡萝卜、砂糖橘、木瓜、芒果、南瓜、苦苣等食物富含 β -胡萝卜素。番茄酱、番茄汁、番石榴、西瓜、葡萄柚等富含番茄红素,也属于类胡萝卜素的一种,具有较强的抗氧化能力。

但如果短时间内狂吃,摄入过多的 β -胡萝卜素,会导致“高胡萝卜素血症”,把皮肤染黄。但这只是暂时的,对健康也没有危害。只要停止摄入一周左右就会恢复。多喝水也能加快代谢。

季节防病

外出露营季,蚊虫叮咬须严防