



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年11月22日

总第17期

卷首语

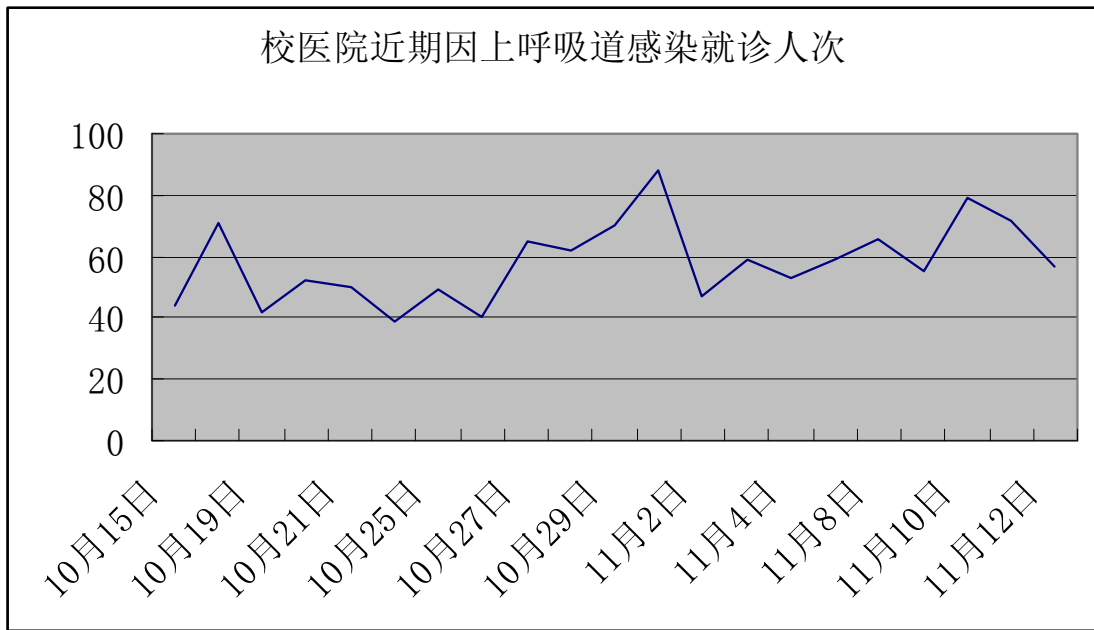
加强控烟 珍爱生命

从19世纪中期开始,吸烟快速席卷全球。到20世纪下半期,它在人类生活中已习以为常。这给现代文明带来许多灾难,例如,它是火灾发生的常见原因之一。1994年,美国发生89.14万起火灾,共有2500人遇难,15300人受伤。其中,5.7%的火灾是由吸烟疏忽大意引起的。因吸烟疏忽大意遇难的人就占火灾死亡人数的20.7%(在各种原因中排在第一位),受伤的占10.3%(在各种原因中排在第四位)。火灾造成的45亿美元损失中,因吸烟不小心而引起的火灾造成的损失就占4.4%。21世纪初,俄罗斯发生的火灾中,每年大约17%是由吸烟疏忽大意引起的。每年死于火灾的人中,死于因吸烟疏忽大意引发火灾的人超过1/2。因此,这个不良习惯(吸烟)不仅每年使人生病(肿瘤等等)从而夺走数百万人的生命,而且对地球火灾形势带来巨大的负面作用。

因此,为了您的生命,也为了全人类的生命,请您放下手中的烟吧。加强控烟,珍爱生命,势在必行!



健康谱



小提示

预防呼吸道传染病

每年11月15日至下年4月15日为流感、麻疹、流脑等冬春季主要呼吸道传染病重点防治阶段。为了保障广大师生健康，预防和控制呼吸道传染病，希望大家近期注意以下几点：

- 1、掌握流感、麻疹等呼吸道传染病的危害、传播途径与预防办法，提升防病意识和自我防护能力。在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。勤洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手或擦净。避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。衣服、被褥要经常在阳光下暴晒。多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。尽量避免到人多拥挤的公共场所。避免接触猫狗、禽鸟、鼠类及其粪便及排泄物，一旦接触，一定要洗手。发现死亡或可疑患病的

动物，不要触摸，应立即报告。

2、根据自身情况可到社区卫生服务中心接种流感疫苗，提高免疫水平。

3、师生一旦出现发热、咳嗽等呼吸道传染病症状，在做好个人防护前提下，应自觉及时就医或者居家休息。

知识库

1、流感

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽症状，还可出现肠胃不适。

2、麻疹

麻疹病人为传染源，主要通过飞沫或直接接触病人的鼻咽喉分泌物传播。患病初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点（柯氏白斑）；3至7日后皮肤会出现斑丘疹，通常由面部扩散到全身，维持4至7日，亦可能长达3个星期，留下褐色斑痕或出现脱屑；病重者的呼吸系统、消化系统及脑部会受影响，导致严重后果，甚至死亡。

3、人感染高致病性禽流感

传染源主要是患禽流感或携带禽流感病毒的禽类（家禽、野禽）以及鸟类。主要经呼吸道感染，也可能会通过密切接触感染的禽类及其分泌物、粪便和受污染的水而感染，但是尚未发现人与人之间有效传播的证据。早期症状与普通流感非常相似，主要表现为高热（大多持续38℃以上）、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适等症状。

问与答

问：日常生活中小面积的烧烫伤后如何进行救护？



答：烧烫伤后除了要及时就医外，还要记住四个字：冲、脱、泡、盖。

“冲”指烫伤后应立即用流动的冷水冲洗烫伤部位，不可将冰块直接放在伤口上，以避免皮肤组织受伤。“脱”指在水中小心地脱去衣服。否则，衣服上的热度得不到散发而继续作用于创面，会使创面加深。“泡”指在冷水中持续浸泡创面，直到创面无疼痛感为止。水温越低效果越好，但不能低于-6℃。用冷水浸泡时间一般应持续半个小时以上。这样能及时散热，可减轻疼痛或烫伤程度。

“盖”指用干净毛巾等覆盖烫伤处。

(问题可发送到: guoweifeng@fudan.edu.cn)

复旦仁

贾先生戒烟

翻开宋炳辉先生编著的《一个中国知识分子的肖像贾植芳画传》，看到不同时期的贾先生。他的手里总是拿着一支烟。画册封面上先生肖像上那支烟被放大了，似乎能看到它青烟袅袅。先生书房里的小圆桌上，总是放着他的烟。他常常会对来客们介绍它，像宝贝似的。介绍完了，他总要加上一句：“这是低焦油的。”因为很多人都劝先生少抽烟，他总是笑而不改。上面的解释是对大家关怀的问答。烟陪随着先生六十多年，度过了多少艰难坎坷，是他不离不弃的伙伴。

2005年3月16日晚，我们去看他，他正在改稿。当走近他身旁，明显听到急促的呼吸音伴着痰喘，像拉风箱似的；一摸他的手，滚烫，竟然连稿子也热的。医生测试了体温：38.3℃。一个字眼袭上心头：肺炎？“先生不肯去看病！”，侄女任桂芙在边上抱怨道。这是真的，先生是个嗜工作为命的老人，非常固执，绝不肯轻易放下工作去求医住院的。但若是肺炎，对高龄老人是有致命风险的，拖不

起、耽搁不得。怎么办呢？“先生，你还有很多工作要做，是吧？”我一板一眼地指着稿子对着还在看稿的贾先生说，一边看着他脸上的反应。耳背的贾先生竟然听清了我的话，转过脸来看着我，“所以你必须健康地活着，因为它们（我指着稿子）需要你，没有你不成！”我加强语气说。他的小眼睛“忽的”一闪，放出十分年轻的光芒。我紧接着说：“所以你要去医院看病。”他点了点头。就这样十分顺利地把他送到第一人民医院急诊，诊断为：肺



炎。立即治疗，等有病床再入院。第二天早上我去看他，先生问我：“是肺炎，还是肺癌？”“肺炎。”我回答。“是两个火字吗？”他用手比划着要确认。“是。”我说。“肺癌就完了。”他喃喃自语道。“是肺炎，先生。你只要好好地住院治疗几个星期就会好的。”我宽慰他，再加了一句：“你就可以工作了。”他沉思了一会，问我：“和我以前抽烟有关系吗？”“有一点，以后注意一点就好了！”我说。这一天他就住进了病房，接受了近二十天的治疗。听桂芙说先生这次很“听话”，没有吵闹着出院。更奇怪的是出院以后，先生不抽烟了。又有许多人送烟来对先生说，您年纪大了，想抽就抽吧，少抽几根。连桂芙也这么劝他。可先生不动心，他笑着说：“想多活几年，看看这世界，看看这风景。”年过九旬的贾老天天依旧坐在他的小圆桌旁，看书读报写日记改稿，就是不见了那些香烟，那些先生对人称之为“低焦油”的香烟！

“多少人迷恋香烟，多少瘾君子戒烟一辈子也没戒成，贾先生说戒就戒了，真是少见不易啊！”一直给先生看病的老医生竖起大拇指对我说。

（来源：相辉笔会 作者：黄希礼）