

# 阳光稀少 雨水不断 学会几招防止身体“发霉”

## 医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 陈瀛 本报记者 徐小翔

近期,我省多地阴雨不断。好不容易上周末放晴两天,本周又迎来一轮降雨。阳光稀少,空气湿度高,感觉整个人都要“发霉”了。

浙江省中山医院呼吸与危重症医学科胡丹丹副主任表示,长时

间下雨,室内会变得相对潮湿,有些低楼层的室内瓷砖、地板上会有淡淡水渍。这种过高的湿度,再加上天气回暖,会促进霉菌和细菌的生长,如果再碰上房子长期没有人居住、物品长期闲置等情况,包括霉菌在内的多种病原体就会更加“野蛮生长”。

有网友发帖称,自己咳嗽了好几个月,去医院就诊后还是咳不停,最后找到“真凶”,竟是家里马桶中的霉菌。

胡丹丹解释,霉菌是存在于自然界中的一种条件致病菌,可以通过释放的霉菌孢子存在于空气中,体质虚弱者更容易感染。皮肤、指甲等人体组织感染后,会引发皮炎、灰指甲等疾病。当然,霉菌也有可能随着气流被吸入呼吸道,导致呼吸道“发霉”,可能诱发霉菌性支气管炎、哮喘,甚至是霉菌性肺炎,出现咳嗽咳痰、发热、咯血等症状。

胡丹丹提醒,有几类霉菌易

感人群尤其要提高警惕。具体包括本身有慢性肺疾病的患者(如支气管哮喘、支气管扩张、肺结核、肺癌患者);免疫力低下人群(如恶性血液病、实体器官移植、骨髓移植、肿瘤化疗、获得性免疫缺陷综合征等患者);长期使用广谱抗生素、糖皮质激素、免疫抑制剂等人群。

如何防止身体“发霉”?胡丹丹表示,首先要保持环境相对干燥,可以通过加强通风、使用除湿机等方法,保持室内相对干燥。此外,也可以适量使用苍术、艾叶等药烟熏,以芳香化湿、辟秽解毒。

其次,对于长期闲置的物品,在搬动整理时,注意戴口罩、戴手套,适当通风后再整理搬动。

还有很重要的一点,就是增强自身体质,可以通过推拿、饮用防感茶饮等方法,也可以打八段锦进行适度锻炼。

当然,一旦出现相关症状,要及时到正规医院就诊。

## 听力下降是正常衰退现象 医生给出建议有助延缓症状加重

本报记者 林乐雨

耳朵是人与外界交流的窗口,风声、雨声、读书声都离不开耳朵的敏锐捕捉。对于老年人而言,做好听力保健,预防和减少听力损失尤为重要。近日,有读者向本报咨询,随着年龄增长,总感觉跟别人说话时常常听不清,会不会很快发展到什么都听不见?如何延缓症状加重?

“耳背很可能是老年性耳聋的表现。”杭州市第一人民医院耳鼻咽喉科副主任高月秋表示,当出现看电视时总要把音量调大,突然提高嗓门说话却不自知,总打断别人说话,提醒对方重复等情况时,就要提高警惕。

高月秋表示,老年人出现听力下降,是正常的衰退现象。若患有中耳炎或有长期噪声接触史,这种衰退现象会更加明显。若听力衰退影响到日常生活,妨碍正常交流,应该及时到正规医院就医。

使用助听器是应对老年性耳



聋最直接有效的方式之一。但日常门诊中,高月秋发现,不少老年人对佩戴助听器有抵触情绪。甚至有人认为,戴上助听器可能让耳背更严重。

高月秋表示,每个助听设备都是医生根据患者的测听检查结果专门调试,不会产生副作用。佩戴助听设备,能有效缓解老年人听力问题和耳鸣症状。医生建议,佩戴助听器要循序渐进,先选择在安静环境下佩戴,逐步过渡到嘈杂环

境。佩戴助听设备的适应期因人而异,一般而言,不超过4周,就能从生理到心理上完全适应。

如何预防老年性耳聋?高月秋建议,保持良好精神状态,积极参加社会活动,尽量避免过度紧张,戒烟戒酒,不熬夜,保持充足睡眠,避免不恰当的挖耳习惯,避免置身于噪声刺激环境中,避免长期佩戴耳机,积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化以及糖尿病,防止微循环障碍。

## AI辅助识别眼底病 可提高医生诊断能力

近日,记者从北京协和医院获悉,该院眼科教授陈有信团队论证了人工智能(AI)对低年资医师识别眼底多病种的辅助作用,及其在临床应用中的有效性。

数据显示,目前我国主要致盲性眼底病筛查率较低,常规的筛查和就医流程难以满足现有需求。眼底照相是眼科常用的检查手段之一,行业普遍推荐将眼底照相用于眼底病变的筛查,配合利用AI技术可以缩短诊断时间,提高筛查效率,弥补医疗资源的不足。

该研究提出现阶段AI应用于眼底多病种识别的有效性和可行模式,为AI技术在临床落地应用,进一步助力眼底病筛查及提速增效提供了新方向。据《科技日报》

## 研究发现细胞膜损伤 会导致细胞衰老

一项新研究显示,细胞膜受损除导致细胞死亡或自我修复外还有第三种可能——导致细胞衰老。

一直以来,人们认为细胞在细胞膜受损后,要么修复要么死亡。日本研究人员开发了一种诱导细胞膜损伤的方法。通过全基因组测序筛选等检测,研究人员发现在成纤维细胞中,细胞膜损伤会导致细胞过早衰老。

近年的研究显示,清除动物和人体内的衰老细胞可以改善与年龄相关的疾病。研究人员认为,该研究结果有助于制定未来增进健康、延年益寿的策略。据新华社

## 政策吹风

国家卫健委日前介绍,截至2023年,我国婴儿、儿童、孕产妇死亡率持续下降,居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

据央视新闻

最新版国家医保药品目录调整新增15个目录外罕见病用药,覆盖16个罕见病病种,一些长期未得到有效解决的罕见病,如戈谢病、重症肌无力等均在其列。迄今,超过80种罕见病治疗药品已纳入国家医保药品目录名单。据新华社