

健康日历

【健康红绿灯】



为提高全球对哮喘的认识，改善哮喘护理，1998年12月11日全球哮喘防治倡议委员会发起了世界哮喘日活动，从2000年起将每年5月的第一个周二定为世界哮喘日。今年5月2日，即为第19个世界哮喘日，主题为“清新空气 舒畅呼吸”。

有效控制是治疗哮喘最好方法

■本报实习记者 唐诗

你也许正在纳闷：为什么孩子在春天总反复感冒、咳嗽两三个月才好？年迈的父母喘息越来越粗重，咳嗽越来越频繁？其实，这极有可能是哮喘惹的祸。

什么是哮喘

哮喘又名支气管哮喘。支气管哮喘是由多种细胞及细胞组分参与的慢性气道炎症。此种炎症常伴随引起气道反应性增高，导致反复发作的喘息、气促、胸闷和（或）咳嗽等症状，多在夜间和（或）凌晨发生。此类症状常伴有广泛而多变的气流阻塞，可以自行或通过治疗而逆转。

有效控制是治疗哮喘的正道

哮喘主要是由遗传因素或过敏原、冷空气、呼吸道感染等环境因素引起的疾病。患者多自幼发病，儿童哮喘需要及早进行长期的规范治疗，贻误治疗时机将影响生长发育，对患儿的肺部功能造成损害，并可能演变为成人终身呼吸疾病。

哮喘的最大危害在于其防不胜防，急性发作时器官出现严重痉挛，并可能引发死亡。此外，哮喘还常带来巨大的经济负担，极大地影响患者及家庭成员的生活质量。

哮喘有效控制包含两重含义：一是对喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状时刻保持有效的控制；二是有效预防哮喘急性发作、肺功能下降，降低死亡率。事实上，支气管哮喘虽然不能根治，但是通过规范化的治疗可以实现临床控制。

为实现有效控制哮喘的目的

标，患者要在正规的医院专科进行规范治疗，坚持长期用药，并通过哮喘控制评估测试（如ACT）和呼气峰流速仪等管理工具来监测和定期评估，评估症状是否达到了控制标准。哮喘急性发作会导致猝死，为了应对急性



【相关新闻】

呼吸专家将为哮喘患者支招

哮喘是一种危害极大的慢性气道炎症性疾病，主要表现为喘息、气急、胸闷、咳嗽，急性发作时危及生命。根据我国哮喘流行病学调查的数据显示，我国约有3000万哮喘患者，哮喘死亡率达36.7/10万，仅有40.5%左右的患者达到有效的控制。

当前我国哮喘防治面临知晓率低、控制率低、死亡率高的“两低一高”局面，亟需提高全社会对哮喘的认识和了解，以及

发作的突发状况，每个患者都应该随身携带缓解类药物。

只有有效控制哮喘，才能将哮喘危害降至最小。

预防哮喘 避免接触过敏原

多喝水。哮喘病人多喝水非常重要，喝水不仅补充了水分，而且还可以稀释痰液。

注意补钙。钙具有抗过敏功能，哮喘病人可多吃些含钙高的食品。但用海产品补钙时，要注意防过敏。

空气流通。哮喘多在夜间发作，患者卧室既要保持一定温度和湿度，又要保持空气流通，哮喘患者的衣被、床上用品也应少用丝棉及羽绒制品。

少吃多餐。进食不要过饱，要少食多餐，不吃过甜、过咸的食物。

在日常生活中，易感人群可以通过体育锻炼、呼吸调整、避

免诱发因素、饮食调养、食药预防等方面来注意预防哮喘。哮喘病人更要在这些方面注意避免哮喘发作。

尘螨、猫狗等动物的皮垢、霉菌、花粉、牛奶、禽蛋、蚕丝、羽毛、飞蛾、棉絮、真菌等都是哮喘过敏原。有30%~40%的支气管哮喘者可查出过敏原，应尽量避免接触；同时，吸入烟、尘、植物油、汽油或油漆等气味，也可能刺激支气管黏膜下的感觉神经末梢，反射性地引起咳嗽。

情绪波动也可能成为诱因，诸如忧虑、悲伤、过度兴奋甚至大笑也会导致哮喘发作；突击性强烈的或长时间的体力劳动，紧张的竞技性运动均可诱发哮喘。

医护人员以及制药工业、化工企业中的工作人员由于职业原因，对工作环境中接触到的某些药物或原料过敏，也可能诱发哮喘发作，应尽量避免。

绿灯

吃补药不如吃芝麻



除了乌发功效之外，黑芝麻还有很好的抗氧化功能，因为它丰富的油脂和维生素E，滋润皮肤、补血通便，是养颜驻颜的保养佳品。它还含有防止人体发胖的物质蛋黄素、胆碱，因此芝麻吃多了也不会发胖。吃芝麻还可改善粗糙的皮肤。

红枣泡水功效强



红枣最突出的特点是维生素含量高。鲜枣维生素含量更丰富，但它有时令性。干枣虽维生素含量下降，但铁含量升高，且其营养更易吸收，更适合食疗。每天用干枣泡水，有养生的功效。建议泡茶时选用大个的红枣，将其撕成几块再泡。

红灯

九成疾病源于肠道不洁



研究显示，人体90%的疾病与肠道不洁有关。通常从55岁开始，肠道内的有益菌群数量开始大量下降，最明显的症状之一就是便秘，同时还可能消化不良、口臭等。要延缓肠道衰老，需要每天食用高纤维食物，每天清晨喝一杯温水，戒烟戒酒，按摩腹部。

通告

马海伟 412702****06172718
时向如 412702****04142728
邢琳婧 430724****06044224
徐天剑 510304****01096718
刘凤荣 412729****03222723
庞子生 513701****12133010
梁春连 412726****09110421
刘沙沙 410522****10037325
陈吉龙 370923****04222519
贺川 513701****12133010
周英平 612130****0703072X
齐小芬 130424****05182924
张彦杰 142633****09151210
张成华 132902****04255272
朱荣娟 610404****10284525
范连东 411024****01017715
樊玉会 412924****04252566

李艳芳 410928****05062184
陈建春 510923****01016026
王斌 622723****0721101X
李成军 142124****02283017
李俊芳 410928****05282145
郭敏 140411****11054419
刘海彦 410523****10074042
肖爱芬 132129****08204020
赵鸾 110221****11257043
赵艳雪 130633****0915336X
张楷妍 110227****07140056
支行 110106****01012750
范玉林 342623****10197142
姜海春 130826****01107924
杨华玲 412723****09042125
卢瑞 142625****06021538
张志恒 232325****08092415
朱治曼 342423****11275165
庞利君 513701****02054626
王永涛 130425****11257115

刘颖 130823****11084028
刘彬 370406****11115037
赵纪华 412723****08079065
刘秋仙 141023****09060026
王影侠 342129****09182440
李泽鹏 411326****07130015
姚波 232325****12073629
白娟 412727****03135782
贾春春 142623****11100828
戴燕 420922****10194624
李冬丽 412725****09251282
韩明明 142733****05272422
荆香香 142625****10173481
张丽娟 142623****0301082X
李月花 410928****06230622
范海朝 132121****05195310
刘飞 412326****05125153
桂玉平 413026****09062123
王静静 341225****03242040
王超 510722****01247958

王海军 132223****10261638
叶丽英 130431****12200869
陈建琴 412824****09111041
席敏瑶 612525****02281968
王永超 412825****12083807
张林俊 132924****09214221
李翠花 412824****05033142
贾春春 142601****02044618
王莉 612124****12252985
徐建锋 372926****12036931
李桂芹 372429****12193823
康志飞 142623****10292375
吴秀娣 142631****01254847
张宏运 410481****04288019
胡香玲 410928****07140646
任红扬 230822****07117141
王从力 372925****08146919
王振可 410526****0206237X
杨德臣 232324****02150037
焦安云 371102****06275422

王为云 342622****01023765
杜昌峰 372929****10152155
叶贤敏 362122****05082020
石林 410522****07209385
刘鹏飞 130423****08102834
韩淑娟 142623****01170841
孙彩影 410522****04074024
张珍玲 432902****01157229
王雪 110111****02184027
张华 412828****02151875
卫小晶 142625****09211529
徐雪霞 412828****07153026
王志英 131126****05270324
张海娟 130434****0212166X
张桂云 132629****1015152X
袁燕萍 372901****02055683
邢慧 510811****05135325
王立强 130923****11022630
王银凤 412825****10204125
陈梦芝 412725****01013849

邓玉梅 532301****12081323
申二雪 130984****10133660
王元花 372822****03126180
靳永岗 142625****06062759
张海具 410927****12024018
杨振青 140425****08252014
杨梦雪 131122****10172463
李月辉 133026****12103611
张彦红 230222****02032423
李鹏飞 410426****05090535
冯媛 232326****01170028

你们已经旷工多日，根据公司相关规定，已经严重违反了公司规章制度，公司决定解除与你们的劳动关系，请在本通告公告之日起30日内办理相关手续。

叩叩叩餐饮管理有限公司
2017年4月20日

广告