

健康日历

世界慢阻肺日

世界卫生组织把每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日。慢阻肺(COPD)又称为慢性阻塞性肺炎,是世界第四大致死原因,病情长、不断加重,不但影响个人身心健康,而且给家庭和社会造成巨大经济损失。11月20日是今年的世界慢阻肺日,今年的主题是“All together to end COPD”,呼吁大家行动起来,预防慢阻肺。



【健康红绿灯】

绿灯

山楂菊花茶调节肠胃



山楂和菊花搭配在一起泡水喝,具有很好的健脾开胃功效。山楂味道酸甜,含有大量的黄酮类和内脂类物质,这些物质能够促进胃液分泌,从而可以提升肠胃消化能力。此外,山楂中的消化酶,也能够帮助食物消化,当出现消化不良、食欲不振时,喝一些山楂菊花茶有助于症状减轻。

毛豆有助保持身材



毛豆的植物性蛋白质是由8种氨基酸所组成,品质优良,并有降低胆固醇的功能。毛豆中的卵磷脂是大脑发育不可缺少的营养之一,可以改善大脑的记忆力和智力水平。毛豆中含有的皂素,在体内可抑制脂肪合成、阻止脂肪吸收,并可促进脂肪分解,经常食用,对保持苗条身材作用显著。

红灯

晚睡影响孩子智力发育



如果孩子没有充足的睡眠,那么孩子的注意力不能完全集中,在身体不休息的时候,孩子的脑细胞也是得不到休息的,这样孩子在睡眠不足的情况下,就会影响脑力的发育。如果孩子长期熬夜的话,就会影响到智力发育。而且如果晚上熬夜睡眠不足,孩子在上课的时候就会精力不足,影响学习成绩。

市疾控中心发布提示

反复咳嗽、咳痰? 警惕慢阻肺

□本报记者 唐诗

慢阻肺——“沉默的杀手”

慢性阻塞性肺炎,包括人们常说的慢性支气管炎和肺气肿。由各种原因导致的肺部组织结构和功能的破坏,通常会有气短、咳嗽、气喘并且伴有咳痰等表现。

据2013年数据统计,慢阻肺已成为全球第四大致死疾病,我国慢阻肺总患者数高达4300万人,主要是40岁以上吸烟男性,每年有超过100万人死于此病,却有50%的人不知道自己患病。所以慢阻肺被称为“沉默的杀手”,早期的咳、痰、喘症状易被患者忽视,确诊时已造成较严重危害。

同时,不能坚持治疗也是导致慢阻肺急性加重、病情反复的重要原因,对患者生命健康造成严重威胁。

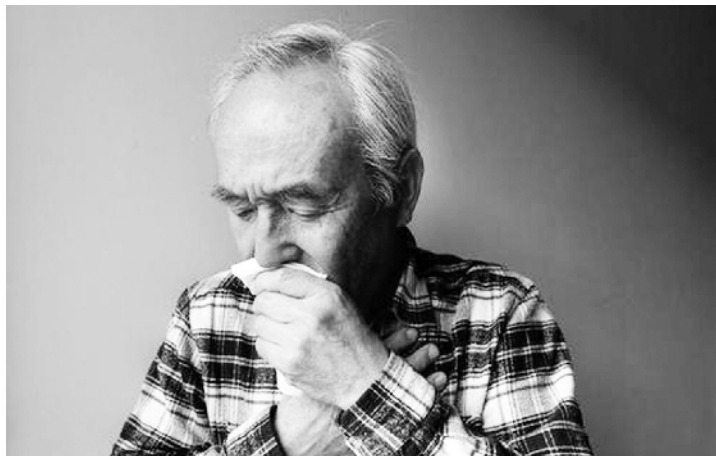
慢阻肺会有什么症状?

不妨试想一下,如果呼吸这项简单到不能再简单的活动出现了问题,我们会怎样?也许会呼吸很急促,也许会经常性地咳嗽、咳痰,也许会走一小段楼梯或者提稍重的箱子都变得非常困难。那么,呼吸,到底是怎么了?

不同于我们熟知的高血压、糖尿病,慢性阻塞性肺炎并不是单一的疾病,而是描述导致肺部气流受限的慢性肺部疾病的总称。

虽然相对而言听说过慢阻肺的人并不多,但平均每10秒就有一人因该疾病而死亡。

慢阻肺会有什么症状?刚才所说的那些“也许”,其实就是慢阻肺的常见症状。而且,随着病情的逐渐恶化,日常生活会变得非常困难,简单活动时也常常需要竭力呼吸。



慢阻肺只影响呼吸功能吗?

当然不是。慢阻肺可以导致全身不良反应,包括全身炎症反应和骨骼肌功能不良,并促进或加重并发症的发生。

慢阻肺常与其他疾病合并存在,最常见的是心血管疾病、抑郁和骨质疏松。

如何发现慢阻肺?

做肺功能检查是呼吸系统疾病的必要检查之一,用于检测呼吸道的通畅程度、肺容量的大小。有助于明确慢阻肺的严重程度,并依据疾病严重程度制定相应的治疗方案,具有重要的临床价值。

慢阻肺可以治愈吗?

当前,慢阻肺还不能治愈。但是,规律治疗会有效延缓病情发展,同时需要按照医生的指导做呼吸练习。如果不接受正规治疗,这一疾病通常在一段时间之后会逐渐恶化。

然而,慢阻肺虽然不可治愈,但它是可以预防的。而且,

因为不可治愈,预防的重要性更加突显出来了!

应当怎样预防慢阻肺呢?

慢阻肺的主要原因是接触烟草烟雾,包括二手烟雾或被动吸烟。虽然戒烟听起来是老生常谈,但如果您吸烟,请尽早戒烟,什么时候开始戒烟都不晚。如果您不吸烟,请保护自己的健康,避免接触二手烟。

除此之外,慢阻肺的危险因素还有生物燃料燃烧、职业暴露或既往结核病史。所以,排除这些危险因素是预防和控制慢阻肺的重要措施。

因此,慢阻肺重要的在于预防,远离危险因素;40岁以上人群定期检查肺功能,争取早发现、早治疗;得了慢阻肺,规律治疗,延缓病情的发展。

慢阻肺患者的养生和防治

加强身体耐寒训练非常重要 慢阻肺一般病史都较长,疾病的长期折磨往往会使患者的体质虚弱,抗病能力下降。每当冷空气和寒潮到来时,人体内的儿茶酚胺类物质分泌增加,支气管

粘膜表面的纤毛活动明显减少,必然降低支气管的自净与排出功能,导致各种病菌乘虚而入感染机体,引起发病。建议患者可每天坚持用冷水洗脸或冷毛巾擦脸部和双手,直到皮肤微微发红为止。

经常做做呼吸操 可改善通气功能

呼吸操要领就10个字:深吸气、慢呼气、腹式呼吸。做操时,一手轻放在胸部,另一手轻放于腹部,深吸气时,腹部的手要随着腹部的运动鼓起来才达到效果。慢呼气时,患者可以将嘴唇缩起,将吸入的空气细、长地吐出。呼吸操每天做2-3次,每次5-10分钟。

坚持锻炼 可以有效帮助病情恢复

慢阻肺患者的胸部往往呈桶状。横向运动没有余地。长期坚持锻炼,能使患者的横膈膜下降,医学研究表明:横膈膜下降1厘米,吸入气量可以增加250-300毫升,长期坚持做呼吸操等锻炼可以使患者的横膈膜下降3-4厘米,吸入气量可以增加1升左右。这对慢阻肺患者来说,可以大大地减轻气短症状,提高生活质量。

加强营养

因为慢阻肺病人长期咳嗽,肌肉一直处于运动状态,消耗体内大量的蛋白质。如果不及时补充蛋白质,可引起患者呼吸肌肉疲劳,加重病情。

经常开窗很有必要

据研究发现,如果不经常开窗换气,室内每立方米空气中细菌总数可多达9000-15000个,远远超过国家卫生标准规定的细菌数;而经常通风换气的室内,每立方米空气中的细菌总数只有1500-4000个,低于卫生标准的规定,室内氧气的含量也很正常。因此,室内经常通风换气是预防慢阻肺复发的重要措施。

·广告·

Table with multiple columns containing legal notices, company information, and contact details for various firms.

丰台区市场监管局

接诉即办“智慧监管”让维权更高效 监管更精准

丰台区市场监管局在有序向前落实“接诉即办”的进程中,在解决群众诉求的实际工作中,充分发挥大数据执法导向作用,创新实践“智慧监管”方式,加强源头治理,推动从“接诉即办”到“未诉先办”。

一是建立诉求风险数据预警机制,实现精准化、靶向性监管。归集分析各类接诉数据,第一时间发现问题苗头,及时发现高危风险点,发布风险数据预警,及时化解矛盾避免群访群诉,并依据问题开展专项整治行动,制定区局定向抽查计划。

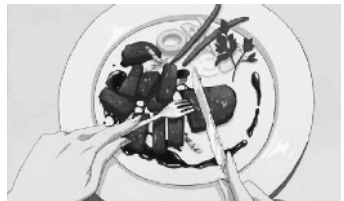
二是“接诉即办”周分析、月分析,开创基层“微治理”的新模式。对标“三率”指标,开展周分析研判、月分析督办,结合问题+点位开展分析,对各类市场风险进行分类

分级评估,查找市场监管的薄弱环节和行政执法的重点所在。筛选集中的无照经营点位,开展专项查处行动。

三是信息披露保障公众知情权,构建消费维权的共治格局。将“接诉即办”的消费维权数据与信用监管数据深度融合,采取线上线下相结合的方式开展消费投诉信息公示,同时督促经营者自觉履行消费纠纷和解第一责任人义务,将投诉化解在前端。

四是精准丰台消费画像,推动治理模式向“主动治理”转变。充分发挥投诉举报数据的导向性作用,对丰台区消费投诉热点进行精准画像分析,主动剖析热点问题成因,对症下药注重源头治理。(殷秀迪)

吃得太晚易致结石病



快节奏的高压生活,将国人的晚餐时间一拖再拖。而晚饭吃得太晚,易导致结石病高发。进餐后4-5小时是人体的排钙高峰时段,如果晚餐吃得过晚,当排钙高峰到来时人们已经进入睡眠,尿液不能及时排出,尿中大量的钙就会沉积下来,久而久之可能形成肾、输尿管、膀胱和尿道结石。