雾霾来袭,市疾控专家提醒市民做好自我防护

开窗通风须避开早晚“霾高峰”

本报10月20日讯 近日,大范围雾霾再次笼罩我国北方一些地区。淄博市环境空气质量自动监测系统实时监测数据,目前全市大部分地区已达到中度至重度霾天气。在希望雾霾“马上消失”的同时,市疾控专家提醒市民不要忘了做好自我防护。

首先,尽量减少暴露在室外的时间,降低室外活动强度。特别是患有心脑血管等慢性病的人,更应在雾霾天减少室外活动。因为此时容易因缺氧而诱发心肌梗塞、心绞痛等病。专家建议,当出现中、重度雾霾天气时,年老体弱多病者应减少外出。少年儿童在雾霾天气下仍应坚持符合其生长发育需要的体育锻炼。

在不得不外出的情况下,注意加强自我保护,选择合适的防尘口罩。虽然民用防霾口罩没有国家标准,市场上口罩质量鱼龙混杂。但专家建议,市民挑选口罩时,尽量选择材质密实的,要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的N95口罩,取下后不要洗,等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长,老年人和心血管疾病的人要避免佩戴,以免呼吸困难导致头昏。

同时,注意改善室内空气质量。雾霾天气室外空气质量差,室内空气质量也不能完全幸免。专家建议,雾霾天气应保持门窗紧闭,以降低空气污染物从室外到室内的渗透速率,降低室内PM2.5浓度。确实需要开窗透气的话,应尽量避开早晚雾霾高峰时段,可以将窗户打开一条缝通风,时间每次以半小时至一小时为宜。

除此之外,市民应减少吸烟等不良生活习惯和嗜好,少开车、少燃煤。出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上所附带的污染残留物。洗脸时最好用温水,利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗,或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,同时要避免呛咳。除了面部清理外,身体裸露的部分也要清洗。 (曹铮)

近几日,淄博中心城区被雾霾天气笼罩。(资料片)

情暖重阳

为迎接重阳节的到来,20日上午,张店区中医院组织医疗专家组一行数人来到傅家镇高家村开展重阳节义诊活动,以实际行动营造敬老爱老气氛,受到了老人们的欢迎。

“专家们来到家门口给我们瞧病,真是太好了。”社区一位王先生说。他今年71岁了,患有高血压、肩周炎,专家组为他把脉问诊,并现场给他制定了治疗方案。

本报通讯员 孙艺萌 摄影报道

甲状腺功能减退 可致胎儿智力水平降低

本报讯 近年来,孕前体检越来越被女性重视,种类繁多的孕前检测项目中,又增加了一项甲状腺功能检测。然而,甲状腺功能检测有必要吗?甲状腺功能对于孕妇和胎儿都有什么影响?对此,很多市民可能并不了解。

据淄博市妇幼保健院医生介绍,甲状腺功能减退可导致胎儿的智力水平降低,增加孩子出生缺陷的几率,不仅会累及下一代,对于育龄期女性本身的健康影响也很大。

女性甲状腺功能减退患者在怀孕期间,不能得到早期诊断和及时治疗,可能造成流产、早产、胎盘早剥、围产期胎儿死亡等不良事件。

总之,鉴于怀孕期间的甲状腺功能减退对于母子两代人的健康影响大,专家建议育龄期女性在准备怀孕或怀孕早期积极检查甲状腺功能。

同时,如果怀孕前发现甲状腺功能减退,应通过治疗使甲状腺功能达标后再孕育下一代;如果在怀孕期间确诊甲状腺功能减退,应尽早进行药物干预治疗。“孕产妇最好能够按时去医院进行甲状腺功能检测,为了孩子的健康,防患于未然。”医生表示。

(宋天印 房丽娜)

预防秋季荨麻疹 慎食辛辣及海鲜类食物

本报讯 秋季是荨麻疹的高发季节,由于荨麻疹的原因各异,治疗效果也不一样,所以需要市民提高警惕。

据淄博口腔医院医生介绍,荨麻疹的发作时间不定,一开始常出现风团的症状,随后风团逐渐蔓延,可疑相互融合成片,既可局限于某个部位,也可全身泛发。少数病人可伴恶心、呕吐、心跳加快、头痛、腹泻及腹疼,有时常有发热。

值得注意的是,秋季荨麻疹作为一种“变态反应性”疾病,不仅可以在体表发生,也可以发生在内脏。典型的例子就是消化道反应,如腹痛、腹泻等。严重的急性秋季荨麻疹还可以发生在喉头,造成喉头水肿,影响呼吸道的通畅,容易造成呼吸障碍、缺氧综合征等一系列缺氧常见的症状,会严重影响脏器的功能,而导致更严重的并发症。

防治秋季荨麻疹,应该要注意养成良好的生活饮食习惯,辛辣和海鲜类食物最好少吃或不吃,同时避免接触花粉类物质,避免皮肤裸露在外。注意休息,防止免疫系统紊乱,引发皮肤病。

(郭艳 马丽丽)

淄博开展打击非法行医秋季集中行动

16家医疗机构无证行医被取缔

本报10月20日讯(记者 樊伟宏 通讯员 孙茂倬) 为深化卫生服务监督年活动,保持打击非法行医的高压态势,维护人民群众健康权益,根据省、市《卫生服务监督年活动实施方案》和《深化打击非法行医专项治理行动实施方案》要求,淄博市卫生、公安部门配合,市、区卫生监督机构联动,在今年5月打击非法行医春季行动的基础上,近日又开展了集中打击非法行医秋季集中行动。

此次集中行动重点打击未取得《医疗机构执业许可证》的诊疗行为,坚决取缔“黑诊所”、“黑游医”、“黑产房”、“黑美容”等。为保证集中行动取得实效,前期,市区县卫生行政部门已经根据群众举报及日常卫生监督情况,逐一核实新发现的非法行医线索,确定了执法对象。市卫生、公安部门成立联合执法督导组,分别由市卫计委分管主任和市卫生监督局局长带队,成员由市、区两级卫生监督机构的监督员及公安干警组成。对各区县开展集中行动情况进行督查,并对全市非法行医“钉子户”进行集中取缔。期间共检查涉嫌非法行医机构33家,取缔无证行医机构16家,没收药具20余箱,口腔综合治疗椅5台,拆除非法行医宣传诊疗牌匾7块,立案处理4起。

北大医疗鲁中医院举办大型义诊活动

本报讯 在重阳节来临之际,北大医疗鲁中医院近日组织内分泌科、妇产科、骨科、普外科、神经内科、呼吸内科、消化内科、老年病保健科、耳鼻喉科等专业的专家团队分别在齐鲁公司文化宫、临淄区淄江花园日间照料中心进行了两次大规模“关爱老人,情浓重阳”的义诊活动。

本次重阳节义诊活动是为了弘扬和传承传统敬老文化,增强社区居民的敬老意识、营造尊老敬老的社会氛围,同时给社区老人送上关怀。北大医疗鲁中医院非常重视此次义诊活动,派出以北大医疗专家为首的囊括多专业的专家团队,医疗咨询、健康宣教、测血型、量血压,还有赠送体检优惠卡、小礼品等活动,义诊活动受到社区居民、尤其是老年人的广泛欢迎。 (勾翠华)

市六院医师大课堂走进祥瑞园小学

本报讯 近日,淄博市第六人民医院组织“青年医师大课堂”活动,医护人员携带模拟人等器具走进张店祥瑞园小学东校区,为二年级师生讲解了一堂生动的心肺复苏课。

据悉,本次活动是根据二年级学生特点,模拟了发现有人倒地后如何判断伤情、如何拨打急救电话等紧急措施。为了能吸引学生认真听讲,医院工作人员还带去了精美奖品,与小学生们互动。最热情的当属动手操作环节,同学们踊跃举手报名,原本40分钟的一堂课延长到一个半小时,让每一位同学体会了一把急救医生。

本次大讲堂活动为孩子讲述了常见伤害的预防和保护等专业知识,对培养他们良好的卫生习惯,促进其身心健康,必定会起到有益的作用。

(张其勇)

市中西医结合医院参与全市急救培训

本报讯 为提高全民的急救自救技能,从10月13日开始,由淄博市妇联、淄博市中西医结合医院等共同发起的“生命接力”全民急救知识培训活动,将在张店各社区开展,市民在家门口就可以学到实用的急救自救知识。

据悉,本次活动贯穿全年,活动前期主要以张店区为中心实施,每周二、周五晚上,专业的志愿者走进社区,给市民进行心肺复苏、烧伤、烫伤、溺水、扭伤、煤气中毒等急救知识培训。 (李爱学 赵丽娅)

市中心医院举办乳腺病专家论坛

本报讯 近日,第二届齐鲁乳腺病高级专家论坛在淄博召开,来自全国各省和本省各地市的顶尖乳腺病专家90余人,解放军总医院普外科王建东教授、首都医科大学陈德喜教授、山东省肿瘤医院李宝生副院长、天津市肿瘤医院曹旭晨教授、复旦大学肿瘤医院柳光宇教授、上海交通大学医学院附属新华医院韩宝三教授等海内外知名专家参加了本次会议。

此次会议旨在增加学术交流,提升乳腺疾病的诊治学术水平,全体专家在这一学术平台上共同交流,探讨疑难病例,共同提高,达成共识,以求为乳腺病领域的学术发展,贡献更大的正能量。

(李扬)