

“春粉”收尾,尘螨来袭,生活如何保持“没螨”?

室内要除螨,相对湿度别超50%

记者从市职业病防治院、市中心医院等多家医院获悉,自4月起,过敏病人逐渐增多,医院接诊病人人数较往日也有了明显增加。据市中心医院北院区过敏门诊医生邳莉莉表示,前段时间市民过敏多以春季花粉症为主,进入5月份,“春粉”收尾,接下来则主要是尘螨等引发的过敏。

本报记者 樊伟宏 通讯员 刘滢

尘螨易引发 过敏性鼻炎

据邳莉莉介绍,5月份最需要市民警惕的就是因尘螨等引起的过敏及过敏性鼻炎。“进入5月,气温逐渐炎热起来,雨水较多,比较适宜螨虫等的繁殖,从而引发不少市民过敏反应,并进一步诱发哮喘等症状,轻者胸闷气短,重者甚至威胁生命。”

尘螨容易滋生于家居卧室里,特别是被褥、沙发、地毯甚至是空调过滤网。当天气逐渐变热,人们在开空调时,尘螨就会弥漫在空气中,给尘螨过敏患者带来伤害。因此定期清洁空调的过滤网非常有必要。

4岁以上儿童 体质最为敏感

市职防院皮肤科主任医师王兴刚表示,预防过敏应多关注生活起居、饮食。“饮食要以高热量为主,多食豆制品,还要补充蛋白质、氨基酸,此外,要摄取足够的多种维生素和矿物质。”“还要有适当的户外活动,增加身体的抗病能力”市中西医结合医院皮肤科医生赵玉梅说。

同时,患病人群中多以4岁以上的儿童最为敏感,易引发过敏症状。据邳莉莉介绍,主要是因为现在孩子生活条件太好,生病反复求医打针,食物过精细,反而身体素质越来越差,抵抗力低。“孩子应该‘脏’养,多参加户外运动,多接触大自然;此外,还可以服用酸奶、鱼肝油之类含益生菌和维生素D3较多的食物增强体质。”



儿童尤其容易因尘螨而引发过敏。(资料片) 本报记者 姜文洁 摄

床上用品除螨,建议每周用热水清洗

为了帮助市民更好地预防尘螨引起的各种过敏反应,各位医生从生活的角度提出了几点建议。

首先要降低室内相对湿度。控制螨及其过敏原水平最常用的方法是将相对湿度控制在50%以下。其次,使用包装套或用特殊防螨材料包装床垫和枕头,可以减少暴露于尘螨及其过敏原,理想材料应该是舒适、透气的织物,这样的织物可渗透蒸汽并能阻止螨和螨过敏原通过。

及时清洗、烘干床上用

品,床单、枕套、毛毯、床垫套等每周用不低于55摄氏度的热水清洗,可杀死螨和去掉绝大多数螨过敏原。如果温度大于55摄氏度时间维持10分钟,滚动干燥机可杀死所有螨。同时,每天洗头也是控制尘螨过敏原的好方法。

及时更换地毯、窗帘和家庭装饰。地毯、窗帘和家庭装饰织物积聚了碎屑残片,为螨繁殖提供了理想栖息地。在潮湿地区,应将地毯换为硬面。窗(布)帘或遮光帘应换为百叶窗,家庭装饰织物应换为乙烯树脂或皮革垫,

家具可用木制家具。地毯应该每周真空吸尘一次,并经常更换吸尘器的袋子。对于儿童常玩的玩具,在零下17摄氏度至零下20摄氏度冷冻软玩具和小件物品至少24小时后,可清洗这些物品以去除死螨和过敏原。在寒冷地带,将床垫和枕头在室外放置24小时也是一个好方法。

同时,王兴刚表示,如果发生过敏,市民最好慎用民间偏方。“虽然不能一概而论,但很多民间偏方并不讲究治疗机理,乱用会带来治疗隐患。”

张店区中医院 开展慢性病鉴定

本报5月11日讯(记者 樊伟宏 通讯员 门晓丽 孙艺萌) 为进一步保障患慢性疾病参保人员的基本医疗需求,减轻参保人员的个人负担,9日,张店区中医院开展了2014年度慢性病鉴定工作。

医院制定了详细的工作方案和鉴定流程,成立了慢性病鉴定领导小组,组织了20多名医务人员参与此项工作。同时,医院为患者提供了开水、导医、复印、救护车等服务。在鉴定中,对慢性病鉴定申报者核对鉴定标准,符合条件者予以鉴定。

64名市民献近 2万毫升爱心血

本报5月11日讯(见习记者 陈姿彦 通讯员 张俊玲 魏巍) 9日上午,淄博市中心血站与市房管局联合举办献血活动,64人捋袖献血近2万毫升。

据市中心血站工作人员介绍,为了保证全市用血充足,他们每隔一段时间都会组织一些献血活动。“目前全市血量充足,但仍需要未雨绸缪,每一次开展献血活动,来献血的市民都非常热心,献血量也很大,还形成了一批志愿者队伍,血站也会尽全力保证全市市民用血,请市民放心。”

白云山和黄51个 品种入选低价药目录

本报讯 5月8日,国家发改委正式发布《发改委定价范围内的低价药品目录》。该目录包含化学药品品种283个、中成药品种250个,共533个品种1154个剂型。根据低价药的筛选标准:中成药日服用费用不超过5元,化学药日服用费用不超过3元。

据悉,李嘉诚旗下知名中药企业白云山和黄中药的主打品种白云山复方丹参片、白云山板蓝根、白云山消炎利胆片等共51个品种入选了该目录。企业决定斥资10亿元扩建主要原材料的GAP种植基地和GMP生产车间,确保这几个在同类产品中市场占有率第一的品牌产品能够保质、保量地供应市场。据广药集团董事长介绍,集团旨在推广使用高品质低价药缓解老百姓用药贵的难题,同时加大企业科研投入助力传统中药发展。

泰山医学院本科教学基地设进淄博口腔医院

学校优秀毕业生有了“练兵场”

本报5月11日讯(记者 樊伟宏 通讯员 郭艳) 近日,淄博口腔医院与泰山医学院正式建立了教学基地关系,将开展多方位、深层次的合作。泰山医学院每年将选派优秀本科实习生、毕业生来进行临床实践,双方在信息资源、教

学设备等方面实现共享,双方合作设立教学管理机构,聘任临床骨干担任教学任务,完善人才交流机制,深入开展师资队伍建设和学科建设,为医院和高校的可持续发展注入原动力。

据医院相关负责人介绍,

一直以来,医院都非常重视医学方面的人才培养,通过合作,可以让高校中的优秀毕业生把所学知识运用到实践中,能更好地起到培养作用。这样一来,这些毕业生待未来就业后就能更快地融入工作,为患者提供最有效、最方便的服务和治疗。

据了解,医院自2010年以来,门诊人次、出院人次逐年上升,收治病人的疾病种类不断增加,开展的各类医疗技术项目逐年扩展,通过建立教学医院关系,对提高医院职工教学科研能力、学科发展具有积极的推进意义。

三小时,五百组客户,红遍桓台

——恒生未来城营销中心盛大开放,引爆桓台楼市

2014年5月11日,桓台年度建筑矩献——恒生未来城正式向公众开放,虽然伴着小雨,却依然挡不住桓台人民的热情,近千人聚集参观,红遍全城,蔚然楼市奇观。

上午10点半恒生未来城项目启动仪式正式开始,随着未来城之门缓缓打开、淄博各界主流媒体等及现场数千名市民共同见证了这一火爆盛况,至此,恒生未来城营销中心也终于揭开其神秘面纱。

在营销中心现场,客户们领略到了未来城现代的建筑元素,营销中心是由20几个集装箱拼接而成,独特的建筑设计及创意空间受到来访客户的一致惊叹。在恒生未来城营销中心示范区,高大挺拔的乔木及绿荫草坪为整个园区提供了浓郁的绿意,为客户展示了宁静温馨的国际生活园区氛围。

恒生未来城占地约400亩,总建筑面积约百万平米,在布局上由南向北依次为多层、小高

层、高层,形态错落有致。作为恒生地产在桓台打造的首个大型住宅项目,未来城沿袭了恒生一贯追求精工细作的传统,不论在产品户型设计还是小区园林景观的打造上,恒生地产都精益求精。据了解,恒生未来城一期将推出99-126m²精工三室,高达85%的得房率,得到客户的高度认可;中间户从设计上规避了不通透的弊病,受到客户的一致追捧。另外,一期的多层产品也成为桓台市场上极为稀缺的产品。

