

高邮市民文明行为10条

- 1、公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。

2、安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。

3、净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。

4、文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不
- 铺张浪费、不动酒酗酒。

5、商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。

6、爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。

7、爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、
- 不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。

8、保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。

9、理性上网讲道德,不信谣、不造谣、不造谣、不造谣中伤他人。

10、观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。



今日高邮APP

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

六问六答,了解支气管扩张

支气管扩张是呼吸系统常见的慢性疾病之一,随着年龄增长发病率升高,性别差异不明显。由于病程长、病变不可逆,且容易反复感染,支气管扩张往往会严重损害患者肺组织和肺功能,影响患者的生活质量。因此,加强对病因、症状、治疗方法等的认知,对科学防治支气管扩张十分重要。

★问:支气管扩张的病因有哪些?

答:引发支气管扩张的原因有很多,包括感染、遗传或先天性缺陷、免疫功能缺陷、异物误吸、全身性疾病等。

其中,既往的下呼吸道感染是儿童及成人出现支气管扩张最常见的病因,占41%~69%,特别是细菌性肺炎、百日咳、支原体及病毒感染等,所以要特别关注该类患者婴幼儿时期的呼吸道感染史。

★问:支气管扩张有哪些表现?

答:支气管扩张患者最常见的症状是慢性咳嗽、咳痰,痰液可以是黏液痰或脓痰,合并感染时痰量明显增多,可呈黄绿色脓痰,合并厌氧菌感染时可闻及腥臭味,痰量多时可达每日数百毫升。

患者间断有咯血症状,咯血可能是痰中带血,也可能出现整口鲜血甚至大咯血,危及生命。部分患者以咯血为唯一症状,在医学上称为“干性支气管扩张”。

严重的支气管扩张患者出现肺功能损害后会有呼吸困难等症状。病程长的患者还常常伴有焦虑、发热、乏力、食欲减退、消瘦、贫血及生活质量下降。

★问:怀疑支气管扩张需要做哪些检查?

答:如果患者有反复咳嗽、咳痰,以及间断咯血的表现,可以前往医院进行胸部X射线或胸部高分辨CT检查、肺功能检查,以及痰微生物检查。

经医生判断如有需要,可进行支气管镜检查,进一步明确病因,有针对性地进行治疗。

★问:得了支气管扩张怎么治疗?

答:支气管扩张患者的气道分泌物过多,有效清除痰液防止感染是治疗的关键。科学排痰,建议使用以下方法。

体位排痰:体位排痰是依靠重力作用促进痰液排出。首先要先了解患者支气管扩张发生的具体部位,然后把患病的一侧肺置于高位,如支气管扩张发生在上肺部位可以选择坐位排痰,发生在下肺部位可以选择仰卧位或俯卧位排痰。

体位排痰可选择在饭前或饭后1~2小时内进行,排痰一次不宜时间太长,一般为每次10~15分钟,否则容易使患者疲劳。

排痰引流时辅助拍击可增强引流效果,拍击时以空心掌或一些硅胶排痰器在胸部由病变部位向大气道拍打,可以使痰液更容易流出。拍击可由家属辅助完成,也可借助一些专用器械完成。

排痰仪排痰:部分排痰仪可居家使用,如振动排痰仪、肺笛等,不但可以排痰,还可以同时进行呼吸肌锻炼。

用药辅助排痰:痰液黏稠很难排出时,可以雾化吸入清水或盐水来稀释痰液。此外,还可在医生指导下,在排痰前使用支气管舒张剂,扩张气道,增强引流

排痰效果。

控制感染是支气管扩张患者出现急性加重或发生感染时的重要治疗措施。支气管扩张患者最常见的感染是铜绿假单胞菌感染,治疗时需选用对该菌有效的抗菌药物,但部分患者由于反复感染存在铜绿假单胞菌的定植,判断为非致病菌时不需要治疗。

★问:发生大咯血怎么办?

答:大咯血是支气管扩张致命的并发症,严重时可导致窒息。

大咯血时保持气道通畅是预防窒息的关键。如果在院外场所,咯血量少时应安抚患者,缓解其焦虑紧张情绪,保持患侧卧位休息,即患病的一侧肺在下,以减少出血进入健康一侧肺的机会。如出现窒息,可采取头低足高的俯卧位,用手取出患者口中的血块,并同时拨打急救电话及时送医,进入医院后医生会采取药物、介入栓塞、手术切除等多种方法止血。

★问:支气管扩张患者生活中应注意哪些事项?

答:支气管扩张患者需养成健康的生活和饮食习惯,平时应保证充足休息,作息规律;注意保暖,避免受凉;饮食清淡,戒烟戒酒。避免食用刺激性食物诱发咯血,进食时注意避免误吸及呛咳,同时还要增加营养,尤其是优质蛋白质的摄入。

此外,为预防上呼吸道感染,支气管扩张患者可在医生指导下定期接种流感疫苗和肺炎疫苗;部分患者经医生评估后还可使用免疫调节剂增强免疫力。

预防帕金森 你需要动起来

生病了,我们就会问“怎么治疗才能好?”如果用这个问题问帕金森病,那么目前得到的仍是一个有些遗憾的回答。作为患者数量快速增长的神经系统疾病之一,帕金森病目前尚无治愈的方法。不过,帕金森病患者和面临其威胁的人群,也有可以与其对抗的办法。

运动可改善帕金森病症状

对于帕金森病患者来说,药物治疗和对特定患者的外科手术治疗有助于控制症状、延缓病情,在能力范围内的规律身体活动也有助于运动功能的维持。对于健康人群,坚持运动也有预防疾病的作用。运动有益健康,对帕金森患者来说更是如此。

帕金森病是严重影响患者运动功能的疾病。除了我们熟知的“手抖”,也就是静止性震颤外,还会出现肌肉关节僵硬、起身或起步困难、脚拖着地走小碎步、身体平衡能力差等问题,导致日常生活变得更加辛苦。而运动可以通过延缓或减少这些运动症状、改善协调性来提供帮助。

北京市疾控中心慢性病防治所的专家介绍,对于帕金森病患者,如果早期加入运动疗法,可起到延缓疾病发展的作用。而且,运动还可以改善睡眠,稳定情绪,对心理状态有积极的影响,与药物治疗和康复训练相结合,可以提高患者的生活质量。

值得一提的是,一项针对40至80岁的帕金森病患者运动情况的研究发现,高强度的运动对于减缓新诊断且未开始药物治疗的帕金森病患者的运动症状有积极的作用。研究人员认为,运动对于帕金森病患者的积极意义是肯定的,有助于改善步态,加强肌肉力量,提高平衡能力,减少跌倒。在条件允许的情况下,高强度的运动可能效果更好,但这并不意味着中等强度的运动没有作用。重要的是养成规律的活动习惯,并持续锻炼。

跳舞、打太极可降低患病危险

对于帕金森病的预防,运动也有很重要的作用。专家提醒,有帕金森病家族史的人群,更应避免长期接触农药、杀虫剂,或锰、汞这类重金属,最好不要从事电焊、干洗和机械维修等工作,必须接触时,一定要做好防护。

有研究表明,运动可能具有神经保护作用,进而起到预防帕金森病的效果。跳舞、打太极拳等,不仅可以延缓衰老,还可以改善姿势稳定性和步行能力,降低患帕金森病的危险。

此外,规律的身体活动也是健康生活方式的重要组成部分,对维持血压、血脂、血糖在正常水平也非常重要,这些对于预防帕金森病也有积极的作用。

运动怎么选? 因人而异

运动首先要牢记的就是安全。对于帕金森病患者,为了做到长期坚持,应注意选择适合自身活动条件的运动种类,必要时应在运动前咨询专业医生,以免发生运动损伤。

如果症状轻微,能力允许,可以适当增加运动强度,选择例如跑步、骑自行车、打球等运动方式。如果症状加重,可以选择做一些需要付出努力的活动,如快步走20分钟、瑜伽、打太极拳等。如果症状严重而复杂,则可将注意力集中在一些日常有困难的活动中,比如练习从椅子上站起、从床上坐起等。

专家提示,运动虽然有益但也不能用力过猛。应该逐步建立运动的频次及时长,运动中不要冒进,在需要时应有照护人员陪伴。此外,也可选择与朋友们一起运动,还可增加社会接触,改善情绪与认知功能。若出门不多,那么应尽量在室内活动,也是很有帮助的。

减少热量 平衡饮食

在保证营养全面、饮食平衡的基础上,适当减少热量摄入,是减重的良好方式。在此,为大家推荐两份当季单人减脂食谱。

☞**食谱一:**早餐食用蒸红薯75g、煮鸡蛋1个、脱脂牛奶250mL、西红柿100g。午餐可进食燕麦大米饭(大米30g、燕麦20g)、肉片油菜(瘦肉片50g、油菜200g、油7g)、豆腐汤(豆腐90g、紫菜3g、油3g)。晚餐可进食二米粥(大米10g、小米5g)、清蒸鱼75g、凉拌芹菜200g。

☞**食谱二:**早餐可进食荠菜鲜肉馄饨(面粉50g、荠菜50g、猪里脊肉30g)、水蒸蛋羹(水75g、鸡蛋50g)、虾皮拌圆白菜(圆白菜100g、虾皮2g)。午餐可进食紫米饭(紫米30g、大米20g)、红烧带鱼50g、醋烹豆芽(绿豆芽100g、红柿子椒10g)、无糖酸奶150g。晚餐可进食猪肉茄子面(猪瘦肉15g、鲜切面100g、茄子80g、鲜香菇30g)、雪里蕻烧豆腐(豆腐50g、雪里蕻15g、青蒜叶20g)、粉蒸蒲公英(鲜蒲公英80g、玉米面粉15g)。

身心健康



尤炳元 摄

春季如何科学防治过敏性鼻炎

四月是春暖花开、万物复苏的季节,也是过敏性鼻炎高发季。河南理工大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科专家提醒,眼下正是踏青赏花的好时节,不少市民相约一起踏青,但出游时一定要避免吸入花粉等过敏原,防止引起过敏性鼻炎。如果过敏性鼻炎不及时控制和治疗,病情会从上气道向下气道发展,有四成过敏性鼻炎患者可能会发展为哮喘,从而影响患者的生活质量,甚至危及生命。

专家介绍,过敏性鼻炎也叫变应性鼻炎,是指易感个体接触过敏原后,免疫系统反应过激,引起鼻黏膜发生慢性非感染性炎症的疾病。过敏性鼻炎分常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎,季节性过敏性鼻炎又称花粉症,顾名思义其主要原因是吸入过敏原引发的。这是由于春季气候干燥,气温升高,细菌、粉尘、花粉飘散在空中,敏感人群接触后,就会出现过敏反应,主要表现为阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕、

鼻塞、鼻痒,给患者带来较大的痛苦,有时还会影响患者的正常工作和生活。

专家表示,儿童过敏性鼻炎和感冒的症状非常相似,孩子出现鼻塞、咽痛、头痛、打喷嚏等症状时,家长往往会认为孩子感冒了。不但如此,一些患儿在就诊时,也容易被漏诊和误诊,长期得不到正确治疗。其实,过敏性鼻炎和感冒是有区别的,通常感冒是鼻病毒的感染,7天左右就会好。如果一直不好的话,并仅限于鼻子的局部症状,没有发烧、全身乏力等症状,就说明是过敏性鼻炎。另外,过敏性鼻炎还和环境有关,如果是对尘螨过敏的小朋友,离开尘螨的环境,症状就会减轻或消失,说明是过敏性鼻炎而不是感冒。

“如果发现孩子经常出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,应及时到医院进行检查以及过敏原的检测,确诊病因,并及时干预治疗。”专家说,“孩子正处在生长发育关键期,鼻炎会降低患儿的睡眠质量,从而影响身高和智力发育。此外,鼻炎患者如果经常出现鼻塞、流鼻涕、鼻痒、打喷嚏等症状,长此以往就会从鼻呼吸改为口

呼吸,易致面部发育畸形。虽然鼻炎不是致命疾病,但影响着人们的生活质量,并且还会导致许多功能、记忆和情感方面的损害,特别是青少年,患上鼻炎后,对孩子的学习影响非常大,可以造成青少年记忆力下降、注意力不集中等情况。因此,患了鼻炎,一定要早预防、早干预、早治疗。”

春季如何科学防治过敏性鼻炎?对此,专家表示,一是远离过敏原。要避免接触过敏原。在花粉高峰期,尽量减少户外活动,尤其是早晨和傍晚花粉浓度较高的时段。如果外出,佩戴口罩,以减少花粉的吸入。二是注意饮食。不吃海鲜等易过敏食物,多吃新鲜蔬果、坚果等,有助于减轻过敏反应。三是注意家中的卫生。家中要定期打扫卫生,注意室内干湿度的调整,枕头、被褥要常清洗晾晒,勤通风,尽量不养猫、狗等宠物,减少尘螨、蟑螂和毛皮屑等过敏原的刺激。四是增强体质。适度的体育锻炼有助于提高身体的免疫力,增强对过敏原的抵抗力,如散步、慢跑等运动方式,保持身体健康。五是鼻腔保湿。过敏性鼻炎患者常伴有鼻腔干燥,可以通过鼻腔喷雾或滴鼻剂保持鼻腔湿润,减轻不适感。六是药物治疗。可以使用抗过敏药物,来减轻过敏性鼻炎的症状,但务必遵医嘱,不要自行用药。

本版文字摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。