

## 高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、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、不劝酒酗酒。
- 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、不占用公共通道和消防通道。
- 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、不传谣、不造谣、不恶意中伤他人。
- 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

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

## 吸烟人士的中年“危机”——慢阻肺

## 何为慢阻肺

慢阻肺是由于吸入烟草烟雾等有害气体或颗粒引起气道的炎症反应,这种持续存在的慢性炎症使气道结构损害、塌陷,逐步出现呼吸时气流受限,并呈进行性加重。

慢阻肺早期不易觉察,当患者活动出现气促时,提示病情已经比较严重或很严重了,有可能已发展为呼吸衰竭。慢阻肺还会引起全身多种并发症,包括心血管疾病、肺癌、骨质疏松、焦虑、抑郁等。

## 慢阻肺的症状

1.慢阻肺患者最早期的表现为咳嗽、咳痰,常晨间咳嗽,季节交替、天气转冷或初春、天气突变时明显。随病情发展,咳嗽、咳痰终日发生,冬、春季加重,早、晚更明显。痰量一般不多,白色泡沫状或白色黏痰,较易咳出,偶可带血丝。出现急性加重时,痰量增多,可有脓性痰。

2.气短或呼吸困难是慢阻肺的典型症状。患者早期可出现劳力时气促,典型表现为上坡、急速步行困难,不能提重物,逐渐发展至轻微活动甚至休息时也感到气短、呼吸困难。

3.部分患者会出现喘息、胸闷,喉间可闻及哨鸣音。

4.慢阻肺患者由于气促明显,耗氧量较正常人明显增加,晚期常出现体重下降、食欲减退、消瘦。另外,慢阻肺晚

期患者常发生全身性炎症反应,引起肌肉萎缩、骨质疏松等表现。

## 5.性功能减退。

6.由于无法完成常规工作,甚至日常生活也有困难,慢阻肺患者常有失落感,担心病情加重、认为无药可医而发生抑郁和/或焦虑等。

## 如何治疗慢阻肺

**稳定期治疗:**根据病情需要选用支气管舒张剂、吸入性糖皮质激素、甲基黄嘌呤类药物。

**急性加重期治疗:**应及时就医,遵医嘱积极治疗原发病及并发症。

**康复治疗:**包括适当的有氧运动、缩唇呼吸、长期家庭氧疗等。康复治疗虽然不能根治慢阻肺,但能有效减轻呼吸道症状,提高运动耐量,改善生活质量。

## 慢阻肺病人日常注意事项

1.生活规律,劳逸有度:一定要改变不良生活方式,做到生活规律、劳逸结合、保证睡眠,不要从事力所不能及的劳动。

2.立即戒烟:吸烟是引起慢阻肺的主要原因。烟草烟雾中的有害物质可以直接损伤呼吸道黏膜,使气道分泌和渗出物增多。戒烟是慢阻肺患者防范发作的必要措施。

3.坚持适当的运动:运动要循序渐进,持之以恒,以舒适、不觉疲劳为度。一般情况下可以散步、慢跑、打太极拳、做中老年健身操;如果肺功能状态较好,

运动量可以适当增加,如爬山、游泳;对于肺功能严重受损者,即使做缩唇呼吸操也算是锻炼。

4.呼吸锻炼:长期坚持做简易呼吸操锻炼,如深而慢的腹式呼吸和缩唇呼吸,既能改善肺功能,增加肺活量,又有利于对大脑的血氧供应,促进大脑中枢神经和交感神经系统的调节功能。

5.保持良好的心情:患者要注意自己的情绪,做到乐观豁达、宠辱不惊。

6.预防上呼吸道感染:上呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因,因此,慢阻肺患者在寒冷季节或天气突变时,要注意防寒保暖、防止受凉。在呼吸道传染病流行时,不去人多拥挤的公共场所,以减少感染机会。室内要保持适当的温度、湿度,这样有利于保持呼吸道通畅。必要时可以接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。一旦发生上呼吸道感染,应尽快就医治疗,控制或消除感染。

7.有痰尽量咳出来:将痰咳出来有助于解除呼吸道阻塞。对于无力咳嗽的老年患者,可采取坐位或俯卧位,由医务人员或家属将手掌弯曲呈碗状,自患者胸廓边缘向中间,自下向上中部有节奏地拍击,同时让患者自动咳嗽,或在患者用力咳嗽时用双手用力压迫下胸部或上腹部以增加膈肌的力量,促使痰液咳出,以清除呼吸道阻塞物,保证患者进行正常呼吸。

## 了解“肠”识 守护肠道健康

随着生活节奏的加快和饮食结构的变化,肠道健康成为日常生活中不容忽视的重要话题。

## ►多种原因 诱发肠道疾病

事实上,肠道不仅是消化器官,更是人体最大的免疫排毒器官,被称为“身体健康的第一道防线”。只要有黏膜的地方,就会有淋巴组织。肠道因为表面积最大,接触最多的外来细菌,所以淋巴组织最发达,集结了人体70%至80%的免疫细胞,前仆后继地对抗着不断入侵的细菌病毒。

相关医师介绍,肠道健康对于我们来说非常重要,大家平常说“吃五谷杂粮生百病”,很多疾病它也会反应在肠道上。肠道疾病可分为功能性疾病和器质性疾病两大类。肠道功能性疾病主要包括肠易激综合征、功能性消化不良等;器质性疾病包括炎症性肠病、肠道肿瘤等。

医师指出,肠道肿瘤的诱发因素也有很多,从遗传方面来看,肠道肿瘤可以由遗传基因导致,所以有肠道肿瘤家族史的人,自然要引起重视;从生活习惯来看,长期吃高脂肪食物和吸烟会更容易导致肠道肿瘤的出现;从排便方式来看,长期腹泻以及便秘的人患肠道肿瘤的风险要高很多。

## ►定期检查 排除早期病变

肠道肿瘤是一种全球范围都高发的肿瘤,并且属于一种恶性肿瘤类疾病,但肠道肿瘤的前期症状并不明显,所以人们会误以为自己是痔疮而没有引起重视,错失治疗的良机。很多人总觉得自己没有症状,吃得好、睡得好、排便正常,不愿意去做检查,但是消化道早期肿瘤往往是没有症状的,很多医生现在给大家经常进行消化道筛查的相关科普,就是告诉更多的老百姓,尤其是年龄在40岁以上的高危人群,一定要做一个肠道方面的检查,来筛除一些我们肠道的早期病变,防患于未然。

## ►规律饮食 保持肠道健康

那么,如何预防肠道疾病呢?“不良的生活方式可导致多种肠道疾病。”医师说,“长期饮食不规律,高脂肪低纤维饮食,过多食用腌制食物、油煎炸食品,饮水过少,作息不规律,吸烟,酗酒,缺乏体育锻炼等,对肠道健康危害很大。在日常生活中,注意饮食结构和方式,食物多样,合理搭配,补充足够的膳食纤维,避免暴饮暴食;保持良好的排便习惯;保持心情愉悦,避免过度紧张、焦虑等不良情绪;适当补充益生菌,保持肠道微生态;适度体育锻炼,提高身体免疫力;保持规律作息和充足睡眠;足量饮水,但要注意不能长期以饮料代替饮水;避免滥用药物,如抗生素类药物易导致肠道菌群失调。”

另外,夏季是肠道传染病的高发季节,要讲究食品卫生,食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。再次食用前,需要热透;不要生食、半生食易带致病原的水产品。

## 剩饭剩菜要趁热放冰箱吗?

吃不完的剩饭剩菜放进冰箱冷藏下顿再吃是我们节约粮食的主要手段之一。但饭菜是冷着放进去还是热着放进去呢?很多人习惯把剩饭剩菜放在厨房凉一凉,等到剩饭剩菜温度降至常温再放进去——其实,这样做方式非常不科学的。尤其是盛夏,这样的储存方式容易引发食物中毒。剩饭剩菜,要立即放进冰箱,不管它是热的还是冷的。

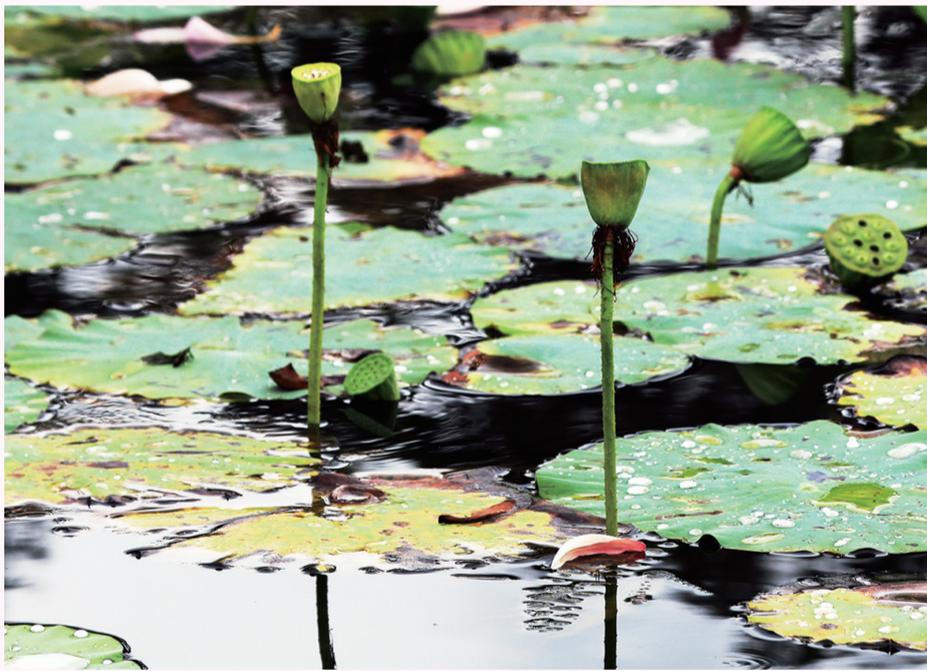
饭菜出锅后随着温度的下降,就给细菌提供了滋生的环境。通常食物的温度低于60度的时候,细菌就开始繁殖,当温度下降到30摄氏度至40摄氏度时,细菌的生命活动最为旺盛,其中的细菌主要有金黄色葡萄球菌、沙门氏杆菌以及李斯特菌,这些细菌都会给人体健康带来危害。

饭菜出锅后,尽量在2小时内食用完毕,剩饭剩菜要尽早放进冰箱冷藏,通过冰箱的快速降温,抑制细菌的繁殖,避免剩菜变质。

那么,还是温热的剩饭剩菜会影响冰箱的寿命吗?答案是:不会。现代冰箱智能化程度提高,制冷功效很好,即便把滚烫的饭菜放进冰箱,也能够快速降温,几乎不会对冰箱里原有的食物产生影响。

提到冰箱里的细菌,就不得不提李斯特菌。李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,它主要以食物为传染媒介,是最致命的食源性病原体之一。李斯特菌在环境中无处不在,在绝大多数食品中都能找到李斯特菌。肉类、蛋类、禽类、海产品、乳制品、蔬菜等都被证实是李斯特菌的感染源。李斯特菌中毒严重可引起血液和脑组织感染,很多国家都已经采取措施来控制食品中的李斯特菌,并制定了相应的标准。

李斯特菌比较耐寒,即便是在4摄氏度的低温环境中仍然可以生长繁殖,因此是冷藏食品的主要污染物之一。大家冷藏剩饭菜的时候一定要尽量做到生熟分开。

身心  
健康

## 老年人查出甲状腺结节,比年轻人更容易恶变吗?

众所周知,甲状腺癌是一种常见的恶性肿瘤,且近年来的发病率不断上升。

我们时常会看到青壮年人群患甲状腺癌的报道,但不要忘了,和大多数肿瘤一样,老年人一直是甲状腺癌高发人群,老年患者的症状不典型,并发的疾病较多,手术风险较高,需要引起关注。

## 老年人患甲状腺癌,为何预后更差?

老年人患上甲状腺结节后的症状往往不太典型,大多是在检查其他疾病时偶尔发现甲状腺有结节存在。

甲状腺结节一般分为良性和恶性,老年人群中的甲状腺结节恶性比例并没有明显高于年轻人,但是老年甲状腺癌的致死率相对较高。主要原因是老年患者的瘤体更大,更容易侵袭腺体外的组

织。此外,老年人的身体器官功能逐渐减退,容易合并糖尿病、高血压、冠心病、高血脂等慢性疾病,这也会影响甲状腺癌的预后。

## 细针穿刺活检安全吗?

多数甲状腺良性结节的随访间隔为6到12个月。在随访过程中,如果出现声音嘶哑、呼吸或吞咽困难、结节固定、颈部淋巴结肿大、超声检查提示结节明显生长,就应考虑结节恶变的可能,可进一步进行甲状腺细针穿刺活检。

很多人担心细针穿刺的安全问题,其实老年人接受甲状腺细针穿刺活检是相对安全且有效的。研究表明,70岁以上的老年人如果甲状腺结节大于等于1厘米,采用细针穿刺活检是安全的,在穿刺结果中,约1.5%是高风险甲状腺癌,需要接受手术。

假如经过甲状腺细针穿刺活检仍不能确诊,则可以通过甲状腺癌分子标记

物来进一步辅助医生判断。

## 老年人查出甲状腺癌,一定要手术吗?

一旦老年人被诊断患上了甲状腺癌,有哪些治疗选择呢?

一是定期检测。老年甲状腺癌的治疗也要强调个体化,对于患有低危分化型甲状腺癌,且本身有较多基础疾病的老年人,可暂缓手术,动态观察,建议定期进行超声随访。

二是手术治疗。对于没有手术禁忌证的患者,手术仍是最主要的治疗手段。对于部分低危分化型甲状腺癌患者,如果身体状况较差,且肿瘤小于2厘米,可考虑腺叶切除的手术方式。

三是碘131治疗。碘131治疗具有减少甲状腺复发转移的效果,一般分为清甲和清灶两个阶段。清甲治疗,是指清除分化型甲状腺癌术后残留的甲状腺组织;清灶治疗,是指清除手术不能切除的分化型甲状腺癌转移灶。