



世界肺炎日

早防早治 远离肺炎困扰

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 楚萌 马炜微

现状:秋冬季肺炎高发

每年秋冬季节都是肺炎高发期。近日,记者走访多家医院门诊发现,肺炎患者数量有所上升,尤以老年人和儿童较多。郑州市中医院肺病科主任医师荆新建说,“秋冬季节早晚温差大,天气干燥,对呼吸道会造成明显影响,人们患肺炎的几率也就大大增加。”

呼吸道与外界直接相通,外界环境很容易对肺部造成影响。“人体气体交换过程由肺脏完成。如果鼻腔吸进的空气携带大量细菌或病毒,起初可能定植在鼻腔或咽喉。但当呼吸道的防御机能降低时,病原体乘虚从上呼吸道向下蔓延进入肺部并生长繁殖,从而引起肺炎。”荆新建介绍,肺炎是一种严重的肺部感染,典型的症状是发烧、咳嗽、咳痰,但也存在一些不典型症状,让人不易辨识。比如单纯的发烧、不想吃饭、浑身没劲,并不伴随有咳嗽、咳痰甚至肺部啰音等典型症状。

一般来说,肺部发育尚不完全的儿童和肺功能不好、免疫力差的老年人更容易患上肺炎。其中,患有慢阻肺、过敏性鼻

炎、冠心病或糖尿病等基础病的患者,感染肺炎的几率也会有所增加。另外,感冒治疗不及时、不得当,也会引起肺炎。专家提醒,肺炎可完全治愈,但如果治疗不及时,症状会加重,病症范围也会加大,呼吸功能、血压、心脏等都有可能受到影响,严重时还会致人死亡,因此,在出现肺炎症状时,应及时就诊。

提醒:莫把肺炎当感冒

“几天前,自己出现发烧、咳嗽的症状,吃了些感冒药也不见好转,后来去医院检查才发现是得了肺炎。”市民徐静告诉记者,肺炎与感冒的症状极为相似,实在是很难辨别。

据了解,大多数市民对肺炎、感冒无法准确区分,拿肺炎当感冒治疗的市民不在少数,往往是病情加重前往医院检查后才恍然大悟。对此,郑州市第六人民医院呼吸内科医生冯悦静表示,虽然肺炎前期症状与感冒类似,但如仔细辨别仍可分辨,肺炎往往表现为顽固性剧烈咳嗽,无痰或伴有少量黏痰,且出现呼吸困难、高烧多日不退、

食欲下降、嘴唇发紫等症状。感冒的症状则多表现为咽喉红肿、鼻塞流涕、打喷嚏等。

“成人一般可以准确表达自己的症状,快速辨识出是否为肺炎,而婴幼儿和儿童表达能力有限,极易被家长当成感冒而耽误治疗。”冯悦静提醒,当下正是肺炎高发季,孩子若出现“头痛脑热”,家长应仔细观察,从体温、精神状态等方面辨别,肺炎会持续发热,且多在38℃以上,使用退烧药只能暂时缓解。而感冒发烧用药后,病情明显缓解。此外,孩子肺炎时精神不佳、食欲下降、多睡易醒,呼吸困难,而感冒时饮食、睡眠正常。另外,家长可以仔细听孩子脊柱两侧胸壁,肺炎患儿能听到“咕噜”般的声音。一旦孩子出现严重的发热、咳嗽、呼吸困难、气促、喘息等症状,就要考虑到肺炎的可能,应及时就医。

建议:接种疫苗防肺炎

在中医看来肺为“娇脏”,因为它更容易感受外邪。荆新建认为,秋冬季节肺部更易受外部刺激,因此,儿童、60岁以上的老年人等人群应该时刻呵护肺脏,通过接

种肺炎疫苗、规律生活来提前预防肺炎。

市疾控中心建议,60岁以上的老年人可打肺炎疫苗,有效保护率可达到85%以上,保护期为5年。此外,还应每年接种一次流感疫苗,尤其是身体差、免疫功能低下,平时患有糖尿病、冠心病、慢性呼吸道疾病的人,都属于高危人群,有必要接种。

不过,面对是否给孩子注射肺炎疫苗,很多家长心存疑虑,对此,荆新建认为,该疫苗尚属于二类疫苗,由市民自费并且自愿受种。但为了预防肺炎,建议尽量给孩子注射肺炎疫苗,其可抵抗多种类型肺炎。

另外,许多人的肺炎是因感冒未及时治疗,或治疗不彻底,休息不足引起,所以,感冒后一定要就医。日常生活中,不能太过劳累,或者生活不规律,以免免疫力下降,感染病毒、细菌,引起肺炎。

在饮食方面,应少吃刺激食物,尤其是呼吸道感染期间,忌吃辣椒、孜然、羊肉等热性食物,可适当吃些滋阴润肺的食物,如梨、百合、莲子、萝卜等,同时,要养成多喝水的习惯。此外,还应减少外界对呼吸道的刺激,在大风天、雾霾天,尽量少出门或出门戴口罩。

热点追踪

栏目记者 何晶晶

“轻食”受追捧 真的健康吗

在郑州的街头,主打“轻食”的餐厅渐渐多了起来,打开外卖APP,主营“轻食”的商家点单率颇高,好评率不低。“轻食”指的是低糖、低油、低盐、高纤维食品,包括用粗粮制作的汉堡、三明治、果蔬饮品等,这一类菜式,分量不多,味道清淡,多采用蒸、煮、炖的方式,保留较多的原汁原味。可是,“吃草”就能瘦?轻食到底健康吗?

据数据显示,80后和90后是餐饮消费的主力军,更关注效率和健康。90后白领李女士是个健身达人,因为最近在减脂塑形,平时也很注重身材和皮肤保养,一直都是“轻食”爱好者。她说,平时上班忙,没有太多时间自己煮饭,所以中午叫外卖,通常会倾向于牛油果鸡胸低脂沙拉和金枪鱼三明治之类的“轻食”。

随着消费者饮食观念的转变,一些快餐品牌也开始加入“轻食”市场,就连主营炸鸡、汉堡的“洋快餐”也力求转型。可是“轻食”真的轻吗?有健康隐患吗?其实,“吃草”不一定热量就少,原因在于“沙拉酱”,一般的沙拉酱100g热量约700千卡,热量是薯条的两倍。如果是用一些猪油、人工奶油等制作而成的沙拉酱,还含有很多反式脂肪酸,容易引发心血管疾。轻食可能是细菌、虫卵的天堂,号称“有机”的蔬菜如果用人畜排泄物来给农作物施肥,肥料的发酵腐烂没有处理好的话,就可能把多种寄生虫引入食品。在轻食的制作材料中,沙拉、生鱼片、生牛肉,煮熟切开一段时间的鸡蛋,切碎后放了一两个小时的奶酪块等都是带菌的,而切菜、装盘时菜刀、菜板、餐盘、工作人员的手和衣服等,都可能是污染源。即使是放置冷藏中存放,李斯特菌、副溶血弧菌等耐冷的致病菌,仍然可以生长。

营养学家指出,“轻食主义”强调的是简单、适量、健康和均衡,但不建议将沙拉等轻食作为主食来减肥。让每日饮食所摄取的食物种类尽量符合基本的“三低一高”原则(低糖分、低脂肪、低盐分、高纤维),以低热量的食材,取代大鱼大肉,再搭配其他菜式的烫、蒸、炖、煮等简单健康的烹饪方式,保证蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)、维生素、矿物质和水这些人体必需的六大营养素都要有所摄入,就能吃得又“轻”又“健康”。此外,吃得少不一定就能减肥,减肥关键是提高代谢率,消耗比摄入多,运动和饮食相结合。

网友面面观:

@可爱小西:最近点外卖倾向于“轻食”,没那么油腻,口感也不错。

@立志减肥的Yuki:一直在减肥,点沙拉前会问清楚沙拉酱的种类,自己在家做更卫生健康。

@Jacky大王:吃得少会降低代谢率,减肥靠运动加饮食控制才是王道。

全国崖柏精品展在郑开幕



本报讯(记者 龙雨晴)11月4日,“瑞光杯”中原生态文化艺术节暨全国崖柏精品展在郑州天下收藏文化街区二展平台开幕,会期4天。活动吸引了来自河南、天津、山西、福建、浙江等地的商客共聚郑州。

此次活动由河南省艺术品行业协会主办,由郑州天下收藏文化街和郑州小螺号文化传播有限公司共同承办,由郑东瑞光文化产业园和北京德致文化传媒有限公司协办。本次崖柏艺术展的主题是“对待时间的态度”,旨在弘扬中华优秀传统文化,探索生态文化价值,让人

们理性认识崖柏,回归生态文明,引导艺术品行业健康发展。

据悉,崖柏作为艺术品领域的新贵,从2012年开始,逐渐走进大众的视野。“十年寸进,百年雏形,千年成材,万年不朽”的崖柏精神成为一个新文化坐标激励着众多崖柏爱好者。此次专业展包括毛料和雕刻成品两大类。展览期间,业界专家对参展部分进行评选。评选分为自然类和雕刻类两大项,自然类设10个奖项,雕刻类设31个选项。自然类特别奖一个,为金奖;雕刻类设特别奖,为天工奖。

关于受理社会各界对国家开发银行资产安全监督举报的公告

国家开发银行(以下简称开发银行)是由国家出资设立、直属国务院领导、支持中国经济重点领域和薄弱环节发展、具有独立法人地位的国有开发性金融机构。开发银行以“增强国力,改善民生”为使命,适应国家发展需要和经济金融改革要求,紧紧围绕服务国家经济重大中长期发展战略,建立市场化运行、约束机制,建设资本充足、治理规范、内控严密、运营安全、服务优质、资产优良的开发性金融机构,为国民经济持续健康发展提供有力的金融支持。

自2006年8月成立“审计举报办公室”以来,开发银行公开受理来自社会各界的监督举报,取得了较好效果。为进一步确保国有资产质量稳定和维护资产安全,有效防控金融风险,热忱欢迎社会各界对开发银行资产安全进行监督,对造成或可能造成开发银行支持领域内国有资产、国民资产损失和危害或可能危害开发银行利益等行为进行举报。现就有关事项公告如下:

一、监督范围

与开发银行资产相关的项目法人及组织。包括开发银行各类资产项目及客户,为开发银行资产提供各类担保的客户,以及开发银行的管理资产所涉及的其他客户等。

二、监督内容

(一)利用虚假的经营信息及申报材料骗取开发银行资金的行为。包括但不限于利用不真实或虚假的客户信息、经营信息、财务报表、项目情况等申报材料,骗取开发银行资金等行为。

(二)挪用、挤占、侵占开发银行资金的行为。包括借款人或收款人违反合同约定,擅自将项目资金挪作他用,或非法占用、私分和转移,或造成重大损失和浪费,以及有其他违法违规使用等行为。

(三)恶意拖欠贷款本息或悬空开发银行债务的行为。包括企业借资产重组、改制等重大经营事件,转移和抽逃资金,逃避和悬空债务,以及其他有意、故意、恶意逃废债等行为。

(四)提供虚假担保的行为。包括担保企业利用不真实或虚假的财务报告、产权文件,办理虚假登记等方式,为开发银行支持项目提供虚假担保等行为。

(五)其他侵害开发银行权益和危害开发银行资产安全等行为。

三、举报方式

社会各界人士如发现上述情况,可采用书信、来访、电话等形式,随时向开发银行反映或举报。举报人应自觉遵守中华人民共和国宪法和法律。举报人对举报内容的真实性、客观性负责,不得主观臆测、捏造事实、制造假证、诬告陷害他人,否则须承担法律责任。举报人反

映或举报可以署名或匿名,但为尽快了解更详细情况以启动调查程序并及时反馈有关处理结果,提倡举报人实名举报并留下详细联系方式,开发银行承诺对举报人个人信息依法给予保密。举报人请不要重复举报。

四、奖励

经调查,举报情况属实,且避免或挽回开发银行资产损失的,开发银行将视具体情况给予举报人奖励。

五、受理联系方式

1.总行

举报受理或来信地址:北京市西城区太平桥大街16号 国家开发银行 审计举报办公室(邮编:100032)

电话:010-68333171

2.分行

举报受理或来信地址:郑州市金水路266号 国家开发银行河南省分行 审计举报办公室(邮编:450008)

电话:0371-69331706

传真:0371-66000590

六、此公告由开发银行负责解释,相关内容已在国家开发银行网站上予以公布。

特此公告

国家开发银行河南省分行
2017年11月10日



医讯速递

落实政策提高群众幸福感

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 黄颖)11月7日下午,惠济区国际艺茂仓流动人口协会和老鸦陈街道办事处计生协会在惠济区国际艺茂仓举办学习党的十九大精神座谈会,并开展赠书活动。

会上,与计生协会代表重新学习了十九大报告。随后就学习情况进行了交流,加深了对党的十九大会议精神的理解。与会人员纷纷表示将积极协助党和政府落实全面两孩政策,营造家庭友好的社会环境,促进人口长期均衡发展;全面落实好宣传教育、计划生育家庭帮扶、权益维护和流动人口服务等“六项重点任务”,切实提高群众的获得感、幸福感。

随后,老鸦陈街道办事处还向与会会员代表赠送了党的十九大报告、计划生育业务等书籍。

省人民医院专家获医学科研管理杰出贡献奖

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 崔冰心)日前,中华医学会科研管理分会对在我国医学科研管理领域做出突出贡献的杰出专家进行了首次评审及颁奖。省人民医院首席科技官王宇明荣膺全国医学科研管理杰出贡献奖。

王宇明长期从事医学科研管理工作,曾主持河南省医学科学院工作20年,同时兼任河南省卫生厅科技办公室主任。根据其建议实施的《河南省医学出国研修计划》(简称5451工程)《省部共建医学科技攻关计划》等举措,对河南省医学科技发展起到了重要的推动作用,得到了卫生部科教司的认可与赞赏,并被多个省市借鉴。

王宇明先后主持承担了两项科技部适宜技术推广国家重点科技专项,两项艾滋病综合防治模式研究国家重大科技专项。1999年主编出版的《临床医学科研程序与方法》,是我国该领域早期学术专著,被多家高等院校列为研究生教材。因其在科研及科研管理方面的突出表现,荣获河南省优秀专家、享受国务院特殊津贴,获批河南省首批二级教授。

市中心医院成功开展日间手术

本报讯(记者 王治 苏立萌)近日,在郑州大学附属郑州中心医院门诊接受疝气手术的连大爷,在两天(48小时)内完成入院、检查、手术、出院全过程。这是郑州大学附属郑州中心医院日间手术团队成功开展的第一例真正意义上的日间手术。

73岁的连大爷此次接受的是静脉全麻+局麻下行左腹股沟疝无张力修补术的日间手术。日间手术是指选择一定适应症的病人,在门诊做完手术前的各项检查,预约手术时间,在一个工作日之内安排病人的住院、手术、手术后观察,患者入院到出院时间最长不超过48小时。

该院门诊办公室主任展翔介绍,与传统手术相比,日间手术用药少、费用低,极大减少病人在院的住院时间,还能享受医保报销。目前,医院门诊综合诊疗中心所有手术间均可进行日间手术。大力开展日间手术不仅能促进医院医疗技术提升,降低病人医疗费用,同时大幅提高医疗效率。

市中医院第六届膏方文化节开幕

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 朱清)为了传播中医药传统文化,提高全民防病意识,日前,郑州市中医院第六届膏方文化节在总院门诊大厅与汝河院区同时开幕,将持续开展至2018年2月4日,开展期间还有免费品尝膏方、享中医专家免费义诊、赠送礼品等各项优惠活动。

开幕现场,脾胃科、治未病科等科室的专家现场为市民把脉,“定制”调理处方。制剂室团队现场熬制膏方供市民免费品尝,同时为市民讲解冬季养生及服用膏方的知识,使市民了解中医在养生保健、防病治病方面的特色。

据悉,郑州市中医院每年举办一次膏方养生文化节,经过数十年的总结和改进,现已拥有成熟完善的熬膏工艺,且形成了“一人一方、辨证施补、量身定制”的特色膏方养生模式。开展期间还有免费品尝膏方、享中医专家免费义诊、赠送礼品等各项优惠活动。

市骨科医院上蔡分院挂牌成立

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 闫清涛)日前,郑州市骨科医院上蔡分院揭牌仪式在上蔡协和医院举行。郑州市骨科医院院长张业龙表示,今后,双方要加强协调配合,实现设备、技术、人才、管理等多层面的紧密联合。

上蔡协和医院成立于2010年5月,是经河南省卫计委批准的一所二级综合医院,作为三甲甲等医院,郑州市骨科医院与上蔡县协和医院合作,标志着郑州市骨科医院与医联体成员单位之间进行深层次、全方位、立体化的合作开始,以此推动医疗资源纵向流动,实现骨科医联体的可持续发展。

据悉,郑州市骨科医院与上蔡协和医院合作期间,将开通双向转诊绿色通道,郑州市骨科医院将向上蔡协和医院提供个性化、规范化的技术帮扶,科研支持和人才培养等一系列扶持,开通“郑州市骨科医联体远程会诊信息平台”,进行疑难病例的分享与讨论,实现医联体内的互联互通。

全省妇幼健康服务技能竞赛举办

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 史艳香)为保障全面两孩政策顺利实施,持续提升我省妇幼健康服务质量和水平,近期,省卫生计生委和省教科文卫体工会在我市举办了全省妇幼健康服务技能竞赛。通过层层选拔,18个市及10个直管县的28支代表队176位选手参加了比赛。

本次比赛共设有危重孕产妇(羊水栓塞)急救处置、新生儿复苏2个项目,采取模拟真实场景实战演练产科和儿科的急救案例,由参赛团队共同完成,重点考核参赛人员的理论知识、技能操作以及团队协作水平。经过激烈角逐,各个奖项获奖者相继评出。