

世界哮喘日 控制哮喘 你做对了吗

郑报全媒体记者 苏立萌

今年5月7日是第21个世界哮喘日,主题是“全程管理 控制哮喘”。哮喘反复发作,不仅会加重经济负担,还会引起慢阻肺等疾病,甚至导致猝死,严重影响生活质量。专家介绍,受生活环境的影响,哮喘发病率逐年上升,儿童哮喘患者占比较大。建议早干预早治疗,加强全程管理,控制、减少哮喘发病率。



春夏交替 哮喘进入高发期

春夏交替之际,温度适宜、百花齐放,空气中散布着大量细菌孢子和花粉、飘絮等过敏物质,它们是引起哮喘等过敏性疾病的“隐形杀手”。“这个季节正值哮喘高发期,门诊哮喘患者人数比平时增长了几倍。”记者从郑州市第二人民医院呼吸内科了解到,由于过敏原较多,每年春季,哮喘发病率明显增多,特别是合并有过敏性疾病,过敏性鼻炎的病人,哮喘发病率也有所增加。

“我国约有3000万哮喘患者,儿童以及青少年患病率较高。”郑州市儿童医院呼吸科主任沈照波介绍,大家理解的哮喘症状通常为喘息、喘不过气,但其哮喘表现形式较多,常见的有咳嗽、气粗、胸闷、喘息四大症状,症状常在夜间或者清晨加重。究其病因,过敏、天气变化是主要诱因,另外,儿童哮喘患者还有一个常见致病因素——病毒感染,因此,对于婴幼儿来说,减少病毒感染很重要。

郑州市第六人民医院呼吸内科负责人冯悦净说,哮喘属于过敏性疾病,医学上称为变态反应疾病,任何年龄都可能患上哮喘,这与机体状态和身体抵抗力息息相关。目前,哮喘不能根治,但是经过长期规范的治疗,哮喘完全可以被控制,也就是“临床治愈”。因此,控制病情发展是关键。

辨症下药 莫把哮喘当感冒

每年世界哮喘日,我市多家医院都会举行相关主题宣教、义诊活动。“今年,为了让哮喘患者享受实惠,科室开展了义诊、哮喘知识教育活动。”郑州市第二人民医院呼吸内科主任吴景硕告诉记者,虽然经过了积极的健康教育宣传,但发病率还是很高,这与过敏原有很大关系。

不少哮喘患者远离过敏原后症状会有所缓解。沈照波提醒,哮喘患者应加强预防措施,减少过敏病发生。建议对生活用品勤换洗,室内常通风、除湿,净化空气。日常生活中,要尽量避开过敏原,避免去人群密集的地方,出门建议戴口罩。

“除了预防过敏,市民还应科学辨症,莫把哮喘误当作感冒,贻误病情。”冯悦净表示,哮喘有个不典型哮喘病症,就是咳嗽变异性哮喘,以咳嗽为主要症状,如果及时干预可以痊愈,但不少患者将咳嗽归类为感冒,按感冒进行治疗,不仅会加重病情,甚至还会发展为支气管哮喘,治疗也变得棘手。

那么,如何辨别是感冒还是哮喘?专家介绍,哮喘有一大特点——反复发作,如果咳嗽反复发作,或者在外出、受凉等情况下反复出现咳嗽,就要考虑是否患上了哮喘,尤其是儿童经常出现反复感冒发烧、反复呼吸道感肺炎,建议及时去医院检查、治疗。

全程管理 控制病情发展

一旦被确诊为哮喘,应尽早开始合理治疗,缓解病情,减少哮喘反复发作。吴景硕说,哮喘患者不及时治疗、控制,会导致肺功能减弱,出现肺气肿、慢阻肺、气胸等合并疾病,急性发作甚至还会出现猝死。儿童哮喘更应早干预早治疗,反复发作不仅会影响肺功能发育,甚至还会影响孩子的智力、抵抗力等。

“全程管理可以有效控制哮喘。建议哮喘患者正确认识哮喘,了解哮喘预防和治疗方法,主动参与到哮喘控制和管理中来。在今年义诊活动中,我们专门针对预防和治理哮喘进行了全面的讲解,帮助患者更深入地了解哮喘防治。”冯悦净表示,理论上讲,年龄越小越好治疗,越容易缓解、控制病情发展,因此,提前介入治疗,也是控制哮喘发展的有效手段之一。

吴景硕说,通过治疗,病情缓解之后,患者往往就会掉以轻心,导致病情再次发作。建议患者进行规范的全程管理,可以有效跟踪治疗,提升患者依从性,从治疗期到后续预防,与哮喘患者建立良好的沟通,实现全程管理,从而减少哮喘发作,达到控制哮喘的目的。另外,建议患者要时刻做好预防,知悉诱发哮喘的危险因素,掌握正确的药物吸入方法和急性发作处理措施,守护自身健康。

健康道

栏目记者 苏立萌

节食瘦身不可取

本期话题:“夏天要来了,为了尽快瘦身,最近都没敢怎么吃饭,一直在节食或者吃素食。”市民季女士说。爱美是女人的天性,不过,节食瘦身是否靠谱?如何控制饮食才科学?专家提醒,实现健康减肥,要避免以下几个误区。

本期医师:袁双凤
郑州市第六人民医院营养科主任

真相探索:

控制饮食与节食是两个概念。对于减肥人群,我们建议大家控制饮食,也就是说适当减少食物摄入,其中,摄入的能量一定要少于消耗的能量,并做到吃、动结合。而节食通常是少吃一顿或只吃一顿,这样不仅不利于减肥,反而会影响身体代谢,出现营养不良,降低身体抵抗力。

在减肥之前,大家需要先了解自身体重是否超标,按照简略的计算方法,身高减去105得出的公斤数就是成人的体重标准,超过标准体重的20%才需要减重。

科学瘦身首先是做到“管住嘴”,即减少高热量食物的摄入。第一,要确保食品丰富性。即每天吃的食物超过12种,每周超过25种。第二,减肥过程中可以素食为主,用体积大、热量低、含一定膳食纤维的果蔬或杂粮来增强饱腹感,进而减少因饥饿导致的暴饮暴食,但不能长期只食用素食,尤其是女性,只吃素食容易引起贫血,平时还应适当摄入肉类和富含优质蛋白质的食物,如低脂牛奶、鸡蛋清、纯瘦肉、鱼肉、豆制品等来提供身体必需的微量元素,让身体处于健康均衡的状态。第三,必须减少高热量食物的摄入。例如油炸、油腻、高糖、高脂的食品和饮料。特别是蛋糕、糖果等单糖类食物要控制摄入量,其容易在体内堆积转换为脂肪。第四,适当减少主食摄入量且不宜多吃辛辣食物。因为辛辣调味料产生过多胃酸,使人食欲大开,进而进食过多,不利于饮食控制。另外,控制主食也是实现减肥的重要一环,建议主食每天控制在3两左右。

此外,减肥还需“迈开腿”,建议每周进行有氧运动,比如慢跑、跳绳、自行车等,每天超过40分钟,要达到出汗的效果。同时,大家还应避开减肥“雷区”,避免三餐“偷工减料”,应保证合理进餐时间、丰富食品类的基础上把每顿饭的摄入量调30%到50%。另外,要避免进食过快,细嚼慢咽才是有利于减肥的进食方法。原因在于食物进入人体后,体内的血糖会逐渐升高,当其升高至一定水平后,大脑的食欲中枢就会发出停止进食的信号。可是如果进食过快,血糖还来不及升高,大脑没来得及发指令,下肚的饭量就已经超标了。

科学减重应合理控制饮食,而并非节食。长期节食或损害健康。

科普延伸:如今,不少爱美人士钟爱减肥餐,代餐粉,以期通过长期食用达到瘦身效果,但在专家看来,减肥餐主要是通过降低能量、增强饱腹感减少进食量,达到短期瘦身效果。如果停止食用,很容易反弹,建议大家通过合理饮食和运动的方式进行健康瘦身。

消费相对论

栏目记者 陈茜



景区“次门票”收费要合理透明

五一假期刚过,许多外出归来的游客发现,有些景区门票虽然包括了若干个景点,但是几乎每个景点的游览都需要另外支付费用,或是索道、缆车费用,或是景区交通费用,一些景区除了大门票,各个小景点的门票加起来,一个人的花费甚至需要近千元。虽然随着居民出行日渐增多,但某些不合理的“园中园”门票、“次门票”等捆绑性消费不能想设就设,针对超高利润的索道、缆车等业务要合理利用成本再审核、再定价,实现“次门票”降价,这样才能实现有成效的国有景区整体降价,营造良好的旅游消费环境。

在我国目前的旅游消费中,山岳型景区占有重要位置。而在山岳型景区中,景区大门票消费已经不是人们旅游支出的“大头”,诸如缆车、索道、观光车等“次门

票”收费已经跃居首位。如何实现景区“次门票”的有效降价,须从根源抓起。目前,全国各地对景区“次门票”的定价和成本审核并没有十分明确统一的规定,因此很多景区索道、缆车的价格透明度还不够,也容易被忽视。而且一些景区为了增加收入,往往会把整体资源打散,设立多道门票关卡,或者把景区内的资源承包出去,定价相对随意,这种捆绑性消费虽然给景区带来了高利润,但长远来看,过度逐利一定会影响我国旅游业的发展。

当然,也有一些景区在持续不断地治理不合理的“园中园”门票收费现象:新疆日前印发《关于持续深入推进降低重点国有景区门票价格工作的通知》,加强景区收费行为和景区经营行为监管;陕西国有景区门票价格持续下调,调整不合理的“园中

园”门票;安徽“出招”规范旅游市场价格秩序,规定各大景区不得设置不合理“园中园”门票或捆绑销售……在景区门票提倡降价的大趋势下,只有改进完善景区的价格管理,才是真正有利于游客的举措。

此次上市景区年报暴露出的问题为下一步景区降价提供了方向,自然风光属于公共资源,景区内的交通设施包括公交车和索道等,是依托公共资源而建立的基础设施,应当符合公益性优先的原则。其次,在定价方面应当建立合理健全的听证制度,不能单纯由景区做决定,任何追加收费都要透明合理。同时,有关部门对于公共资源型景区的内部设施应制定统一的安全标准和价格标准,进一步明确旅游服务市场监管的部门和职能权限,加大执法力度。

郑州市贾鲁河综合治理工程西流湖段环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)中的相关规定,建设项目环境影响评价公众参与应实行公开、平等、广泛和便利的原则,采用多种形式,开展环境影响评价的公众参与工作。现对项目进行公众参与第二次公示,请社会公众对该报告提出意见和建议。

一、建设项目的名称及概要
项目名称:郑州市贾鲁河综合治理工程西流湖段工程
建设单位:郑州市园林局
建设地点:项目位于化工路以南、中原路以北、西三环和湖东路以西、凯旋路和湖西路以东。
项目建设性质:新建
建设内容:湖面长度为5600m,扩湖开挖920762m³,河道清淤70万m³,河底淤泥生物固化280000m³,淤泥就地掩埋40万m³,淤泥外运30万m³,生态输水管线改迁1204m(管径DN2000)、建设拦水坝两座(中原路钢坝水闸、郑上路溢流坝)等。

二、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径
环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:<http://ylj.zhengzhou.gov.cn/notice/1713679.jhtml>。
查阅纸质报告书的方式和途径:可与郑州市园林局联系查阅。
地址:郑州市工人路170号,电话:13503861789。

三、征求意见的公众范围

受本项目直接、间接影响的群众,关心本项目实施的有关政府部门、相关单位和团体等。

四、公众意见表的网络链接

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:
http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

五、公众提出意见的方式和途径

在环境影响评价征求意见稿编制完成前,公众均可通过邮件、电话、传真、信件等方式向建设单位提出与环境影响评价相关的意见或调查表。

(1)建设单位名称和联系方式

建设单位:郑州市园林局 地址:郑州市工人路170号
联系人:高老师 电话:13503861789
电子邮件:zszslhgy@163.com

(2)环境影响评价单位的名称和联系方式

环境影响评价单位:黄河勘测规划设计研究院有限公司
地址:郑州市金水路109号
联系人:杜老师 电话:0371-66024491
电子邮件:59758426@qq.com

六、公众提出意见的起止时间

征求意见截至时间为2019年5月14日。
郑州市园林局

资讯速递

工商银行郑州分行召开青年员工座谈会

本报讯(记者 张慧)为充分了解青年员工思想动态,日前,工商银行郑州分行组织召开“我们都是追梦人”——“青春心向党·建功新时代”五四青年员工座谈会,与会优秀青年员工围绕该行经营转型发展、个人职业生涯规划纷纷发言,现场气氛热烈。

据介绍,工商银行郑州分行35岁以下青年员工1200多人,占比33%,为做好此次座谈会筹备工作,该行前期进行了无记名问卷调查,全行共有558名青年员工积极参与,并形成了《郑州分行2019年青年员工发展情况调研报告》。座谈会上,青年员工立足本职岗位,针对市场拓展、客户大走访、柜面业务流程优化、风险管控、岗位轮换、畅通职务晋升渠道等方面提出了建设性的意见和建议,同时对于分行党委针对青年员工实施的一系列政策的落地表现出了积极的回应,对近期开展的“百名专业人才”培养计划表示出极度好评。

现场,该分行负责人就青年人所关心的职业发展、员工轮岗、薪酬收入、关爱员工等问题做了细致解答,并希望广大青年员工坚定信心、勇于担当,深入市场、了解客户,在学习中思考,在实践中探索,用创新的理念指引发展,为该行的创新改革和事业发展做出贡献。