

珍视生命 享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目:清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围:新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居
地址:濮阳日报社
大门北侧20米
电话:
0393-8917869
手机:
15083295960
翟经理(微信同号)
需要改变的家装认
识误区

●误区一:新房放
一下就没事了。这是典
型的治标不治本的方法。
有害气体潜伏期很长,
甲苯、二甲苯的潜伏
期在1年以上,危害最
大的甲醛的潜伏期能
达3-15年。

●误区二:无刺激
性气味就无污染。其
实,那些闻不到的有害
气体足以让你不知不觉
中毒。甲醛超标3倍以
下闻不到刺激性气味,
而已超标4至8倍以上。
而且像二氧化碳、一氧
化碳、苯系物等气体和
放射物质,人是闻不到
的。

●误区三:使用合
格材料就环保。事实
上,达标的环保材料不
是含有有害物质,只是
在限量范围内。如果在
一间房内大量使用同一
种材料,由于累加效
应,也可能导致室内空
气质量不符合要求,甚
至严重超标。

●误区四:放些绿
植就能除甲醛。这种
认知大错特错。绿植
的确对某些有害气体有
吸收作用,但作用非常
有限。而植物的光合作用
只在白天,夜晚时它
跟人体一样是吸入氧
气呼出二氧化碳,对
人体同样有害。

●误区五:掩盖味
道就能根除甲醛。“
装修后用芳香剂、柚
子皮、茶叶、醋等弄
就行了”。这种做法
只是用其他的气味来
掩盖室内刺激性气味,
等于自欺欺人。

●误区六:基础装
修,检测合格就环保。
装修公司检测合格就
安全了吗?其实不然!
业主不能保证自己另
外购置的家具和软装
都是环保的,定做的
墙体柜、橱柜、吊顶
及电视柜、床垫、窗
帘等都是有害气体
含量超标的重要源
头。

●误区七:室内甲
醛不超标就等于环
保。很多装修业主
对环保理解仅限于
甲醛,而甲醛只是
污染气体的一种,还
有苯、二甲苯等气
体污染。



■ 妇幼保健

异位妊娠疾病的防治(二)

市妇幼保健院妇女保健部 敬文娜

异位妊娠疾病的表现

典型的症状为停经、腹痛与阴道流血。

停经

除输卵管间质部妊娠停经时间较长外,多有6~8周停经史。还有20%~30%患者无明显停经史,临床上常见到不规则阴道流血误认为月经,或由于月经过期数日而不认为是停经。

腹痛

腹痛是输卵管妊娠患者的主要症状,占95%。由于输卵管妊娠的胚胎逐渐增大,常常表现为一侧下腹痛或酸胀感,一旦输卵管破裂或流产,发生腹腔内大出血,常常出现剧烈腹痛,如果不及及时治疗则会危及生命。

阴道出血

异位妊娠的患者60%-80%会出现阴道流血症状。胚胎在宫腔外往往不能正常发育,在其死亡后,激素水平有波动,常有不规则阴道出血,色暗红,量少,一般不超过月经量。也有少数患者阴道流血量较多,类似月经,这种情况医生也常见到。有的患者到门诊就诊的诉求就是治疗月经不調。通过了解旧病史并辅助检查,可以早期帮助医生发现异位妊娠。

晕厥与休克

由于腹腔急性内出血及剧烈腹痛,轻者会出现晕厥,严重者出现失血性休克。出血越多越

快,症状出现也越迅速越严重,但与阴道流血量不成正比。这种情况在以前对异位妊娠认识不足的情况下时有发生,严重影响女性身体健康。不过,近几年随着老百姓对疾病有所认识了解,这种严重的并发症呈减少的趋势。

腹部包块

输卵管妊娠流产形成血肿时间久了,周围组织粘连,血液凝固,形成较大包块,常见于陈旧性宫外孕。

异位妊娠的预防

注意正确避孕

养成良好的生活习惯,不抽烟、不酗酒,选择双方心情和身体状况俱佳的时候怀孕。如暂不考虑做母亲,就要做好避孕措施。良好的避孕能从根本上杜绝宫外孕的发生。

及时治疗生殖系统疾病

日常注意个人卫生。妇科炎症是造成输卵管妊娠的罪魁祸首,人工流产等宫腔操作更是增加了患病概率。子宫肌瘤、子宫内膜异位症等生殖系统疾病也可能改变输卵管的形态和功能。及时治疗这些疾病都可以减少宫外孕的发生。

注意经期、产期和产褥期的卫生,防止生殖系统的感染。停经后尽早明确妊娠位置,及时发现异位妊娠,及早治疗,减少严重并发症的发生。

■ 濮阳眼科

提升文明服务质量 树立良好窗口形象



市眼科医院(市二院)眼视光学中心,承担着全市屈光不正人群的验光配镜、视觉保健、角膜塑形镜验配及近视防控工作。他们始终坚持“以人为本,真诚服务,以保障患者视觉健康为己任”的服务理念,积极参与该院各项活动,立行立改、提质增效,进一步推动文明窗口形象塑造。

氛围营造

让文明创建深入人心

通过在候诊大厅宣传社会主义核心价值观、设置“遵德守礼”提示牌、在显示屏播放“讲文明树新风”公益广告、张贴文明宣传标语、发放文明创建倡议书等形式,眼视光学中心营造了浓厚的文明创建氛围,让文明服务理念深入人心。召开相关会议,对我市文明创建工作要点、窗口服务规范等内容进行集体学习,并积极开展服务礼仪培训,将文明用语、礼貌待人贯穿工作中,实现微笑服务。

真诚待人

让窗口服务诚心诚意

因屈光不正前来就诊的患者多为儿童和青少年,眼视光学中心的每名职工常不辞劳苦,加班加点地为每个孩子进行弱视训练,并耐心真诚地引导孩子科学用眼,增强他们的用眼、护眼、爱眼意识。开展小记者眼健康免

费检查活动,累计体检近万人次,并为每个学生建立眼健康发育档案,切实承担我市儿童青少年近视防控中心责任。

细节服务

让患者看病方便快捷

眼视光学中心在大厅窗口摆放就诊指南,在候诊大厅设置休息座椅、报架、纸杯等便民设施,增加流程办理指示牌,特设无障碍卫生间,增加自助服务机、饮水机、爱心轮椅、便民雨伞、老花镜等便民物品,做好窗口桌椅、电脑、打印机等办公设备的清洁卫生,以整体温馨的环境和无微不至的细节迎接患者,便利患者。

一分耕耘,一分收获。眼视光学中心连续多年被评为医院“三八”红旗集体,先后获得河南省“青年文明号”、濮阳市“星级志愿服务队”、濮阳市“五一”巾帼标兵岗等多项称号。

路漫漫其修远兮,文明窗口建设工作任重而道远。眼视光学中心将继续秉承“急病人之所急,想病人之所想,帮病人之所需”的服务理念,以更高的标准、更严的要求为全市儿童青少年眼健康保驾护航,充分体现新时代医务工作者“不忘初心、牢记使命”的坚定信念。

刘欣

■ 悟道中医

中医是世界上最古老且有强大生命力的医学(二)

中医受优秀传统文化滋养 根深叶茂

习近平总书记通晓中国传统文化,对中医药事业情有独钟,关于中医与中国传统文化的关系,习总书记有很多精辟的论述。

2010年6月,习近平在皇家墨尔本理工大学中医孔子学院授牌仪式上说:“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华宝库的钥匙。”

2017年7月,习近平在致金砖国家卫生部长会暨传统医药高级别会议的贺信中指出:“传统医药是优秀传统文化的重要载体……中医药是其中的杰出代表,以其在疾病预防、治疗、康复等方面的独特优势受到许多国家民众广泛认可。”

习近平用“古代科学的瑰宝”“打开中华文明宝库的钥匙”“优秀传统文化的载体”来评价和赞誉中医学,不仅指出了中医与中国传统文化一脉相承,更重要的是肯定了中医在中华文明中的重要地位和在全人类健康中的重要作用。

国学泰斗楼宇烈教授在其文章中指出:中医不是单纯的疾病医学,而是具有

丰富文化内涵,包括哲学、艺术、宗教在内的一种综合性的人生命学,是中国传统文化和人文精神的体现者、具体的实践者,要理解中国传统文化的精神,只有通过医学,学中国传统文化,如果不懂一点中医的话,只能停留在一个抽象的理论层面,不可能有感性认识。这些论述从更加专业的角度阐述了二者的密切关系。

著名中医文化研究者潘毅教授指出:中医药理理论建立在中国优秀传统文化之上,现代人对于中医是易学难精(易得其皮毛,难解其精髓),原因在于缺乏对中国传统文化的系统学习。

中医学是中华民族数千年来在生存生活、防病治病过程中积累的人类宝贵财富,在它形成的初期,就吸收了古代先贤的思想智慧和实践精华,其理论体系的建立更是不断借鉴、吸收的过程,融合中国古代丰富的哲学思想,尤其是道学、儒学、佛学及“诸子百家”学说的精华,其发展、创新、传承与传播都有明显的文化烙印。

中医学的背后是中国传统哲学,包括元气论的宇宙观、阴阳学说、五行

学说等。这些哲学思想也确定了中医特有的思维方式和认识方法。中国最传统的是道文化,中医学受道学的影响最深。“天合一”“天人相应”是中华传统哲学的宇宙观、自然观的重要命题和基本原理之一。《管子·五行》提出“人与天调,然后天地之美生”,揭示了中华文化的某种终极追求,同样也揭示了中医的基本原则和终极目标。老子在《道德经》中指出:“淡然无为,神气自满,此将为不死药。”正是《内经》“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安何来”这一千古名句的模板。道家的道法自然、清静无为、刚柔相济等思想,在中医文化当中有充分的体现。

儒家讲修身,齐家、治国都是强调治本、务本。孔子在《孝经》中指出:“身体发肤,受之父母,不可毁伤,孝之始也。”就是说人们一定要爱惜自己的身体,守住身体之本,才能齐家、治国,才能报答父母养育之恩。荀子在《天论》里讲到,“强本而节用”,天不能使之贫,是我们致力于农业生产,而且在使用上又能节约,老天也不能让我们贫穷。同样,人们如能

“养备而动时”,天也不能让你生病。

佛家的根本特征是治心,佛教认为相由心生,境由心生,“病由心生”,所以治心是最重要的。佛教主张“勤修戒定慧,息灭贪嗔痴”,其实这也是中医最大的特点,中医讲“七情内伤”,认为心主情志,“心为君主之官,心动五脏六腑皆摇”。人有五脏生七情,七情太过和不及都会导致气机不畅而为病,所以中医认为养生首要是养心。

大家知道,无论是古巴比伦文明、古埃及文明,前面都要置之“古”字,因为它们辉煌一时,但早已不复存在。只有中华文明代代相传,繁荣发展几千年,植根于中华民族优秀传统文化肥沃土壤的中医学永具生命之力,不管多少反中医小丑如何翻云覆雨、呐喊咆哮都不能撼动中医这棵参天大树。

刘同坤

市中医院协办
电话:0393-4416620
网址:www.pyszzy.com

■ 美年大健康

立秋时节 养生千万别掉以轻心

立秋时节,气温忽上忽下,这种交替的冷热便会引发多种心血管疾病。冷环境下,血管会收缩;热环境下,人体水分流失较多,导致血管有效循环量减少,增加心血管疾病的发生率。即便心血管病人没有发病,也要做好必要的预防措施:

一、给心脏做个体检

常见的心血管病包括冠心病、心肌病、瓣膜病、心力衰竭和心律失常等,其中冠心病最危险。冠心病的发生多是在一系列危险因素的作用下发生的,这些危险因素包括高血压、高脂血症和糖尿病等,要定期检查血压、血脂、血糖、心电图、心脏超声波、动脉粥样硬化等。特别是以下人群:

- 1.有胸闷、气短、心悸等症状的人。
- 2.有高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等症的人。
- 3.吸烟的人。
- 4.有家族心脏病史的人。
- 5.担心心脏状况的人。

二、定期检测血压

血压是心脑血管疾病的一个重要指标,其变化会直接影响血管的健康状态。心血管病人一定要时刻监控血压。对于尚未发现问题的老年人,也最好每周测一次血压。

三、关注心血管病发病先兆

一些心血管病发作之前会有一些预兆的,心梗发作前会有胸闷、暂时心绞痛的症状,而中风之前会突然晕眩、说话困难、短暂的眼前发黑等症状。如活动后感到胸闷,或者是感到疼痛,这些症状有可能是冠心病的临床表现,这时要及时到医院就诊。如果疼痛、胸闷的时间超过半小时,要立即到医院就诊。

四、坚持用药,不能随便停药

对于心血管疾病患者来说,一定要规律服用药物。

吕盼芝



随着年龄增长,免疫系统功能不断增强,对某些食物的过敏会逐渐耐受。
孩子对鸡蛋过敏怎么办?

每年8月的第二周是“中国过敏防治周”,今年的主题为“关注食物过敏”。一旦明确了食物过敏原,该不该进行脱敏治疗?“绝大多数食物过敏不需要进行脱敏治疗。”北京协和医院王良录教授说,如果过敏原食物是身体必需营养的来源且日常生活难以避免的,例如鸡蛋、牛奶、小麦等,才考虑做脱敏治疗,但目前我国临床尚未开展食物脱敏治疗。此外,对婴幼儿食物过敏不必过于恐慌,随着年龄增长,孩子消化道黏膜逐渐发育完善,免疫系统功能不断增强,对某些食物如鸡蛋、牛奶过敏会逐渐耐受。
新华社发

矫正牙齿前为何还要检查、拍牙片

市三院口腔正畸科 赵晨颖

很多人在矫正牙齿前都会心存疑惑:矫正牙齿有必要检查、拍牙片吗?有什么作用呢?

其实,如果你了解囊肿、高钙化骨结节、牙根吸收、根折、恶性肿瘤这些病变都有可能发生在口腔局部部位,就会明白术前检查和拍牙片的重要性了。

咨询检查的作用

首先,医生会和患者沟通,医生会根据患者的面型及牙齿的整体情况,来预估可选的矫治器类型和矫正价格。通常,矫治器不同价格会不一样。牙齿矫治器基本分为固定款(金属托槽、陶瓷托槽)和活动款(隐形牙套),医生会根据患者的具体情况建议最适合的一种。

拍牙片的作用

为了帮助医生准确地分析患者

的具体情况,患者需要拍摄全景牙片及头颅侧位片。

医生可以根据全景牙片及头颅侧位片制订出更严谨的矫正方案。

侧位片可以判断上下颌骨之间的关系,比如上前牙突还是下颌后缩,颌骨与牙齿之间的关系,颌骨与颌的位置关系、牙齿角度等。

全口曲面断层片(全景片)常用于观察上下颌骨肿瘤、外伤、炎症、畸形等病变及其与周围组织的关系。正畸前应对口腔进行全面检查,以排除隐患。

口腔CBCT(锥形束CT)是个三维立体的诊断,现在的软件也可以更为直观地重建软硬组织,所以和患者沟通起来也更为容易一些。可以直观地判断牙根被骨壁包裹的情况,在大

量内收的情况下判断是否有骨开窗的风险(牙移动过快、角度变化大、牙根从骨头处破窗而出)。现在很多医疗机构已经把CBCT包含在正畸拍片套餐里了。

拍牙片有辐射吗

只要拍片都有辐射,但牙齿拍摄的辐射剂量较小。牙齿拍摄是放射性X片而非CT,其与CT相比辐射量很低。一次常规的口腔拍片对人体的辐射影响很小。若只是偶尔的一日拍一至两次的牙片,其辐射量对人体的影响基本可以忽略。

儿童可以拍牙片吗

一般情况下,医生会先给小朋友穿上铅衣或铅裙,可以有效保护身体其他部位,将辐射的危害降至微乎其微。

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋 京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000