

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:新房敲一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长,甲苯、二甲苯的潜伏期在一年以上,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倍以下时间闻不到刺激性气味,闻到刺激性气味时已超标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不含有害物质,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:掩盖味道就能根除污染。“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。

濮阳网室内空气检测治理中心



■ 妇幼保健

乳腺癌离我们究竟有多远

近年来,乳腺癌发病率的不断升高并趋于年轻化,一般认为与现代社会生活环境、生活条件的改变和内分泌失调有关。濮阳市妇幼保健院乳腺外科专家提醒广大女性朋友,乳腺增生分为单纯性乳腺增生和纤维囊性增生,单纯性增生多见于年轻女性,纤维囊性增生为单纯性增生不断发展的结果,多见于中年女性。乳腺增生的主要临床表现为经前期或不定期乳房胀痛、刺痛,疼痛可放射至腋窝、肩部和上臂,乳腺可触及多发颗粒状、结节状肿块或局部腺体增厚。

有科学研究显示,乳腺增生可能与乳腺癌的发生有关(少部分乳腺增生的基因型与不典型增生和乳腺癌一致)。目前较一致的认识是:普通增生不是癌前病变,不典型增生和导管内多发乳头状瘤(乳头状瘤病)为癌前病变。普通乳腺增生发展为乳腺癌的相对风险为正常人的1.5~2倍,不典型增生为4~5

倍。乳腺增生患者应定期到乳腺专科检查,以发现可疑病变并及时诊治。

乳腺增生患者如出现下列情况应引起重视:

- 1.疼痛失去规律性;
- 2.40岁以后发生的乳腺增生;
- 3.35岁以后出现乳腺肿块;
- 4.双乳不对称增厚;
- 5.治疗、观察过程中乳腺肿块增大;

6.有乳腺癌家族史、不典型增生史、乳腺癌病史或乳头状瘤病。

乳腺增生患者应保持乐观情绪,少食油腻、辛辣食品,不饮酒,适当增加豆制品、新鲜水果和蔬菜等。乳腺增生的治疗包括中医药治疗、理疗和内分泌治疗等。中医药治疗只有辨证施治,才能取得良好效果。乳腺增生不是炎症,不需要抗生素治疗,在进行规范检查排除乳腺占位性病变前,不要进行乳房按摩,以免导致严重后果。 王志华

濮阳市妇幼保健院供稿

“奶睡”太频繁 宝宝牙齿很受伤

提到“奶睡”,很多宝宝都有这种习惯,不管是喝奶粉还是吃母乳,小家伙都是吃着就睡着了。

南京市儿童医院口腔科副主任医师汤根兄在门诊碰到小于2岁的龋齿患儿,最小的只有8个月大,牙齿没长几颗,蛀牙不止一颗。专家介绍,不少五六岁发生龋齿的孩子在2岁后仍然保持喝夜奶的习惯。

汤根兄介绍,孩子第一颗牙齿萌出后,如果仍然保持喝夜奶的习惯甚至“奶睡”,会导致龋齿风险增加。有数据显示,2岁以前发生龋齿

的宝宝,80%以上是“奶瓶龋”,即因为喝夜奶导致蛀牙。建议宝宝1岁后应尽快戒掉夜奶。

汤根兄说,为了让宝宝的牙齿更健康,可以经常用牙线。家长每天至少在孩子睡前,用牙线帮助孩子清洁一次牙齿。家长可以先给孩子使用牙线棒,教他们轻轻把牙线塞进牙缝,同时慢慢深入到牙龈底部,轻柔地按摩牙龈。每个牙齿邻面摩擦四五次,然后轻轻提出,牙齿清洁后,再使用清水漱口。

扬子

■ 美年大健康

体检前注意事项

濮阳美年大健康医质部 孟红霞

随着生活水平的提高,越来越多的人开始重视健康管理和定期体检。为了保证体检结果的准确性,濮阳美年大健康体检中心专家提醒读者注意以下事项。

忌过度空腹

为了保证验血结果的准确性,很多血液检验都要求大家空腹,但过度空腹也会影响检测结果。如果空腹时间达到18小时以上,某些检验会有异常结果,如血清胆红素可能会因空腹时间过长而增加,血糖可能因空腹时间过长而减少为低血糖,一般空腹8~12小时适宜。

忌太晚抽血

10点前抽血最合适。人的代谢在一天之中是不断波动的。太早或太晚都会因为体内生理性内分泌激素的影响,使检测值失真,或偏离既有参考范围而呈现异常状态。

忌吃油腻食品

体检须知中经常不厌其烦地要求体检前要清淡饮食。这是因为高蛋白膳食可使血尿素、尿酸及血氨增高,高脂肪膳食可使甘油三酯大幅度升高,动物内脏等高核酸食物则会导致尿酸明显增高。

油腻饮食是影响血脂检测的主要因素。由于甘油三酯受饮食影响很大,受检者须在体检前3天内

少吃或不吃高脂食品,不要饮酒,才能得到一个客观准确的血脂结果。

忌情绪波动

紧张、情绪激动易影响神经内分泌功能,致使血清非酯化脂肪酸、乳酸、血糖等升高。所以体检前要控制情绪,化验前保持情绪稳定,不要来回走动,吃冷饮或吸烟等。

查大便潜血少吃动物内脏、血液一些特殊的检查,由于检测方法的不同,会对饮食有特殊的要求。最常见的当属大便潜血试验,那么,在检测前3天应禁食动物血液、内脏及富含叶绿素的蔬菜等。

体检前2天别做剧烈运动

体检前2天不要做剧烈运动,抽血检测的1小时前也不宜进行散步等轻度活动,应保持情绪稳定,别喜出望外或忧伤烦躁。

例假前后尽量别查肝功能

对于女性,一般的检查应避免生理期。妇女来例假、怀孕等生理状况均可影响血液检测结果,所以女性月经期前后不宜进行妇科检查、血常规检查、肝功能检查等。

乳腺彩超检查也最好选择在例假结束后1周。但是,如果要进行性激素的检测,则应选择月经第3天的时候进行采血,才能反应卵泡初期各项指标的基础水平。

中医学的整体观念

核心阅读

中医学的整体观念源于古代唯物论和辩证法思想,是中国古代哲学“元气论”宇宙观的具体反映,与建立在原子结构论上的西医有着本质的区别。对于中、西医之别,可以简单理解如下:中医注重宏观、整体、运动和功能研究,西医注重微观、个体、静止和结构研究。中医学整体观念有三个内容:一、人与自然界的统一性;二、人与社会环境的统一性;三、人体是一个有机的整体。



“因时制宜,因人制宜,因地制宜”便是这个意思。

人与社会环境的统一性

中医认为人不仅与自然界要和谐共生,同时还要与社会环境相一致。人不仅有生物、自然属性,还有社会属性,每个人都必然受到政治、经济、文化、宗教、法律、人际关系、家庭婚姻等社会因素的影响。这些社会因素与人的信息交换影响着人体各种生理、心理活动和病理变化。中医体质学认为体质的形成受社会各种因素的影响重大,比如气郁体质、特禀体质的形成与生存环境恶劣、社会不稳定、家庭关系不和谐有很大的关系。

人体是一个有机的整体

中医认为构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调、相互为用的,在病理上是相互影响的。一是认为人体以五脏为中心,配合六腑、五体、五

官、九窍、四肢百骸等,通过经络系统的联系,以精、气、血、津液的作用,构成了以心、肝、脾、肺、肾为主的五个生理系统,这种以五脏为中心的结构与功能相统一的观点称为“五脏一体观”。二是认为形是神的藏舍之处,神是形的生命体现,形与神相辅相成。人的形体结构和物质基础与精神意识思维活动的结合与统一,即“形神一体观”。三是病理上相互影响,如《内经》:“五脏六腑皆令人咳”。而“肝气犯胃”,则是说情绪不良常常导致脾胃消化运化功能出问题。四是在治疗上不单治一脏甚至不治有病的一脏,而从其他内脏进行治疗,如痰饮咳嗽重在健脾去湿,脾阳虚则应通过温补肾阳达到治疗效果等。

刘同坤

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

为阿尔茨海默症患者提供新的治疗方案



患者的福音

记者11月2日从中国科学院上海药物研究所获悉,由中国海洋大学、中科院上海药物研究所、上海绿谷制药有限公司研发的一款治疗阿尔茨海默症新药已通过国家药品监督管理局批准,可用于轻度至中度阿尔茨海默症,改善患者认知功能。该药为全球首次上市,将为患者提供新的治疗方案。

这款名为“九期一”(甘露特钠,代号GV-971)的原创新药,由中科院上海药物所研究员耿美玉率领的团队坚持22年,在中国海洋大学、中科院上海药物所与上海绿谷制药的接续努力下研发成功。

新华社发

■ 濮阳眼科

天气转凉 这几类人应小心干眼症

随着气温骤降,秋冬交替之际,很多人的眼睛常感干涩、刺痛、畏光,甚至迎风流泪,说到这里,想必很多人都会感同身受。之所以秋天时眼睛会这样,是因为空气中的湿度大大降低,加上长时间看手机、电脑等,使眨眼次数减少,眼表暴露时间过长导致泪液蒸发过快,久而久之就患了干眼症。

干眼症是怎样发生的

人的泪膜主要分为三部分,最外层是脂质层,中间是水液层,底层是黏蛋白层。现代人经常感到眼睛干涩,其中一个原因,是由于睑板腺中的油脂分泌异常,导致泪液过快蒸发引起的。发病人群以用眼过度的中青年白领、戴隐形眼镜者及学生为主,且女性比男性更易患上干眼症。

正常人每分钟眨眼约20次,但随着电子产品的普及化,各个年龄层的人都几乎手机不离手,一盯就半天不眨

眼,随着眨眼次数减少,抑或是长时间不眨眼,容易导致泪膜张力受损,甚至导致泪膜破碎,最终引起干眼症,特别是办公室人群,长期过度疲劳、熬夜、不注意眼部卫生等,成为高发群体。

干眼症还有救吗

治疗干眼症是一个长期的过程。通过理疗的方法,将睑板腺的功能不断激活,使它的油脂分泌正常,最终解决干眼症带来的不适。

濮阳市眼科医院(市二院)开设针对干眼诊断治疗的专业门诊,门诊配备专业的检查、诊疗设备,针对干眼病因分型、严重程度进行全面检查,规范诊疗,为广大干眼症患者提供高质量、个性化的治疗。

如何预防干眼症

专家建议,在高强度用眼时,刻意地眨眼可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面,防止眼球水分蒸发过快。建

议多花些时间眨眼睛,一般5秒钟眨一次眼,每分钟眨眼约20次。

干眼症的发生常与饮食中的维生素A缺乏有一定的关系,因此干眼症患者除了日常饮食中需多补充新鲜蔬菜及富含蛋白质的食物之外,还可以多补充维生素A。

长时间戴隐形眼镜会使泪液分泌减少,因此戴隐形眼镜的人总会感觉眼睛干干的。预防干眼症,提倡多戴框架眼镜。

在干燥的环境中,泪膜蒸发率增加,容易使眼睛发干、发涩。因此,气候干燥的秋冬季,是干眼症的高发季节。建议暖气房或空调房间要采取一定的保湿措施,如定期喷水,用加湿器,减少烟雾粉尘刺激。

濮阳市眼科医院(市二院)提醒,治疗干眼症需要耐心和调整心态,一定要去正规眼科医院进行检查,根据检查结

专家介绍

田自景,眼科副主任医师,本科学历,学士学位,新乡医学院临床医学专业毕业。曾在上海第九人民医院进修学习,从事眼科临床工作20余年,临床经验丰富,现从事眼表整形及泪道专业,发表省级以上学术论文20余篇。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167

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