

应急安全你我他

濮阳市应急管理局

我市举行黄河滩区迁安救护演练

本报讯 为进一步检验预案、锻炼队伍，提升黄河滩区群众迁安救护实战能力,5月15日，市防汛抗旱指挥部在濮阳县梨园乡前时寨村举行黄河滩区迁安救护演练。

此次演练模拟黄河花园口水文站发生1万立方米每秒的洪水，到达濮

阳县境内后，滩区平均水深约0.97米，堤埝水深1.03~4.43米,滩区群众急需迁安转移。市防汛抗旱指挥部迅速启动黄河滩区迁安救护预案，县、乡、村各级责任人全部到岗到位，全力开展滩区群众迁安救护工作，在洪水漫滩的10小时前全面完成了群众的

安全转移任务。

通过此次演练，滩区干部群众进一步增强了防汛风险意识和实战经验，起到了检验预案、磨合机制、锻炼队伍的作用，演练达到了预期效果。

(李光 袁鹏飞)

市自来水有限公司

举办消防安全知识讲座

本报讯 为加强消防安全管理，普及消防安全知识，进一步增强职工市的消防安全意识,根据市消防安全委员会办公室和市城市管理局关于开展火灾警示宣传教育月活动要求,5月17日，市自来水有限公司邀请市社安防火中心教官王晓婷讲解消防安全知识。

讲座中，王晓婷结合近年来发生的火灾案例，分别从消防安全知识、火场逃生、自救知识、消防器材使用等方面进行了培训，并结合近年来大量实际生活中的真实案例，以视频和

图像相结合的方式详细讲解和分析，引用案例发人深省,事故画面触目惊心。一个个惨痛的事故教训，让大家感受到了火灾的残酷无情,也警醒员工要居安思危,从身边小事做起,养成“人走断电”的良好习惯,坚决杜绝各种火灾事故发生。

通过这次讲座,广大职工认识了消防安全的重要性,进一步了解了消防知识，增强了消防安全防范意识,为今后营造良好的消防安全环境提供了有力保障。

(程彦杰)



5月16日，濮阳县气象局组织气象服务人员深入田间地头开展小麦灌浆关键期田间调查,加强小麦灌浆期专题气象服务。气象服务人员详细查看了不同地块小麦株高、穗数、穗粒数、穗长、土壤墒情等，并根据近期天气形势分析,制作了小麦灌浆关键期专题气象预报,提醒各乡镇广大农户及种植合作社密切关注天气变化,做好“一喷三防”等田间生产管理,确保夏粮丰产丰收,为国家粮食安全提供坚实的气象保障。

王三瑞 摄



5月12日,南乐县气象局作为县减灾委成员单位参与了“5·12”全国防灾减灾日宣传活动。活动现场,设有气象灾害宣传展板,工作人员向过往群众发放气象防灾减灾知识宣传页，并现场讲解气象灾害预警信号、《气象灾害防御条例》等气象知识，并就群众提出的关于天气预报、气象灾害等问题进行了详细解答。图为工作人员向群众宣传气象知识。

常晓如 摄

中国一冶濮阳卫都大街东延项目完成水稳铺设

本报讯 5月11日，摊铺机、平地机、压路机、运输车等机械往返穿梭在中国一冶濮阳卫都大街东延项目施工现场，紧张地进行着路面水稳层摊铺作业，一派热火朝天的施工景象。此次施工段落位于K1+170—K2+180段，全长470米，宽15.5米，底基层设计厚度18厘米,设计摊铺水泥稳定碎石3600吨,采用拌合机集中厂拌,现场16辆运输车不间断供料,2台摊铺机、4台压路机组成摊铺、碾压作业流水线。

为确保优质高效完成此次水稳底基层摊铺施工，中国一冶濮阳卫都大街东延项目部超前谋划、精心组织,对摊铺碾压工艺、控制要点、质量标准、设备调试、材料进场、人

员安排等组织召开专题会议,并进行详细交底;在摊铺过程中,项目部通过强化施工现场管理,严格管控施工过程,严格把控摊铺与碾压工序的衔接，严格按照规范要求的碾压速度、碾压遍数及碾压工艺，实现了拌合、运输、摊铺、碾压、检测、养护为一体的施工标准化流水线作业。经现场检测,试验段压实度、厚度等各项指标均符合规范及设计要求,水稳摊铺均匀、密实、平整。

此次水稳的成功摊铺,为后续大面积施工提供了可靠的施工参数及工艺样板。项目部也将抢抓施工黄金时间,紧抓实干,力保实现年底通车目标。

(李迪 关妍华)

如何通过饮食调节内分泌平衡

周口市人民医院内分泌科 张慧慧

内分泌系统是人体中调节生长、发育、代谢、免疫、情绪等各方面功能的重要系统，而饮食则是人们获得营养、能量和生长发育所需的主要途径，饮食和内分泌平衡之间存在密切的关系。

食用高脂肪和高糖分的食物会增加胰岛素和胰高血糖素的分泌，而这些激素可以影响脂肪的代谢和体重的控制。缺乏维生素D会影响钙的吸收和代谢，从而影响甲状旁腺激素的分泌和骨骼健康。不良的饮食习惯,如高脂肪、高糖分、高盐和低纤维素的饮食，会导致代谢紊乱,如糖尿病、高血压和肥胖等。这

些代谢紊乱状态也会影响内分泌系统的正常功能。

通过饮食调节内分泌平衡的方法有：

保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪和各种营养素,包括维生素、矿物质等。建议适量多样化摄入高纤维素的食物，如水果、蔬菜、全谷类食品等。过多的碳水化合物会刺激胰岛素的分泌，导致胰岛素抵抗和代谢紊乱，因此,需要控制碳水化合物的摄入量，建议选择低GI值的食物,如燕麦片、全麦面包等。高脂肪饮食容易导致肥胖和代谢紊乱，建议适量减少饱和

脂肪和反式脂肪的摄入，选择植物油和富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。维生素和矿物质对内分泌系统的正常功能至关重要，建议适量多样化摄入富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、坚果、全麦面包等。过度饮酒和咖啡因的摄入会影响内分泌系统的正常功能，导致荷尔蒙水平的紊乱,因此,需要适量控制饮酒和咖啡因的摄入量。

总之,饮食对于内分泌平衡有着重要的影响。合理控制饮食的成分和摄入量,选择多样化的健康食品,可以帮助维持内分泌系统的正常功能，预防和改善代谢紊乱相关疾病。

孕妈妈血型莫忽视

濮阳市妇幼保健院 崔明

新生儿溶血病的风险。新生儿溶血病是特指母婴血型不合引起胎儿期或新生儿的免疫性溶血性疾病。由于母体存在与胎儿血型不相容的血型抗体(IgG),此抗体经胎盘进入胎儿血液循环，发生抗原抗体免疫复合反应,引起胎儿溶血,严重的可引起早产、流产、新生儿溶血性贫血、水肿、核黄疸后遗症等,造成智力低下或新生儿死亡。ABO血型系统的新生儿溶血病最常见于O型血母亲和A型血胎儿。

对于Rh阴性的孕妇,更应定期进行抗体检测，根据检测结果遵医嘱积极给予处理；如有不良妊娠史尤其是晚期妊娠不良史（如胎死宫内,产后严重黄疸、死亡等）要高度

警惕；分娩时尽量转至有换血条件的医院,确保母婴安全。

为早期干预新生儿溶血病的发生，产前血型血清学检查包括夫妇ABO、RhD定型，母亲的IgG抗体效价(ABO和Rh)测定。血型抗体效价检查是通过检测夫妇ABO血型不相合的母亲体内是否存在相应的IgG类抗体,当IgG抗A(B)抗体效价≥256或持续升高至4倍以上时,可认为胎儿ABO溶血的可能性大。所以,血型不合的孕妇在产前行免疫血清学检查IgG抗体效价,对预防和治疗新生儿母婴血型不合溶血病有积极作用。特别是抗体效价较高时应该重点监测,可预报HDN发生,减轻胎儿受害的程度。

肺部CT 筛查肺结节的意义

民权县人民医院 CT室 常保星

肺结节是临床中常见的肺部表现，一般恶性肺结节概率低于5%。肺结节并不是疾病名称，而是肺部影像学异常的表现，肺部CT扫描见正常肺组织上出现直径≤3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部立体影，可为孤立性或多发性，不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液，称为肺结节。

胸部CT是筛查肺结节常用的检查，虽然X线能够提高肺癌的检出率，但大多数<1厘米的肺结节在X线胸片上不容易显示，不主张

用于筛查。与X线相比，胸部CT扫描可显示出肺结节位置、大小、形态、密度、边缘、内部特征、纵隔淋巴结情况，以及结节与支气管、胸膜的关系等，具有更高的敏感性、更好的空间分辨率，采用胸部低剂量CT对高危人群进行筛查可使肺癌的病死率下降26%以上。结合国内2015版筛查指南（放射）及2018版筛查指南（呼吸科版）及河南省实际情况,建议40岁及以上人群每年筛查一次;对于20岁及以上并有高危因素者，如长期吸烟或二手烟病史、有肺癌家族史、糖尿病

史等危险因素的人群应每年进行低剂量CT筛查，以早期发现,并制订随访治疗方案。

胸部CT可以根据结节外观和内部特征初步判断肺结节的良性、恶性，也可以根据结节密度分为实性肺结节和磨玻璃结节，后者又包含纯磨玻璃结节和压实性结节。不是所有的肺结节都是“肺癌”，大家不要谈结节色变；定期胸部低剂量CT筛查才是有效方法。

应结合胸部影像表现，配合随访方案,做到不恐慌、尽早诊断、尽早干预,病人才能最大获益！

癫痫病发作的处理方法

开封市祥符区第二人民医院内科 孙青梅

癫痫病发作是一种非常紧急的情况,所以,如果大家日常生活中看见有人癫痫病发作，一定要及时进行处理，这样才能确保癫痫病患者生命安全。那么,癫痫病发作应该怎么进行急救呢？

一是经典的癫痫病发作，发作时意识丧失、双眼上翻、牙关紧闭、口吐血沫、四肢强直、阵挛抽动。这种发作一般情况下要持续几分钟，发作的过程中有的会伴有口唇发绀、呼吸暂停、尿便失禁等情

况。这种癫痫病发作时，首先要把患者安放到一个相对安全的环境，周围若有石块、锐器等一定要避开。

二是部分癫痫病发作时，伴有或不伴有意识障碍，这时主要的保护措施就是避免跌倒，防止癫痫病患者由于突然发作而摔伤身体的某些部位，或者造成严重的颅脑二次损伤。

三是癫痫病发作时，要让患者平卧，头侧向一方。侧卧的意义在于让其嘴中的白沫能够流出，不至

于被吸回去堵塞气管，避免压迫到呼吸道，防止口吐涎沫或白沫时产生窒息，呛到气管或肺脏。

四是如果有必要，应拨打急救电话，松开病人衣领，解开或脱掉紧身衣服，保持病人呼吸顺畅。值得注意的是，掐患者人中的方法是错误的，应注意不要让患者受刺激，正确的做法是等待病人清醒，癫痫病发作清醒时间一般为2-3分钟，如果超过5分钟病人还没有清醒,应赶紧送往医院急救。

肩袖损伤如何治疗

义马煤业集团股份有限公司总医院骨科 黄兴国

日常生活中，当人们发现自身肩部疼痛、活动受限时,就要考虑肩袖损伤的问题。随着年龄的增长,肩袖损伤发病率也在增高，约占肩关节病的17-41%,其中冈上肌损伤较为常见。

一、什么是肩袖损伤？

肩袖损伤是指肩膀附近的肌腱和肌肉组成的肩袖被损伤或撕裂的情况。肩袖是由四个肌腱组成的一个结构，它们覆盖着肩关节的上部，将上臂骨固定在肩胛骨上。肩袖损伤通常由于运动伤害、退化性变或过度使用引起，常见症状疼痛、

僵硬、肌力减退和功能障碍。

二、肩袖损伤如何治疗呢？

肩袖损伤的治疗方法会根据损伤程度和病人症状的不同而有所不同。常用的治疗方法有：

保守治疗：对于轻度的肩袖损伤,可采取保守治疗,如休息、物理治疗、按摩、热敷、冷敷、非甾体抗炎药等。

手术治疗：对于严重的肩袖损伤,如肌腱完全撕裂、无法通过保守治疗进行恢复的情况，可能需要手术治疗。手术方法包括肌腱缝合、肩袖修补、肩袖重建等。

生物制品治疗：生物制品在治疗肩袖损伤中越来越常见，如利用干细胞、生长因子或自体血小板血清来促进肌肉和肌腱组织恢复。

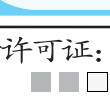
三、肩袖损伤需要手术吗？

大的全层撕裂、多根肌腱受损在保守治疗无效后，建议通过手术微创治疗。

应该手术而迟迟未手术的患者,肩关节无力症状会持续加重,功能逐步丧失,影响生活自理能力。

总之，选择哪种治疗方法应根据个体情况和损伤程度来决定，患者应在医生的指导下进行治疗。

普及健康知识 提高市民素养



开展气象知识进社区活动

本报讯 为了进一步提升社区防灾减灾能力，近日,市气象局选派6名志愿者到经开区濮上办兴濮社区林海花园小区开展气象防灾减灾科普宣传活动。

活动现场,该局设置了图文并茂的展板,并有志愿者进行趣味讲解,吸引了广大群众驻足观看。群众就自己关心的气象问题、气候变化对日常社会生活的影响、如何防御气象灾害等进行了咨询,气象专家为他们一一了解答。志愿者还向过往群众普及了暴雨、雷电、大风、强对流等气象灾害及其衍生灾害有关知识和应对防范技能,讲解在灾害预警信号发布期间的建议措施,并为群众发放气象知识宣传册、气象灾害防御知识明白卡等气象科普资料,以及气象法律法规和相关政策资料。

此次宣传活动,将法治与气象防灾减灾科普宣传深度融合,让广大群众深入了解了气象法律法规相关知识，增强了他们的气象灾害防御意识，切实把气象普法宣传向社会延伸,促进了全民气象科学知识宣传和普及。

(赵桂芳)

声

明

▲杜金发(身份证号：410901196811104516)不慎将濮阳市龙云置业有限公司南海路分公司开具的购房收据(收据编号:0030984;开具日期:2016年2月4日;金额:247437元; 房号：中央城1-2-2203*)丢失,声明作废。

▲编号为R410418295,姓名为王佳淇，出生日期为2017年8月30日的出生医学证明不慎丢失,声明作废。

▲濮阳县大觉寺的行政章不慎丢失,声明作废。

▲濮阳工业园区大觉寺的行政章不慎丢失,声明作废。

▲濮阳市中原路嘉乐佳凉皮店的原行政章(编码：4109020082735)不慎丢失,特此声明。

▲韩占府(身份证号：410923197710071711)的河南师范大学学士学位证书(证书编号:104764020190)不慎丢失,声明作废。

▲韩占府(身份证号：410923197710071711)的河南师范大学学士学位证书(证书编号:104764020190)不慎丢失,声明作废。

▲韩占府(身份证号：410923197710071711)的河南师范大学本科毕业证书(证书编号:10476120020500190)不慎丢失,声明作废。

清算公告

濮阳市工程咨询有限公司经股东会决议终止营业，现已组成清算组进行清算，崔永建为清算组组长,邢文峰、唐凌为清算组成员。请有关债权人于见报之日起45日内到我公司清算组申报债权及办理债权登记手续。

特此公告
濮阳市工程咨询有限公司
2023年5月19日

本报仅对广告进行形式审查，以上广告所产生的后果由刊登广告者本人(单位)承担。