

## 怎样防治风湿病

风湿病是一种侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织或结缔组织为主的疾病,具有发病隐蔽、缓慢,病程较长等特点,发病后关节病变比例高达70%~80%,并出现关节红、肿、热、痛及关节功能受损等炎症表现。被侵及关节大小视病种而有不同。不仅如此,风湿疾病还具有异质性,即同一种疾病,存在有不同亚型,临床表现的类型、症状、轻重及治疗反应也不尽相同。

风湿病发病前有征兆,比如关节疼痛、关节沉重、肌肉酸楚、肌无力等症状,人们常说的“阴天下雨关节疼”也是其典型的表现。除此之外,还有一些症状需警惕。

“天变冷晨发僵”。通常双手笨拙僵硬的现象称为晨僵,是类风湿性关节炎的早期信号之一。

眼睛里的风湿病信号。当出现眼痛、畏光、流泪、视力下降,以及睫

状充血或混合充血、房水混浊、角膜后有沉着物,前房纤维渗出或前房积脓等,其罪魁祸首可能就是风湿病。

### 秋季易诱发风湿

秋季昼夜温差大,为寒邪侵入机体提供了条件,此时人体受病原体感染后产生免疫反应而引起风湿。一些慢性积累性损伤造成受累组织的充血、水肿、粘连,也会导致风湿病的发生。此外,不良心理反应,导致内分泌失调,免疫功能出现异常,也会诱发风湿疾病。不良的工作生活习惯,如野外喜欢席地而坐、衣服汗湿后不勤换等,都容易招惹风寒湿邪。

### 多措并举防治风湿

避免风寒湿邪侵袭,做好防寒保温措施。清晨起床时注意保温,平时注意穿衣保暖,特别是关节部位要做好防护,防止关节受寒。垫

褥、被盖应勤洗勤晒,以保持清洁和干燥。另外,贴身衣服汗湿后应及时更换洗净,不穿湿衣、湿鞋、湿袜。

加强体育锻炼,增强身体素质。利用休闲时间做保健体操、打太极拳、广播体操等,注意劳逸结合。热水泡脚有利于预防风湿,每天泡15分钟~20分钟。热水泡脚时,不断用手按压脚心的涌泉穴,促进气血运行和新陈代谢,加快下肢血液循环,消除下肢沉重感和全身疲劳,此举还能促进睡眠。热水不能太烫,以不超过45摄氏度为宜。

秋冬季是进补的“黄金期”,多吃鸡肉、兔肉、牛肉、羊肉等可以补充气血,预防风湿。此外,用薏仁、白糖、桂花煮成的薏米粥,用赤小豆、白糖做成的赤小豆粥,用粳米、生姜、葱煮成的生姜粥,也能起到较好的预防效果。

(职工健康管理中心)



图片新闻

为了给就餐职工调剂口味,钢新公司各食堂自己动手腌制特色小菜,满足职工的就餐需求。

钢新党委办公室 提供

### 清炒藕片

材料:莲藕

调料:植物油、白醋、盐、白糖、小香葱粒

做法:1. 莲藕去皮切成薄片,浸泡在水中。

2. 烧开水放入莲藕片,加白醋1勺,将莲藕片断生捞出备用。

3. 锅置火上倒入植物油,待油温8成热放入备用的藕片翻炒2分钟,加入盐、白糖炒匀。

4. 出锅前放入香葱粒即可。



### 猪皮烧海带

材料:猪皮、海带结、腐竹、葱头、红椒

调料:植物油、葱段、盐、糖、鸡精、料酒、生抽、蚝油

做法:1. 猪皮去毛上火煮40分钟捞出切块备用,海带结、腐竹泡发切段备用,葱头、红椒切块备用。

2. 锅置火上倒入植物油,带油温7成热放入葱段炒香,放入备用的猪皮块、海带结、腐竹炒匀。

3. 炒锅中依次放入料酒、盐、糖、鸡精、生抽、蚝油,补充少许开水,继续炒匀,小火炖至汤汁收浓。

4. 待锅内汤汁收浓后放入葱头、红椒炒熟即可出锅。



## 健康之窗

### 非疫区普通人防“埃”小贴士

新华社北京电 随着西非埃博拉病例数破万,各国都加紧从国家层面采取应对措施,严防病毒进一步蔓延。那么,对于疫区之外的普通百姓而言,如何从个人层面做好防范?

一、个人尽可能不要去非洲疫区旅行。

如果非去不可,专家建议,需要出发之前咨询相关疾控部门,了解一些注意事项,准备常用药物。抵达非洲后,先要了解当地卫生部门提供的信息,避免去已经被划定为疫区的村庄、城镇,尽量避免与确诊和疑似患者接触,减少与人握手的次数。

二、从疫区回来的人最好主动隔离三周。

从疫区回国的人员应在入境时接受体检,看看是否发热,即使一切正常,也应该主动按照病毒的最长潜伏期21天,进行居家隔离。不要外出,不使用公共交通工具,不去人多的地方。

三、出现发热症状及时就医。

从疫区回国的人员一旦出现任何症状,应及时告知相关卫生部门,接受紧急隔离和消毒,积极配合医生治疗。世界卫生组织不建议病人在家中治疗,主张病人或他们的家庭成员寻求医疗机构进行专业救治。

四、如果怀疑周边的人感染了埃博拉病毒,应该鼓励并支持感染者到有能力应对该病毒的医疗机构就医。

五、当探望医院中的病人或在家中照料家人时,建议在接触病人或其体液、其周围物品后用肥皂洗手。

六、处理埃博拉病死者时必须穿戴和使用合适的防护服及用品,由经过安全丧葬培训的人员将死者立即掩埋。

七、个人应该减少与果蝠、猴子或猿等感染病毒风险高的动物接触。若怀疑某动物已被感染,就不要再处理它们。血、肉等动物制品被食用前应确保熟透。

### 少吃红肉或有 助预防乳腺癌

新华社伦敦电 一项新研究发现,常年食用过多红肉和加工肉制品可能增加患乳腺癌的风险。但专家也指出,若要确定吃红肉与患乳腺癌风险之间是否存在必然联系,还需更多研究加以证实。

新一期《英国医学杂志》刊登美国哈佛大学等机构研究人员的报告说,他们对约8.9万名24岁至43岁的女性进行了超过20年的跟踪研究,调查了她们日常饮食习惯和健康记录,并参考年龄、体重、吸烟习惯和乳腺癌家族病史等因素。在调查过程中,共有近3000名女性患上乳腺癌。分析结果表明,经常吃红肉和加工肉制品的女性患乳腺癌的风险比较少吃红肉的女性高出22%。

研究人员说,如果用豆类、鱼和家禽肉替代部分红肉,可将乳腺癌风险降低约14%。这可能是因为红肉中的饱和脂肪酸含量较高,会提高人体胆固醇和激素水平,增加肿瘤产生的风险。

不过也有英国专家指出,这项研究尚不足以确定吃红肉与患乳腺癌风险之间存在必然联系。当然,平衡饮食种类、多从事体育运动、戒烟限酒等都有助于预防乳腺癌。

英国卫生部曾建议民众少吃红肉和加工肉制品,其每天食用量不要超过70克。据调查,英国有42%的男性平均每天吃超过90克的红肉或加工肉制品,过去30多年里,英国男性的肠癌患病率增长近30%。

## 售房

本人现有兴华苑丽日小区住房一套,三层,两室两厅,面积73.5平方米,欲出售,紧临汇丰学校,有意者请与3017509联系。

本人现有22宿舍高层一套,面积90.48平方米,楼层28/33,采光好,价格面议,有意者请与赵女士联系,电话:18903466582。

### 住房手续挂失

李秀荣,不慎将大钢20宿舍8栋4单元2层58号的交款收据遗失,特此声明。

刘志富,不慎将大钢35宿舍5栋3单元22号的购房收据遗失,特此声明。

### 居民身份证挂失

张健乐,不慎将本人身份证遗失,特此声明。身份证号码为:140108198111182526,本证办理于太原市杏花岭区洞河派出所。

李澜亮,不慎将本人身份证遗失,特此声明。身份证号码为:140103198006120030,本证办理于太原市杏花岭区巨轮派出所。

## 挂失

中冶天工大钢冷轧项目部崔中中,卡号:30388570

中冶天工大钢冷轧项目部邢晋峰,卡号:30375070

中冶天工大钢冷轧项目部崔二娃,卡号:30388571

中冶天工大钢冷轧项目部王正月,卡号:30375409

中冶天工大钢冷轧项目部何国龙,卡号:30388575

中冶天工大钢冷轧项目部于新芳,卡号:30375407

中冶天工大钢冷轧项目部吕明超,卡号:30800198

中冶天工大钢冷轧项目部张忠元,卡号:30388573

中冶天工大钢冷轧项目部周合全,卡号:30375405

中冶天工大钢冷轧项目部范文杰,卡号:30389182

中冶天工大钢冷轧项目部刘元荣,卡号:30375408

中冶天工大钢冷轧项目部张涛,卡号:30389181

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。