

杨玉珍,不慎将太钢锦绣苑宿舍18栋1单元7号的购房发票遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

节能绝热材料制品厂,不慎将车牌号为:晋AF119J的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

### 挂失

福利总厂张爱科,卡号:07000115  
福利总厂田菊英,卡号:07000147  
福利总厂祖春梅,卡号:07000228  
福利总厂郭兰梅,卡号:07001325  
福利总厂雷建华,卡号:07001554  
福利总厂刘豪,卡号:07002147  
福利总厂史桂红,卡号:07001935  
福利总厂孙林枝,卡号:07002107  
福利总厂董玉芬,卡号:07002082  
福利总厂崔玉珍,卡号:07001792  
福利总厂张凤英,卡号:07000991  
福利总厂李合花,卡号:07001496  
福利总厂范丽玲,卡号:07001504  
福利总厂戎玉敏,卡号:07001551  
福利总厂李春梅,卡号:07001311  
福利总厂杨改香,卡号:07001090  
福利总厂郭宝华,卡号:07001126  
福利总厂姚改萍,卡号:07000631  
福利总厂李晓琴,卡号:07002176  
福利总厂罗新友,卡号:07002134  
福利总厂姚冬莲,卡号:07001256  
福利总厂王喜梅,卡号:07001548  
福利总厂张彦红,卡号:07002267  
福利总厂姜迎树,卡号:07001398  
福利总厂王爱萍,卡号:07000543  
采购部宋建荣,卡号:30421940  
福利总厂耿永强,卡号:97001219  
钢建吕庆文,卡号:30414069  
钢企建安机电工程分公司李尧龙,卡号:30423443  
冶金原料加工厂鑫磊,卡号:30418507  
钢企不锈钢制品厂李绪明,卡号:20208357  
宝冶雷志钢,卡号:30815696  
炼钢二厂朱毅,卡号:03303090  
漪汾饮料食品有限公司崔颖,卡号:20400369  
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 烧烫伤急救五步骤:冲脱泡盖送



### 段鹏

主任医师、教授、山西医科大学硕士生导师、太原市名特医学专家、山西省烧伤救治中心(太钢总医院胜利桥烧伤整形中心院区)烧伤一科主任。从事烧伤外科专业近30年。擅长大面积危重烧伤和小儿危重烧伤以及烧伤严重并发症的救治,对瘢痕增生挛缩畸形的功能修复重建及对各种难愈伤口的修复经验丰富。在山西省率先开展脱细胞异体真皮支架移植、MEEK植皮技术、磨削痂技术等多项新技术,开展血滤+血液灌流防治脓毒症、干细胞促进创面修复等科研项目并获奖。

出诊时间:周二、周三上午(胜利桥烧伤整形中心院区)

烧伤和烫伤主要是由火焰、沸水、热油、电流、辐线、化学物质等引起。烧伤和烫伤后,轻者皮肤肿胀、起水泡、疼痛,重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损,严重时危及生

命。烧烫伤后现场的早期正确处理对预后有一定的影响,因此要牢记。

烧烫伤后现场急救五步骤:冲——脱——泡——盖——送,请牢记这个口诀。

**第1步:冲**——将烧烫伤的部位用清洁的流动冷水轻轻冲或浸泡。

10—30分钟左右,冷水可将热迅速散去,以降低对深部组织的伤害。

如果疼痛持续较重,可延长冲浸的时间。一般的自来水完全可以使用,

不用担心可能发生感染。切记不要在伤处涂抹草药、牙膏、醋、酱油、色拉油等。

**第2步:脱**——在充分的冲洗和浸泡后,在冷水中小心除去衣物。可以用剪刀剪开衣服,千万不要强行剥去任何的衣物,以免弄破水泡。由于烧伤部位会肿胀,因此要及时把戒指、手表、皮带、鞋子或其他紧身衣物去除,以防肢体肿胀后无法去除,而出现更严重的损伤。

**第3步:泡**——对于疼痛明显者烧伤部位可持续浸泡在冷水中10—30分钟,以缓解疼痛。但对于大面积烧伤患者及小孩和老人,要注意浸泡时间和水温,以免造成体温下降过度。

**第4步:盖**——使用清洁干净的床单或无菌的纱布覆盖于伤口,以减少外界的污染和刺激。

**第5步:送**——转送到专业治疗烧伤的专科医院进行进一步正规治疗。

**注意:**以上的方法主要是针对面积不大的伤者的处理方法。

对于大面积和深度烧伤病人,应立即转送烧伤专科医院治疗,转送前和转送途中应进行静脉补液。



名医讲堂

## 口腔专家:牙齿矫正 何止于美

新华社北京5月15日电(记者王薇)今天是世界正畸联盟确定的第一个“世界正畸健康日”,主题是“整齐牙齿 健康人生”。

现代社交生活中,越来越多的人已经认识到牙齿占据了颜面美观举足轻重的位置,改善美观,已然成为很多年轻患者寻求牙齿矫正的主要动机。其实,口腔专家提醒,牙齿位置和排列异常导致的咬合关系问题,对牙齿、牙周组织甚至全身还会产生危害,影响了健康和功能,这些问题却常被他人忽略甚至不为人所知。

中华口腔医学会正畸专业委员会委员、北京普瑞美口腔副主任医师丁鹏介绍,牙齿不齐对健康的影响主要表现在五大方面。一是容易形成龋齿及牙周病。牙列不齐,即使再认真刷

牙,也没有办法彻底清洁干净,容易形成龋齿及牙龈炎。前者可以发展为牙髓炎或根尖炎导致牙齿疼痛,后者可以发展为牙周炎导致牙龈退缩和牙齿松动,危害的都是牙齿和牙周组织的健康。

二是容易导致咀嚼效率低,影响全身健康。咀嚼是人体消化吸收的第一个也是很重要的环节,牙齿咬合不好,咀嚼效率就会低下,必然会增加胃肠的负担,影响身体健康的基础。

三是容易导致咬合创伤,产生牙齿和牙周组织损害。牙列不齐和咬合关系异常,容易造成各个牙齿承受咀嚼力量分担的不均衡,进而产生对牙齿和牙周组织的伤害,例如牙齿过度磨损产生敏感甚至疼痛、牙根和牙槽骨吸收、牙龈退缩甚至牙齿松

动等。四是容易造成牙齿外伤及粘膜损伤。牙列不齐尤其是错位牙被挤在牙列之外,容易因牙齿碰触到牙龈及粘膜而造成伤害,特别是门牙前突的情况,常会因跌倒或外伤造成门牙断裂甚至脱落的情形。

五是对将来牙齿治疗造成影响。牙列不齐或咬合异常,将来若因牙齿缺失而需要修复制作假牙时,会大大增加难度甚至无法修复,这成为目前中老年人寻求正畸治疗很常见的一个原因。

“牙齿矫正解决的绝不仅仅是美观问题,而是兼顾了美观、健康、功能和稳定,专业的矫正医生不会因为患者认知简单而降低治疗标准,更要引导患者认识更多方面的问题,这才是牙齿矫正的目标和标准。”丁鹏说。

## 医生提醒:“虫从口入” 祸首皆因“生鲜”

新华社哈尔滨5月7日电(记者张玥)随着天气转暖,消费者吃生鱼比其他季节增多,但健康隐患也随之而来。记者日前在哈尔滨市第一医院采访时了解到,最好避免生食淡水产品,防止“虫从口入”。

52岁的刘先生日前因腹胀、腹泻、消化不良,到哈尔滨市第一医院感染免疫科就诊,医生问诊时发现,刘先生特别喜欢生吃鱼、虾。检查发现,他患上了肝吸虫病。

哈尔滨市第一医院检验科主任高春波介绍,淡水鱼肉中有寄生虫——华支睾吸虫,俗称肝吸虫,受到肝吸虫感染的鱼类,一个火柴头大小的生鱼肉,在显微镜下,最多可见十几个肝吸虫囊蚴。如果这些幼虫进入人体,就会引起华支睾吸虫病。

哈尔滨市第一医院感染免疫科主任胡晓丽告诉记者,肝吸虫病在临床上并不少见,生吃淡水产品是最主要原因。早期感

染时症状不明显,主要是腹泻、腹胀、上腹部疼痛、身体不舒服、食欲不佳、乏力等,如不及时治疗,可能会引起一系列病症。此病及时发现并到正规医院治疗,是可以治愈的,不必过分恐慌。

专家提醒,肝吸虫病可反复感染,预防肝吸虫感染的最佳方法是不生食淡水鱼类。如有生吃鱼、虾史的人应及时到医院检查,在体检中如发现肝功能异常,可检查肝吸虫抗体及便虫卵。

新华社北京5月15日电(记者王宾、邓华宁)5月15日是我国第24个防治碘缺乏病日。今年的主题是“每天一点碘,健康多一点”。你是需要“补碘一族”吗?吃多少碘才算合适?这“碘”学问有哪些误区?专家指出,要合理膳食、因地制宜,根据不同年龄、不同地区人群健康需求科学补碘,避免盲目补碘。

什么是碘缺乏病?有哪些危害?碘素有“智力元素”之称,是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。如果孩子从胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、胎儿流产、先天畸形等,最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

我国的哪些地区缺碘?专家指出,我国大部分地区的水、土壤等外环境中几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。《“十三五”全国地方病防治规划》指出,我国尚有163个县未达到消除碘缺乏病目标,已达到消除目标的部分地区工作滑坡。由于人们主要是从饮水、粮食、蔬菜和周围环境中获取碘,如果生活在碘缺乏地区,则无法从上述途径中获取足够的碘。

我国不仅有面积很广的缺碘地区,还有高碘地区。高碘地区的居民还需要补碘吗?专家介绍,我国的高碘地区分为水源性和食源性两种。高碘地区主要是饮用水中碘含量偏高造成的水源性高碘地区。我国是首先发现水源性高碘甲状腺肿的国家,上世纪70年代末,在河北省渤海湾初次发现。1978—2013年,先后在河北、山东、山西、河南等9个省份发现了水源性高碘地区,生活在高水碘地区和高水碘病区的受威胁人口约为3100万人。高水碘地区防治措施主要包括:盐业部门供应无碘盐;水利部门实施改水降碘。



人体摄入碘量过多或者过少都会导致疾病,科学补碘才是关键。“防治碘缺乏病既要纠正人群碘营养不足问题,又要尽量避免因碘摄入过量导致的危害。”北京协和医院内分泌科主任连小兰说,制定科学合理的标准至关重要。临床研究发现,碘与甲状腺疾病的关系是一个典型的“U”字规律,即碘缺乏和碘过量都会增加甲状腺疾病的发病率。

哪些人群最容易受碘缺乏危害影响?国家卫生计生委疾控局相关负责人表示,育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0~3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的高危人群。根据世卫组织提供的参照标准,正常成年人每日碘适宜摄入量为150微克,孕妇及哺乳期妇女每天为200微克。

怎样才能做到科学补碘呢?专家提示,对于不缺碘地区的正常人群而言,每日膳食中摄入碘即能满足需求。不缺碘地区的人群,通过适量摄入海带、紫菜、豆制品、禽蛋等含有碘元素的食物,就可以达到补碘的目的,不要为了补碘而盲目增加每日碘盐摄入量。而生活在水源性高碘地区的居民和患桥本氏甲状腺炎和甲亢的人群可遵医嘱不食用或少食用碘盐。

使用碘盐依然是最方便有效的补碘方法。广东省疾控中心专家表示,全民使用碘盐能有效预防碘缺乏病,这也是全球公认的安全、有效、方便和价格便宜的补碘方法。世界卫生组织称,全球已有120多个国家或地区实行食盐加碘。据悉,我国实施食盐加碘策略以来,一直通过人群碘营养水平监测来调整人群补碘策略,调整盐碘浓度。为防止碘丢失,烹饪时不宜过早放入碘盐,避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮。

准妈妈补碘最好每周吃一次海产品。专家介绍,准妈妈在备孕阶段或怀孕1~3个月开始适当补碘最佳。除了正常摄入碘盐,最好每周吃一次海产品,如紫菜、海带、海鱼等。此外,乳制品、鸡蛋、豆腐干、坚果类食物含碘量比较高,可以通过摄入这类食物补充碘元素。

食用碘盐与甲状腺癌有关吗?根据全国193个肿瘤登记点覆盖2亿人口的癌症监测数据,结合中国疾病预防控制中心营养与健康所的食用碘盐监测数据的初步相关分析显示,碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护性作用,碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。