

「高烧」天气如何预防中暑?

新华社北京7月11日电(记者邓华宁、王宾)近日我国多地迎来高温天气,且持续时间长、局部强度大,天气酷热,很容易引起中暑。针对持续不退的“高烧”天气,国家卫生计生委专家从中暑症状、救治方法、高温作业防护等方面,向公众科普如何预防中暑。

有关专家介绍,中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍,高温作业和夏季高发。具体说来,人的体温受下丘脑体温调节中枢控制,人体通过皮肤血管扩张、体内血液流速加快、排汗、呼吸、大小便等散发体内热量。在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中,人体会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑。过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病者易发。

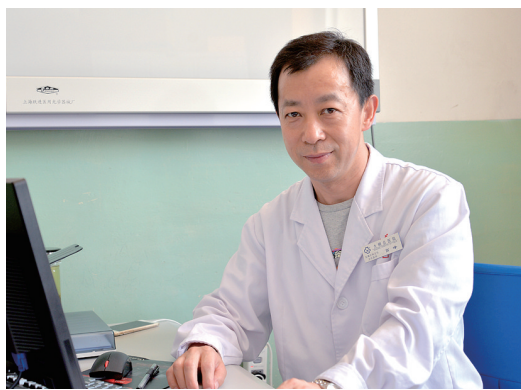
一般说来,中暑的症状可分为先兆、轻度和重症中暑三类。先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状。除以上症状外,轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38摄氏度以上,也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血液下降、皮肤湿冷等;重症中暑除轻度中暑表现外,还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克,严重的会引起死亡。

盛夏时节如何预防中暑?首先要遵守高温作业规程,避免长时间滞留于高温、高湿、密闭环境中。夏季室外作业,应采取积极防护措施,避免长时间暴露于高温、高湿、密闭环境中。

其次,应保证足量饮水,每天1.2~1.5升。不能等渴了再喝,大量出汗后应适量饮用盐水。此外,注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,可减少中暑的发生。

第三,一旦出现中暑症状,要积极应对。如果出现中暑初期症状,要及时降温、休息和补水,重症患者应及时就医。出现中暑先兆或轻度中暑,应及时转移至阴凉、通风处静卧休息,密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水,同时服用仁丹、十滴水或藿香正气散等防暑降温药物。对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等症状的重症中暑病人,应及时送到医院进行急救处理,救治重点是降低体温,纠正体内水、电解质紊乱和酸中毒,积极防治休克和肺水肿。

乳腺结节是良性的,为什么还要做手术?



高峰

主任医师,山西医科大学副教授,太钢总医院乳腺外科主任。从事临床工作27年。

擅长乳腺良性肿瘤美容小切口手术;乳腺癌改良根治术;乳腺癌保乳手术;前哨淋巴结活检术;保留肋间臂神经的乳腺癌根治术;乳腺不可触及病变钼靶、超声定位下活检手术;麦默通微创手术;乳头内陷矫正手术、巨乳缩小手术等整形手术。同时开展了乳腺肿瘤的化疗、内分泌治疗、分子靶向治疗、静脉输液港植入手术等;在乳腺癌的综合治疗方面,有丰富的临床经验。

出诊时间:周一、周三上午(尖草坪院区)
周二上午(迎新街院区)

一些做了乳腺检查的女性朋友经常会有这样的困惑:我的检查中乳腺结节明明是良性的,但医生为什么还建议我做手术去掉它?

其实,乳腺结节到底是良性的还是恶性的,最终是靠病理活检结果确定的,而不是超声和钼靶等影像学检查。有时,影像学检查均提示为良性,但手术后活检却发现是乳腺癌,这样的案例也时有发生。因此说,病理学检查才是判断乳腺结节性质的金标准。

所以,对一些影像学检查是良性的女性朋友,医生根据情况判断,也会建议进行手术治疗。

那么,问题来了,B超、钼靶检查为“良性”结节人群中,哪些可能会需要手术呢?

参考条件一:年龄

40-60岁:高发年龄段

40-60岁的女性为乳腺癌的高发人群。

所以,40岁以上的女性患者,如果发现一年内又长出新的结节,不论大小、不论是一个还是多个,都建议手术切除,送病理检查。

35-39岁:处于模糊地带

35-39岁的患者正处于模糊地带,如果发现单个或多个乳腺结节,根据影像学的检查结果,由医生决定手术或是观察。对于患者思想顾虑比较重,或者没时间定期复查的患者,优选手术。

35岁以下的人群:一定引起足够的重视

临床数据、证据显示,35岁以下的乳腺癌的发生率并不低,而且,这个年龄段的乳腺癌,其病理分期往往较晚,肿瘤的恶性程度较高,早期容易发生扩散转移,治疗效果差。

参考条件二:结节的大小与性状

单发结节:结节大于或等于1厘米的,或生长较快的,建议手术治疗。

多发结节:当影像学检查不能判定所有的结节都是“良性”的,也建议手术活检。因为医生单凭影像学检查很难判断所有结节的性质,多个结节中,有一个可能就是癌,所以手术后的病理确诊十分重要。

囊性或实性结节:以往认为西方人的乳腺癌发生率高,与其乳腺囊性结节有关。而东方人的乳腺囊性结节恶性的可能性较小。现在的观点认为:东方人的乳腺囊性结节,恶性的可能性也很高,也应积极手术切除,病理检查。

参考条件三:是否计划怀孕

如果患者计划怀孕,一般建议孕前手术治疗。因为妊娠与哺乳可能导致肿瘤生长加快甚至恶变,为了避免妊娠哺乳期乳房肿块给诊断治疗带来的困难,医生会建议积极手术治疗。



名医讲堂

藏地风光集锦——香巴拉



王成鳌 摄

献血那些传言,你信了吗?

新华社合肥6月14日电(记者鲍晓菁、王大干)6月14日是世界献血者日。随着我国无偿献血活动的开展与推广,越来越多的人加入献血者的队伍,但是献血者在总人口的比例依旧很低。专家称,公众对无偿献血抱有观望和怀疑的态度,其实是由于对相关医学常识认知不足。

安徽省立医院输血科主任潘健介绍,互联网上各种关于献血的谣言满天飞,诸如“献血会导致贫血”“献血会传染疾病”等谣言流传很广。潘健指出,事实上,无偿献血根本

不会引起健康人贫血,一次献血量只占人体血液的极少部分,暂时少量减少,不影响人体血液的正常循环,献出的少量血液很快就会恢复、补充。按规定定期献血绝对不会引起贫血,相反,适量献血还能促进血液的再生。

而各省区市的血液中心及下属的采供血机构,采血所用的针头及血袋是经过国家严格检测合格的一次性医疗耗材,血液的采集有严格的操作规程和要求。献血是一个输出的过程,血液从人体血管内向外流出,

在严格“一人一针”的规范管理和操作下,参加无偿献血是不会感染疾病的,更不会

感染肝炎与艾滋病。

此外微信圈的谣言还有献血会导致人发胖、男性献血会影响生育功能等。专家称,除非献血后为了补偿身体,摄入过量的营养才会导致发胖,健康成年人在献血200~400毫升后不会引起身体不适,适当休息、补充营养不会引起发胖。而对男性献血者来说,在正常范围数值内的少量献血后,造血功能立即会被调动起来,为机体补髓造血,从而使新陈代谢变得旺盛,因此影响生育一说是无稽之谈。

新华社北京7月5日电(记者魏梦佳)树干上粘贴塑料带阻隔害虫、悬挂黑光灯诱杀成虫、释放益虫防治害虫……记者从北京市园林绿化局获悉,近年来,北京在全市7大公园示范推广多种绿色防控技术以防治林业有害生物,试验示范面积已达4.5万亩。7年间,通过绿色防控技术,北京累计减少使用农药59.7吨。

据悉,随着北京森林覆盖率不断提高,林业有害生物防控压力也逐渐增大,目前威胁林木资源的有害生物达近百种。北京市林业保护站站长朱绍文介绍,过去病虫害防治主要靠喷洒农药,为减少农药对环境的副作用,近年来北京在全市范围内加大综合防治力度,通过营林措施、生态调控、人工和物理防治、生物防治和保护利用自然天敌等措施,提升森林的可持续控灾能力。目前,已在通州、丰台、海淀、昌平、门头沟、房山、延庆等地7大公园示范推广绿色防控技术,已取得良好防控效果。

据了解,根据树木种类及有害生物发生情况,园林部门采用了多种绿色技术防治林业有害生物。例如,在树干上缠绕塑料胶带阻隔草履蚧和春尺蠖,悬挂黑光灯诱杀美国白蛾和国槐尺蠖等成虫,悬挂黄绿色诱杀白蜡管吉丁的成虫及蚜虫等,释放异色瓢虫成虫和卵来防治蚜虫等刺吸类害虫,释放周氏啮小蜂防治美国白蛾等鳞翅目害虫等。

近7年间,通过绿色防控技术,北京累计减少使用农药59.7吨。截至“十二五”末,全市林业有害生物测报准确率高达95.16%,成灾率仅为0.03%。

北京推广绿色防控技术「治害虫」

房产手续挂失

陈小萍,不慎将其父陈二苟(已故)的大钢23宿舍10栋4单元55号的房产证遗失,特此声明。

宋学英,不慎将大钢房苑小区C栋1单元0501号的住房押金条遗失,特此声明。

刘巧梅,不慎将大钢26宿舍8栋1单元8号的购房审批表和发票遗失,特此声明。

王凤云,不慎将大钢同路119号太钢绿荫小区4栋3单元29号的房产证遗失,特此声明。

贾江平,不慎将大钢兴华街北区西宿舍19栋4单元8号的住房收款收据遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

技术中心曹晓明,车牌号:晋A608A0

技术中心戴学谦,车牌号:晋A1V3657

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

信息与自动化技术有限公司何谊,卡号:05500210

炼钢一厂侯建军,卡号:12500992

能源动力总厂梁春寿,卡号:07602525

热连轧厂任保先,卡号:04001355

建安机电分公司蔡铁虎,卡号:20219804

复合材料厂董晓琴,卡号:10200010

工程技术公司刘勇,卡号:09900228

焦化厂周建彦,卡号:09400987

工程技术公司芦瑶,卡号:09900339

工程技术公司威雁翎,卡号:09900091

采购部郭志刚,卡号:02800519

营销部耿华师,卡号:2300452

节能绝热材料厂李秀红,卡号:20214207

保卫部孙树元,卡号:01905209

炼铁厂刘强,卡号:09201335

保卫部梁浩,卡号:01905226

第二金属结构厂袁海亮,卡号:20221526

劳务市场柴建龙,卡号:11102819

复合材料厂孟俊杰,卡号:10200761

复合材料厂胡永杰,卡号:10200784

复合材料厂白玉,卡号:10200003

复合材料厂王国伟,卡号:10200792

复合材料厂兰俊彦,卡号:10200791

复合材料厂徐宇翔,卡号:10200795

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。