

春节将至 专家支招老人健康过节

新华社成都2月4日电(记者董小红)每年春节前后,多家医院收治的病人中老年人所占比重往往会有所增加。专家提醒,老年慢性病患者更应该重视节日保健,过一个愉快又健康的春节。

成都市第二人民医院心内二科副主任医师杨雷说,患有高血压、糖尿病、冠心病及慢性消化道疾病的老年人节日多吃高脂肪、高热量、高盐的饮食,可引起血液黏稠,容易导致冠心病发作、血压、血糖波动等。因此,老年慢性病患者一定要特别注意,油腻的荤菜不可多吃,每餐都应吃些蔬菜,以七八分饱为宜。通常老人都有自己的饮食习惯,节日期间最好能保持。

过年了大家都高兴,最高兴的是老人与孩子,因为老年人最盼望全家人团聚。然而,“过喜伤心”,长时间的情绪激动,会导致心率加快,血压升高,使不少患心血管疾病的老年人诱发心脏病发作或中风。杨雷说,节日期间,老人更要保持情绪稳定,劳逸适度,精神放松。

杨雷还提醒,打乱原有的生活节奏、停止锻炼和擅自停用药物,是老年慢性病患者在节日期间一定要坚持平时的生活节奏,坚持平时的治疗,坚持平时的体育锻炼。出于“过年吃药不吉利”等思想而擅自停用药物,往往会造成严重后果。尤其是,降压药、降糖药等许多必须连续服用的药品,一旦停用再加上不注意饮食和情绪的调控,会引起血压、血糖的明显波动,导致急性心肌梗死、中风等严重后果。因此,正在用药治疗的老年病人,在节日期间千万不可擅自停药,一定要坚持治疗。



杨立明

主任医师,太钢总医院重症医学科副主任及尖草坪院区神经重症监护室主任。毕业于长治医学院,医学硕士学位,曾先后在北京朝阳医院呼吸科及四川大学华西医院重症医学科进修学习,发表省级以上论文20余篇,国家级论文6篇,获省级医学科技成果三等奖一项;对待患者注重整体观念及个性化治疗,擅长重症感染及机械通气治疗等。

机械通气通俗地讲即为呼吸机治疗,分为无创和有创,两者的区别在于有无人工气道的建立,常指气管插管。自从呼吸机发明并应用到临床近百年来,挽救过无数的生命,主要作用是支持治疗而非病因治疗,是为救治导致

机械通气是一把“双刃剑”

呼吸衰竭的各种原发病争取时间并创造条件,因此对肿瘤晚期、肾衰竭尿毒症期、脑死亡、老龄临终状态等临床无法治愈或缓解的疾病则不主张使用,目的是减少患者不必要的痛苦并节约家庭和社会有限的医疗资源。

无创机械通气近年来在临床甚至家庭得到越来越多的应用,主要适用于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、慢性阻塞性肺疾病以及术后呼吸力量不足或者受限的患者,对合并意识障碍、气道大量痰液以及对呼吸机有心理恐惧不能耐受者不适合使用。

有创机械通气主要应用于各种原因导致的呼吸衰竭且一般氧疗无效、呈进行性加重的患者。具体适应证主要包括:颅脑外伤、大量脑出血、大面积脑梗死、重症肌无力、格林-巴利综合征等原因所致的中枢性肺泡通气不足;严重的肺炎、支气管哮喘、肺水肿、肺栓塞以及慢性阻塞性肺疾病、急性呼吸窘迫综合征等肺部疾病所致的通气或换气功能障碍;其他如心、胸、腹部、脑手术以及心源性休克等。

我们知道,正常人的呼吸是负压通气,而机械通气则是正压通气,因为改变了人体正常的呼吸生理环

境,所以在临床操作和使用过程中存在诸多危险及并发症。首先是气管插管的危险:轻者如牙齿脱落、口腔或气道黏膜的损伤、出血,重者可致反射性心跳呼吸停止;其次是呼吸机使用过程中对全身主要脏器的影响:比如胃肠道淤血、水肿甚至消化道出血,肝、肾功能损害,颅内压增高、休克等;最常见的并发症是因压力、潮气量、吸呼比、吸氧浓度等通气参数设置不当或人机对抗而产生的气压伤、容积伤、呼吸机相关肺炎、氧中毒、呼吸机依赖甚至因患者躁动等原因发生意外拔管导致窒息、死亡等。因此,机械通气并非百利而无一害,而是一把双刃剑,虽然我院ICU进行机械通气患者比例达到50%以上,成功脱机好转者达75%以上,但医患双方在选用前也一定要结合实际情况综合评判其利弊,慎重决策。



医生:用眼过度小心“眼中风”

新华社武汉电(记者黎昌政)年终岁尾,白领一族加班增多,加之气候寒冷,用眼过度导致的眼部疾病高发。专家提醒,用眼过度是视网膜静脉阻塞的诱发因素,应注意科学用眼,小心“眼中风”。

今年25岁的陈浩是一名软件程序员,新入职的他拼劲十足,每当有工作任务,常常工作到凌晨一两点才睡觉。这个月为了项目进

度,他除了吃饭睡觉一直在电脑前工作。上周,陈浩发现左眼看东西像蒙了一层雾,模模糊糊看不清,开始还以为是没有休息好所致,不料症状越来越严重。

在武汉爱尔眼科医院,他被诊断为左眼视网膜中央静脉阻塞,俗称“眼中风”。武汉爱尔眼科医院眼底科主任吴建华介绍,视网膜静脉阻塞一般高发于高血压、高血

脂、动脉硬化等人群,过度疲劳、情绪激动也可能诱发此病。

吴建华提醒,年底加班加点,对不少年轻人来说是家常便饭,加之新年等节日来临,生活工作规律易被打乱,应注意劳逸结合,科学用眼。眼中风具有“突发、无痛”的特点,越早医治对视网膜神经损伤越小,越有利于恢复视力,如突然视物模糊应及时就诊,以免错过最佳医治时机。

教你几个小妙招,厨房清洁不再难

清洁厨房很让人头疼?学会这几招,省时又省力轻松还你一个光洁如新的厨房!

鸡蛋壳洗抹布

抹布太脏,不好清洗怎么办?把抹布放进锅中,加水再放入平时用剩下的鸡蛋壳开火,煮至沸腾即可。

把抹布取出,再用清水清洗,干净的抹布就回来了。这个方法还可以消毒去抹布异味哦~

白醋巧洗油烟机

用过一段时间,抽油烟机的滤网就会特别脏,自己动手又脏又累,还擦不干净?试试这个新方法:取适量洗洁精和白醋,倒入60度的温水中,用温水冲洗滤网,顽固油渍就立刻消失啦~

苏打水搞定燃气灶

总被油污覆盖的燃气灶,想清理却觉得困难重重。其实很简单,取一碗水,倒入一些苏打,搅拌均匀,将纸巾浸湿,平铺在燃气灶上,待油污溶解后擦拭,马上就干净。

柠檬巧洗水龙头

不知不觉,水龙头就积了污垢。取出一片柠檬,直接擦拭水龙头,就可清除污渍,废弃的土豆皮,有同样的效果哦~

柚子皮搞定下水口异味

水池的下水口总有异味飘出,影响做饭的好心情?

把柚子皮切成小块煮水,煮至沸腾,将煮好的柚子皮水倒入下水口,异味就能消除啦~

生姜解决刀具异味

切过肉或鱼的菜刀,总有腥味,怎么清洗都洗不掉,真烦恼。其实方法再简单不过了,用生姜反复擦拭刀面,异味立马就消失!

白醋消除砧板异味

砧板用过总是有各种异味,还容易积累细菌,只用清水简单冲洗很难洗干净,在砧板上平铺一层纸巾。

在200毫升温水中加两勺醋,然后倒在砧板上,放置半小时。砧板上的污垢会很容易清理,异味也会消失,还有一定的杀菌作用哦~

米能清理油壶污垢

用久了的油壶底会产生很多油垢,这些油垢并不健康,要及时处理。直接抓一把米放进油壶,再倒入一些水,盖上盖子,用力摇晃,就会发现油垢神奇地消失了!

茶杯茶垢

茶杯内部总有一层茶垢洗不掉?将

牙膏挤在牙刷上,将牙刷伸入杯中,仔细刷洗。茶杯就光洁如新啦。

微波炉

微波炉内壁,常有厚重的一层污垢,擦洗起来极不方便。取一碗水,加入醋和柠檬片。将碗放进微波炉中,高火加热三分钟,再用抹布擦拭微波炉内壁,污渍很容易就被擦掉了。

冰箱异味

塞满了食物的冰箱,味道极其难闻,但其实一招就可以搞定,在冰箱中放入少量茶叶,就能有效去除异味,一周更换一次为好,食醋有同样的效果哦~

地板油污

厨房地板上有油污怎么办?一不小心就容易滑倒,太危险!

在地板上倒上一些温水,在湿拖把上多倒些白醋,这样拖地,油污乖乖的就被清理了~

瓷砖油污

厨房墙壁上的瓷砖,用久了就蒙上一层厚厚的油污,把纸巾浸在加了洗洁精的水中,平铺在瓷砖上,放置一会,将纸巾撕下,轻轻擦拭瓷砖,就会发现瓷砖神奇的回归洁白亮丽了!

看了这么多厨房清理小妙招,快去尝试一下吧~ (薛爱萍摘录整理)

(上接第一版)例如,单体建设规模最大,建设周期最短,达产达效最快,劳动生产率最高,产品成本最低,产品质量最优,新水单耗最低,φ10m以上大型半自磨首次在行业应用,铁路快装系统首次在行业应用,废石筑坝技术处于国际领先水平。项目先后获得中国冶金科学技术奖特等奖、山西省科学技术奖科技进步类一等奖、冶金矿山科学技术奖一等奖。经专家鉴定,项目总体达到国际领先水平。

项目建成投用后,袁家村铁矿每年生产铁精矿极大地稳定了公司生产,使太钢的精矿粉自给率达到100%。填补了大型微细粒复杂难选铁矿选矿技术的空白,有效提高了铁矿资源的综合利用,缓解了铁矿石进口压力,对推动微细粒难选资源的开发利用起到了引领和示范作用,部分技术已成功应用到国内外相关新项目的建设,为特大型矿山的建设提供了宝贵的经验,极大地推动了我国铁矿行业的技术进步和钢铁行业的可持续发展。

在新的一年里,矿山人将聚焦新时代,围绕太钢改革发展的战略布局和目标任务,瞄准绿色矿山可持续发展目标,全力推进安全、稳定、优质建设步伐,凝心聚力,求真务实,勇于担当,锐意进取,奋力谱写新时代太钢矿山更好更快发展的新篇章。

返厂单挂失

炼钢二厂,不慎将出门证编号:920074808、920076063、920094183、920086185,传递单号:1314333、1314482、1602809、1500911,共4张返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

型材厂宋强,车牌号:晋AEP175
物流中心牛小平,车牌号:晋A1780H
炼铁厂杜慧斌,车牌号:晋AC705K
钢运物流,车牌号:晋A74417
钢运物流,车牌号:晋A74485
山西漪汾饮料食品有限公司,车牌号:晋K6N520
热连轧厂张红亮,车牌号:晋AEB889
以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

峨口铁矿杨云洲,卡号:10302878
峨口铁矿杨云洲,卡号:10301906
峨口铁矿高怀民,卡号:10300488
峨口铁矿高怀民,卡号:10300500
峨口铁矿赵瑞忠,卡号:10301347
峨口铁矿赵瑞忠,卡号:10301402
峨口铁矿邱进平,卡号:10301129
峨口铁矿韩素平,卡号:10300079
峨口铁矿许清安,卡号:10301533
峨口铁矿韩良德,卡号:10301614
峨口铁矿王建纲,卡号:10302332
峨口铁矿杨兆林,卡号:10302747
峨口铁矿王永章,卡号:10302842
峨口铁矿李煜生,卡号:10302844
采购部冀国林,卡号:30602372
钢企钢永锋型材厂李彦鹏,卡号:30380232
钢企钢永锋型材厂李明亮,卡号:30380233
钢企钢永锋型材厂李伟法,卡号:30603168
钢企钢永锋型材厂张钊,卡号:20221821
加工厂王杰,卡号:04201207
炼铁厂王燕,卡号:09202707
冷轧厂郭晓雷,卡号:08302503
炼钢二厂李怀刚,卡号:03302861
冷轧厂孙燕彬,卡号:08302851
修建公司杨昌海,卡号:20217540
钢企第二金属结构厂,卡号:30815398
太钢医疗公司巨宽心,卡号:95002416
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。