



焦煤中央医院急诊科专家提醒 天气炎热,谨防中暑和“空调病”

本报记者 朱传胜

近段时间以来,我市连续多日气温达到40℃以上,不少外出的市民都感觉热得快“化”了。对此,焦煤中央医院急诊科主任赵学忠提醒,在户外工作的人员一定要注意预防中暑,尤其要预防热射病,而长期在空调房工作的上班族则需警惕“空调病”。

户外:防中暑

赵学忠介绍,中暑是在高温、高湿和无风的环境下,出现以体温调节障碍、脱水、电解质代谢紊乱和中枢神经系统功能障碍为特征的一类疾病的总称。根据病情严重程度,中暑可分为三类。第一,先兆中暑,高温环境中训练、劳动,出现头昏、头痛、口渴、多汗、全身乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调等症,体温正常或略有升高。其次,轻症中暑,先兆中暑症状加重,并出现早期循环功能紊乱、面色潮红或苍白、烦躁不安或表情淡漠、大量出汗、脉搏细数、血压偏低、恶心、呕吐、肌肉酸痛等症,体温升高至38.5℃以上。第三,重症中暑,在上述症状基础上出现意识障碍、内环境紊乱、循环衰竭和器官功能损害。重症中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病等类型。其中,热射病是最严重的一种,作为一种致命性急症,对高温环境适应不充分是致病的主要原因,以高温和意识障碍为特征。

出现热射病症状怎么处理?赵学忠建议,可以用冷毛巾擦拭病人腋下、大腿根部,因为腋下、大腿根以及颈部属于大血管部位,通过冰水、冰块的擦拭,可以迅速降温,还可以通过吹风扇,使病人体温尽快下降。如果病人体温持续在40℃以上,就有可能出现器官功能障碍,包括心衰、肾衰、肝肺衰竭、呼吸衰竭、脑水肿等,而这往往是致命的。

赵学忠提醒,在极端高温天气下,市民可以提前采取一些措施预防中暑:首先,尽可能避免在高温环境下长时间作业;其次,要多饮水;第三,可以多喝一些绿豆汤和酸梅汤,可以起到防暑降温的功效;第四,多吃水果补充水分;第五,穿防晒衣、戴防晒帽,选择一些浅色的衣物,也可有效预防中暑的发生。

室内:防“空调病”

赵学忠表示,除了中暑,上班族也要警惕“空调病”。长时间在空调环境下工作或学习的人,因空间相对密闭,空气不流通,致病微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”,最常见的表现为全身疲劳、无精神,特别是工作时感觉全身倦怠、昏昏欲睡、恶心、想吐、头晕、食欲不振等。“空调病”最主要的两大危害为:降低人体抵抗力和减弱人体适应性,所以常处于空调房中的人很容易感冒以及旧病复发。

因此,赵学忠建议,防治“空调病”最好的办法就是让全身出汗。如果在空调房中待的时间较长,就要抽30~40分钟的时间进行运动,让全身出汗,将体内的毒素排出,赶走疲倦感。此外,预防“空调病”还要做到以下几点:长时间使用空调要注意通风,每天早晚在外界环境温度较低的情况下,开窗通风,每隔两周对空调防尘网进行清洗;使用空调时,室温和室外自然温度不宜相差过大,以不超过5℃为宜,空调建议开到26℃以上;在空调房待久了不利于体内汗液正常代谢,因此应该多喝水。



温县人民医院 开展夏日送清凉活动

本报讯(通讯员任怀江、郑雅文)6月25日上午,温县人民医院开展夏日送清凉活动,活动中,该院院长杨纪明带领相关科室负责人分别来到发热门诊、预检分诊、门诊楼、内外科楼、急救中心等地方,为奋战在疫情防控一线的工作人员和为患者提供医疗服务的医护人员送上藿香正气水、风油精、清凉油等物品,并叮嘱大家要保重身体,注意劳逸结合,防止高温中暑。

呼吸系统的“冬病”如何“夏治”

——访市中医院糖尿病肺病科二区主任张春雷

本报记者 朱传胜

近年来,随着人们保健意识的增强,冬病夏治广受青睐。市中医院糖尿病肺病科二区主任张春雷近日接受采访时说道,如果冬季经常反复发作呼吸系统疾病,如哮喘、慢阻肺、过敏性鼻炎等,一定要抓住三伏天这一黄金时间进行治疗。

呼吸系统疾病适合冬病夏治

中医界普遍认为,冬病夏治最适合治疗就是呼吸系统疾病。对此,张春雷解释道,因呼吸系统疾病的发生与气候、环境、季节变化关系密切,冬病夏治效果尤为显著,这与肺的生理特点有关。肺主气,司呼吸,肺主皮毛,开窍于鼻,经口鼻与外界相通,外界邪气侵袭人体,往往最先累及肺脏。中医认为“正气存内,邪不可干”,而卫气作为人体的第一道防线,可有效抵御病邪的入侵。而卫气功能的正常则得益于肺气的宣发功能。呼吸系统常见病具有季节性、反复性的特点,冬春季节或气候改变时容易发病。近年来,由于自然气候的改

变,空调温度太低及贪凉饮冷等不良习惯,造成正气损伤,卫外功能失司,以至于每到天气、温度骤变之时,慢阻肺、支气管哮喘、间质性肺炎、慢性咳嗽、咳嗽变异性哮喘、过敏性鼻炎等疾病就容易复发,表现为咳嗽、咳痰、咽痒、气喘、胸闷等,缠绵难愈,严重影响生活质量,甚至危及生命。而通过冬病夏治,可以起到鼓舞正气,提高机体免疫力,从而达到祛邪外出的目的。

张春雷介绍,冬病夏治不仅局限于穴位贴敷,还包括温针灸、督脉灸、内服中药、穴位注射、拔罐刮痧等方法。不过,三伏贴最为大众所熟知。

连续几年在该科贴敷三伏贴的殷先生介绍,他朋友的母亲也是通过贴敷三伏贴,治好了过敏性鼻炎,而他患有慢性支气管炎,贴了几年三伏贴后,治疗效果非常理想。张春雷表示,冬病夏治属于预防性的治本之法,是一个综合治疗的过程,要坚持调养3~5年,到冬天易发的季节才能显现出疗效。对于慢阻肺、支气管哮喘等寒冷季节易复发或加重的疾病而言,采用冬病夏治的方法进行治疗和调理,可以减少冬季发作的次数或减轻症

状,有利于疾病的康复。这也是中医学“未病先防”理论的具体运用。

张春雷告诉记者,这几年,该科对贴敷的患者进行追踪回访时发现,这些患者的病情在冬季均得到了不同程度的缓解,有的患者甚至在冬季不再犯病了。而且,这些患者在回访时均提出,到了冬病夏治的时候,让医院及时通知他们进行贴敷。

冬病夏治切勿盲目贴敷

是不是所有呼吸系统疾病都适合冬病夏治?张春雷说,中医治法,讲究“因时、因地、因人制宜”。冬病夏治针对的是阳虚、阴寒盛的患者,不适合湿热内盛及阴虚患者。阳虚体质者易于秋冬季节感受寒邪,同时常导致体内“宿痰”“伏饮”等阴寒之邪存留。春夏两季助阳升发之势,给予适当的养阳之品,药物的阳协同机体生发之阳共同作用,可纠正阳虚体质,祛除阴寒邪气。三伏天是一年之中阳气最盛之时,人体阳气也随之变盛,身体新陈代谢旺盛,阴阳消长,体内的阴寒邪气就处于最弱的阶段。因此,三伏天是治疗寒性疾病理想时机。



张春雷在为患者把脉。

本报记者 朱传胜 摄

此,三伏天是治疗寒性疾病的理想时机。

“中医要求望闻问切,医生要先对患者的病症进行判断,才能决定治疗方法。即使是适合冬病夏治的患者,也要根据不同的症状选择不同的剂型,并不是随便贴贴就行。”张春雷说,广大市民切勿病急乱投医,不分体质和具体病症,盲目

贴敷,使冬病夏治变成“瞎治”。

张春雷介绍,今年冬病夏治即将来临,准备贴敷三伏贴的市民一定要提前预约,并要记牢贴敷时间,即伏前加强:7月7日至7月15日;初伏:7月16日至7月25日;中伏:7月26日至8月4日;中伏加强:8月5日至8月14日;末伏:8月15日至8月23日。



新研究发现 中老年人平衡能力与健康状况存在关联

新华社悉尼6月29日电(刘诗月)一个国际科研团队近日在《英国运动医学杂志》上发表论文说,他们的研究发现中老年人的平衡能力与健康状况存在关联,应当将平衡测试增加到中老年人的常规健康体检项目中。

研究团队使用的数据来源于一项旨在评估身体锻炼情况、心血管疾病预防因素同患病和死亡之间联系的长期健康研究。2009年2月至2020年12月,这一健康研究对1702名51岁至75岁的参与者身体健康状况进行评估,测量了他们的体重、腰围尺寸等身体数据,还记录了他们在无外力支撑下单腿站立10秒的能力。

研究显示,大约有五分之一的参与者未能通过平衡测试,而且通过率随年龄增长而递减。随访期间,有123名参与者去世,多数人的死因是癌症或心血管疾病,而其中未通过平衡能力测试的参与者的死亡比例明显高于通过测试的参与者。

研究人员表示,考虑到样本数量和不同人种之间的差异,这一研究的结果可能有一些局限性,但它也显示出平衡能力的重要性,建议将这种平衡测试规范化、标准化,并将其增加到中老年人的常规健康体检项目中。他们将在接下来的研究中,进一步明确平衡能力与健康状况之间存在关联的原因,以及其他一些可能存在影响的潜在因素。



市人民医院各党支部开展主题党日活动

本报讯(记者孙阎河)为迎接七一建党节,积极引导党员干部牢记初心使命,强化责任担当,近期,市人民医院各党支部通过多种形式开展主题党日活动,进一步发挥党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用。近年来,市人民医院全面贯彻落实省委、市委决策部署,做实做细“规定动作”,创新丰富“自选动作”,积极开展主题党日活动,持续提升护理人员业务素质和综合水平。市人民医院护理部对此次比赛高度重视,精心组织,通过赛前动员、选手报名、技能考核等环节,选出优秀选手参加比赛,同时认

认真学习了习近平新时代中国特色社会主义思想的“八个明确”主要内容与“四个坚持”基本方略,要求全体党员深刻领会精神实质,团结奋斗、同心筑梦,为党旗增辉、为党徽添彩。随后,该党支部组织全体党员重温入党誓词,并为过“政治生日”的党员赠送精美的政治生日贺卡。机关第三党支部创新活动形式,联合市住建局安监站党支部开展主题党日活动,组织党员认真学习了习近平总书记对安全生产工作的重要讲话精神及其他重要文件精神,观看了建筑施

工安全警示教育片,并邀请全国抗击新冠肺炎疫情先进个人赵童作了题为《大疫无情,人间有爱》的报告。机关第三党支部要求,全体党员要提高思想认识,提升处理突发事件的能力,时刻紧绷安全弦。此外,该院其他党支部也先后开展了主题鲜明的党日活动。通过开展主题党日活动,使该院全体党员在思想上受到一次深刻的洗礼。大家纷纷表示,要发扬党员的优良作风,立足主责主业,勇于担当,以饱满的热情和昂扬的斗志投入到工作中。

市人民医院在全市护理比赛中获多项殊荣

本报讯(记者孙阎河)为提高全市护理队伍的技能素质,实现护理知识传承与共享,日前,依据《国家卫生健康委办公厅关于进一步加强医疗机构护理工作的通知》精神,市护理学会护理管理专委会举行“护理管理优秀论文评选”“护士长技能竞赛”等比赛。通过激烈角逐,市人民医院护理团队获得多项殊荣。

近年来,市人民医院一直高标准、严要求,不断加强护理队伍基本理论、基础知识、基本技能操作训练,夯实护理理论基本功,增强敬业意识、责任意识和创优意识,着力提升护理人员的业务素质和综合水平。市人民医院护理部对此次比赛高度重视,精心组织,通过赛前动员、选手报名、技能考核等环节,选出优秀选手参加比赛,同时认

真挑选优秀论文参加评选。比赛前,在指导教师的精心指导和护理部的大力支持下,参赛选手刻苦训练,精益求精,积极克服一切困难准备比赛。比赛中,参赛选手沉着冷静、操作娴熟、流程规范,凭借高超的专业素养和综合实力,赢得了所有参赛人员和评委的高度赞扬,充分展现了市人民医院护理人员团结奋进、锐意进取的精神。

在“护士长技能竞赛”中,市人民医院血压心脏治疗康复中心护士长原玲玲、妇科护士长乔璐、神经外科重症病区护士长赵菲菲荣获两个一等奖、一个二等奖。在“护理管理优秀论文评选”中,市人民医院张宝琴的《“追求美”,干预模式对口腔颌面部损伤患者疗效的观察分析》、张琳娜的《护士主动

行为对相关因素的研究分析》和《糖尿病患者高危患者足部自我护理行为现状分析及相关影响因素调查》、孟明哲的《护士出勤主义行为在工作疏离感及职业倦怠间的中介作用》、张文霞的《签约规范化慢病管理护理对II型糖尿病患者治疗依从性及血糖、血脂控制效果的影响》、朱圆圆的《门急诊护理工作对医院感染控制的影响》6篇论文榜上有名。

市人民医院相关负责人表示,将以此次比赛取得的优异成绩作为新起点,在医院营造全员学习、全员练兵、全面提升技能素质的浓厚氛围,不断推动护理工作更加贴近临床、贴近患者,切实为人民群众的身心健康提供坚实保障。



阎涛:参加无偿献血,何时都不晚

近日,位于市人民路与塔南路交叉口东北角的爱心献血屋里,来参加无偿献血的志愿者很多,47岁的阎涛就是其中一位。第一次来献血的他很自豪地说:“参加无偿献血,何时开始都不晚。”

阎涛住在马村区。当天,他在堂弟的陪伴下来到爱心献血屋献血。堂弟有过多次无偿献血的经历,也是他无偿献血道路上的领路人。他了解到的无偿献血知识,大多都来自于堂弟的讲解。

“弟弟结合自己的实际情况,给我讲了很多,包括自己的亲身感受,让我深受触动。”他说。慢慢地,他也有了参加无偿献血的意愿,并和堂弟商量好,一起参加无偿献血。

记者在爱心献血屋看到,阎涛和堂弟9时就来到现场。“我先献吧,早已做好了准备工作,没有任何顾虑。”阎涛满怀信心地对工作人员说。通过体检后,他挽起衣袖顺利捐献了400毫升鲜血。他说,因为准备工作做得充分,整个献血过程都很顺利,有一些兴奋,更有实现愿望的自豪感。

在和阎涛的交谈过程中,记者能感觉到他的开朗和健谈。他说,平日里自己喜欢散步、游泳等运动。工作之余,他也会抽出时间锻炼身体,不仅达到了强身健体的目的,也愉悦了身心。对于无偿献血这件事,阎涛也有话要说:“无偿献血可以促进新陈代谢,对自己的身体不仅没有伤害,还能帮助需要帮助的人,挽救更多的生命,我一定要坚持把这件有意义的事情做下去。”

本报记者 梁智玲 文/图

关于征云美好生活家园一期交付的情况说明

首先感谢您对征云美好生活家园的支持和认可,我公司现就征云美好生活家园项目1#、2#、3#、5#、6#楼的交房等事宜向您作出情况说明。自本项目立项以来,我公司全力以赴,争取依约向各位业主奉献优秀作品。但受新冠肺炎疫情和2021年河南省重大洪涝灾害等不可抗力因素的影响,项目建设进度及相关手续办理工作均受影响,项目总工期不得不相应顺延。根据河南省人民政府发布的《河南省支持企业加快灾后重建恢复生产经营十条措施》第九条规定,我公司应于2022年6月30日向您交房,因不可抗力因素导致原定交房时间延期,预计交付时间在2022年9月30日。现我公司对延期交房给您造成的不便致以最诚挚的歉意,同时希望能够取得您的理解和支持!

焦作兰庭房地产开发有限公司 2022年6月30日

焦作建业春天里10号楼交房通知

尊敬的焦作建业春天里10号楼业主: 焦作置腾房地产开发有限公司开发的焦作建业春天里项目10号楼现已竣工,已达到交房标准,具备交房条件。现定于2022年6月30日在焦作建业春天里物业服务中心正式开始交房,请各位业主注意接收EMS邮寄的交房通知书,并携带好相关资料及费用办理交房手续,欢迎各位业主。 交房时间:2022年6月30日上午8:30 交房地点:焦作市人民路与文昌路交汇处西150米路北 建业春天里物业服务中心 咨询热线:(0391)8797777 祝业主们家庭幸福、万事如意! 特此通知 焦作置腾房地产开发有限公司 2022年6月30日

地址变更通知

泛华联兴保险销售股份有限公司焦作市区营业部根据经营发展需要变更营业地址,由河南省焦作市山阳区塔南路嘉隆国际2号楼10层101号变更为河南省焦作市解放区太行路阳光小区北门28号楼4号。 泛华联兴保险销售股份有限公司焦作市区营业部 2022年6月28日

成分献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(塔南路与塔南路交叉口东北角)	周一至周五	3933317 18339102035
博爱县爱心献血屋(博爱县塔南路)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县塔南路)	周一至周五	15003911823
市中心献血站	周一至周五	2865616 2865617

全血献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(塔南路与塔南路交叉口东北角)	周一至周五	3933317 18339102035
人民路爱心献血屋(人民路)	周一至周五	18339102037
博爱县爱心献血屋(博爱县塔南路)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县塔南路)	周一至周五	18339102036
温县爱心献血屋(温县塔南路)	每月16-31日	18339102036
孟州市爱心献血屋(孟州市塔南路)	每月16-31日	18339102036
沁阳市爱心献血屋(沁阳市塔南路)	每月1-15日	18339102039
孟州新中医院门口(采血车)	每月16-31日	18339102039



如果您上次献血已满6个月,欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血,感谢您的参与!