

健康知识

防治职业病危害重在预防

◎邵爱霖 文 高度龙 图

从事某种特殊职业而引起的疾病称为职业病,其主要为企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而产生的危害。

职业病防治以预防为主、防治结合,即重在预防。主要是用人单位要落实在劳动者工作场所建立、采用有效的职业病防护设施,有害与无害作业要分开;制定职业病防治计划和实施方案,建立、健全职业卫生管理制度和操作规程;设置报警装置,配置现场急救用品、冲洗设备;为劳动者提供符合防治职业病要求的个人使用的职业病防护用品,并对防护用品进行经常性的维护、检修,定期检测其性能和效果,确保其处于正常状态;对不符合国家职业卫生标准和卫生要求的职业病危害因素要进行治理等预防措施。同时,切实采用有利于防治职业病和保护劳动者健康的新技术、新工艺、新设备、新材料,逐步替代职业病危害严重的技术、工艺、设备、材料,从源头上控制和消除职业病危害,保障劳动者健康。此外,用人单位不得安排未成年工从事接触职业病危害的作业;不得安排孕期、哺乳期的女职工从事对本人和胎儿、婴儿有危害的作业。

劳动者本身要加强学习和掌握相关的职业卫生知识,增强职业病防范意识,遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程,正确使用、维护职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品,发现职业病危害事故隐患要及时报告。对从事接触职业病危害作业的劳动者,用人单位要组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查。



职工在观学职业病防治知识

养生之道

天热要防真菌性皮肤病

◎钱伟文/供图

会复发,只好重新用药。这样反反复复了几次也没好。其实,症状消除后,真菌仍然存活在皮肤鳞屑或贴身衣物中。遇到潮暖环境,又会大量繁殖,导致癣病复发。因此,外用抗真菌药物治疗癣病,表面症状消失后,仍要坚持用药1~2周。

不使用公共拖鞋、浴盆、毛巾、用具等。对易感人群,如身体抵抗力低、过度肥胖者,爱出汗或者患有慢性病、营养不良、特殊职业如驾驶员、矿工、运动员等,要尽量避免和其他患者以及患有癣病的动物如猫、狗等宠物密切接触,避免因机体抵抗力减弱而易致继发感染。患病后要及时确珍治疗,疗程要充足。

预防首要注意个人卫生



常洗、常晒贴身衣物

炎热的夏季里,真菌感染会高发。真菌性皮肤病指由真菌感染引起的皮肤病,在皮肤科就诊病例中,仅次于皮炎湿疹,在感染性皮肤病中居首位。特别值得一提的是,有三成多的真菌性患者一有不适就立即自己去药店买药膏自我药疗,由于没有得到及时的就诊,又没有对症下药,不少患者的皮肤病都非常的顽固,需要几个疗程的治疗才可治愈。夏季是皮肤病高发的季节,稍有不适请及时去大医院就医。

夏季最常见的真菌性皮肤病包括体癣、股癣、花斑癣、手癣、足癣、甲癣等,它们均是由于皮肤癣菌侵犯人体皮肤角质层引起的。真菌性皮肤病都有以下的特点:冬轻夏重,不

容易治好,容易复发;致病真菌可以通过直接接触,也可以通过公共浴池、公用拖鞋、毛巾等传染给他人,另外自身某一部分的癣病可因搔抓而传染到其他部位;如处理不当,容易继发细菌感染。

一旦患上真菌性皮肤病,应及时就医,规范治疗。不要因为觉得病症不严重而拖延,不要自己随便买药涂抹,更不要随便相信所谓的偏方进行治疗。

真菌性皮肤病的治疗误区

正确使用外用药 有的患者得了此类疾病,症状消失,也不痒了,就不再用药。谁知道过不了多久,又

饮食健康

桑葚煮粥明目补肾

◎张乾文 弘艺图



桑葚煮粥

春夏之交,新鲜的桑葚营养丰富,其肉质多汁、酸甜可口,除了直接当美味的水果吃,它还可以用来制作药膳,与不同的食材搭配补益身体。

2015年版的《中国药典》记载道,桑葚甘、酸、寒,归心、肝、肾经,具有滋阴补血、生津润燥的功效,适用于由肝肾阴虚引起的眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白等症,对津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘等也有很好的效果。中医古籍《滇南本草》则提到:“桑葚,益肾脏而固精,久服黑发明目”。《本草纲目》也有记载:“桑葚,滋肝肾,充血液,祛风湿,捣汁饮,解酒中毒,酿酒服,利水气,消肿”。

桑葚粥:干桑葚30克,糯米60克,砂糖适量。将干桑葚用水浸泡半小时,去掉果柄,洗净;糯米淘洗干净。把桑葚、糯米一起放入砂锅中,加水适量,先用大火烧开,再改中小火熬至糯米开花,粥汁黏稠,加入砂糖适量即可食用。滋补肝肾、养血明目。

特别提醒:

- 1.桑葚性偏寒,脾胃虚寒、大便稀薄者不宜食用。
- 2.桑葚含糖量高,糖尿病人少吃慎吃。
- 3.桑葚虽然营养价值丰富,但所含的挥发油对消化道有刺激作用,过量食用后易发生溶血性肠炎。
- 4.桑葚内含有较多的鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收,少儿不宜多吃。
- 5.未成熟的桑葚不能吃。

专副刊部 责任编辑/陈志宏
电话:0596-2599851
E-mail:mnrwhhb@163.com

健康知识

夏秋易腹泻 应对要科学

◎董芳文/供图

每到夏季,腹泻就会进入多发期,在很多人眼里,腹泻如同感冒发热一般,是一种小毛病,谁没有拉过肚子呢?虽然腹泻很常见,但并不等于是小问题。有调查表明,每年因急性腹泻死亡的人数达1000万,我国每年腹泻发病数为8.36亿人次。

腹泻的原因及感染途径

腹泻是消化系统疾病中的一种常见症状,是指大便次数较平时明显增多或大便秘结发生改变,如粪便稀薄、含水量增加、脂肪增多、带有不消化食物或带有脓血。腹泻的原因很多,以肠道感染最常见。引起肠道感染的病原体包括病毒(轮状病毒)、细菌(痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌、副溶血弧菌及葡萄球菌等)以及寄生虫(阿米巴原虫),它们分别引起小儿流行性腹泻、菌痢、伤寒、霍乱、食物中毒及阿米巴痢疾等病症。这些疾病传播的途径都是经口感染,即吃进或饮用了被病原体污染的食物或饮水后受到感染。夏季气温高,适宜各种病原菌的生长繁殖,加之蚊蝇滋生以及夏季人们常有进食生冷食物的习惯,都是导致腹泻高发的原因。

急性腹泻别禁食

有些急性腹泻的患者在家里既不敢多吃也不敢多喝,以为这样会有利于肠道减轻“负担”。其实不然,急性腹泻期间要注意饮食调整和早期进食,并非单纯的禁食。

传统观点认为,腹泻时肠黏膜充血、水肿甚至溃烂,应当让肠道“空一空”,休息1~2天,这时禁食可减轻胃肠负担。其实,这种认识是错误的。因为人在腹泻时,会丢失大量水分和无机盐,禁食会导致人体能量不足,需要分解肝糖原、脂肪、蛋白质来维持血糖浓度。当血糖低于每升3毫摩尔时,患者就会出现出虚汗、心悸、乏力、头昏、面色苍白、晕厥等一系列低血糖反应,有的甚至还能诱发心脑血管意外而危及生命。此外,腹泻时禁食还会引起体内营养素缺乏,延缓肠道病变的修复,从而减少对营养物质的吸收利用,形成恶性循环。因此,腹泻时不但不能禁食,还应适当补充一些营养丰富且容易消化的食物,如藕粉、鸡蛋面糊、豆浆、细面条、豆腐脑、大米莲子粥、小米扁豆粥、薄皮馄饨等,并应做到少食多餐、细嚼慢咽,以利于营养素被机体消化吸收。此外,还应鼓励患者多喝淡盐开水、菜汤、米汤、绿豆汤、西瓜汁等,以补充损失的水分和无机盐,维持体内酸碱平衡,促进早日康复。

止泻药不能随便用

很多人一患上腹泻,不管三七二十一,先吃止泻药,认为止住了“泻”就治好了病。其实,这样做不妥。其实,很多肠道传染病发病初期都有程度不同的腹泻,排泄物能将体内的致病菌与它们所产生的毒素和进入胃肠道的有害物质排出体外,减少对人体的毒害作用。此时如果使用止泻剂,无疑是闭门留寇,并且还会使真正的病因隐藏起来,延误治疗。比如,痢疾是很严重的细菌感染,吃了止泻药后,虽然腹泻暂时止住了,却把致病菌留在了体内。在得不到抗菌素治疗的情况下,患者会出现全身性中毒反应,水泻、高烧甚至休克,从而导致生命危险。还有些腹泻不是因细菌感染引发的,比如病毒性腹泻,俗称感冒性腹泻,感冒治愈,腹泻就自然停止了。吃抗菌素治疗是无效的,因此不必吃药。

还有些患者习惯用解痉剂如阿托品、颠茄片等止痛,殊不知这种做法非常不安全,尤其是对患有青光眼的老年人,随便使用此类药品可使病情进一步恶化。出现腹泻后,轻度腹痛者可热敷腹部,腹痛较剧烈者,最好是在医生的指导下选用止痛剂。

另外,有不少肠道传染病患者常以症状为服药依据,腹泻重时就多服,腹泻轻时就少服,稍有好转就停药。这很容易造成腹泻复发,严重者会转为慢性腹泻,给治疗带来困难。正确的服药方法是,症状全部消失后,继续用药两三天,有条件者应做大便细菌培养,待转为阴性后方可停药。

把好“病从口入”关

为避免腹泻的发生,人们一定要把好“病从口入”这道关,搞好环境卫生及个人卫生是预防腹泻发生的关键,具体应注意以下几点:

动物性食品或海产品在食用前必须煮熟、煮透。海鱼、海虾、海蟹、海蜇等海产品中常存有副溶血弧菌(又称嗜盐菌),人们吃了未熟透的上述海产品后,可引起副溶血弧菌的感染;又如猪、牛、羊、鸡、鸭等动物内脏、肌肉、蛋及乳制品常污染有沙门氏菌,因此人们在购买各种酱制品或熟肉制品后,在进食前应重新加热,以防沙门氏菌感染。

不吃腐败、变质的食品。剩饭、粥、牛乳、乳制品、鱼、肉、蛋等易受葡萄球菌肠毒素的污染,若被人们食入可引起葡萄球菌食物中毒。因此,剩饭、剩菜在食用前必须充分加热,从冰箱中取出的食物也应加热后再食用。

加工生食和熟食的餐具应分开,以避免交叉污染。此外,不在不洁摊位购买食品或进餐,教育儿童从小养成良好的卫生习惯和饮食习惯。

对腹泻患者应注意隔离。例如,应隔离痢疾患者至症状消失后一周,患者使用的餐具应同其他家庭成员所使用的分开存放,用后可在沸水中煮沸,以达到消毒的目的。患者使用过的被褥放置户外日光照射半小时,可起到很好的消毒效果。

教你一招

几种水果能助眠

◎卜庆萍

现在有很多人,不愁吃,不愁穿,但是愁睡不着觉。失眠问题,根治很难,但在医生指导下慢慢是可以改善问题的。同时有几种水果具有助眠功能,平时可以多吃它们来进行适当的调理。

葡萄 葡萄中含有一种能助眠的物质——褪黑素。褪黑素是大脑分泌的一种激素,可以诱导睡眠。白天大脑分泌的褪黑素较少,到了晚上,没有了光的刺激,大脑分泌较多褪黑素,人进入睡眠。随着年龄的增长,特别是35岁以后,身体自行分泌褪黑素大幅下降,平均每10年降低10%~15%。这时候,我们就需要从外界获取褪黑素,调理睡眠。葡萄是一个不错的选择,有睡眠障碍的中老年人可以经常吃。

香蕉 香蕉中含有激发人体“快乐因子”的维生素B₆和5羟色胺物质。吃香蕉可以让人变得开心,身心放松下来以后,人就更容易入睡。如果你睡前总爱胡思乱想,平时总是不开心,可以试试多吃香蕉。

苹果 苹果中的芳香成分中,醇类含92%,糖类化合物含6%。苹果浓

郁的芳香对人的神经有很强的冷静效果,能催人入眠。芳香助眠算得上是一种古老的方法了,助眠香囊、芳香浴,古人将这种助眠法用得很好。现在,如果你没有做香囊的功夫,不妨放个苹果在床头。如果你比较焦躁,情绪兴奋,急性子,容易上火,这种方法也很适合。

桑葚 成熟的桑葚,红得发紫,紫得发黑,从颜色来看,桑葚可以补气血。桑葚如何助眠?中医认为,肝肾亏虚,气血不足者可能会失眠,因为血不养神,则神魂不安。换言之,血养好了,可以安神、助眠。桑葚搭配酸枣仁可以很好地调理失眠,具体做法是桑葚30克+酸枣仁15克,水煎服,每晚1次。

龙眼 《本草求真》记载:“龙眼甘润兼有,既能补脾固气,复能保血不耗,则神气自尔长养,而无惊悸健忘之病矣。”此外,近代著名医家张锡纯还曾用龙眼治好了很多学习压力很大、心慌焦虑、大便出血的学生。如果常常思虑太过,伴有气血不足,从而导致了心悸怔忡、健忘失眠,可以通过食用龙眼来缓解。