

季节提醒

沙尘迷眼 四法处理

春季由于气候干燥,风沙较大,沙尘易入眼,引起眼部异物感、疼痛以及反射流泪,严重的会造成眼球损伤。沙尘入眼后,切勿用手揉擦眼睛,以免异物擦伤眼角膜,下面介绍几种简单的处理方法。

方法一:先闭上眼睛休息片刻,等到眼泪大量分泌,不断夺眶而出时,再慢慢睁开眼睛眨几下。大多数情况下,大量的眼泪会把眼内异物“冲洗”出来。

方法二:如果泪水不能将异物冲出来,可将凉开水倒入盆中,轻轻闭上眼睛,将面部浸入盆中,双眼在水盆中眨几下,这样水流会把眼内异物冲出,也可将患眼撑开,直接用水冲洗眼睛。

方法三:如果以上方法都不能将异物冲出,可让别人或自己翻开眼皮,用干净的手帕蘸凉开水将异物轻轻擦掉,有条件的可用棉签蘸生理盐水擦拭。

方法四:如果上述方法都无效,可能是异物陷入眼组织内,应立即到医院请眼科医生取出,千万不要用针挑或其它不洁物体擦拭,以免损伤眼球,导致眼睛化脓感染。异物取出后,可滴入适量眼药水或眼药膏,以防感染。 王凤成

职业病防治

何谓“潜水病”

潜水病即减压病,又称潜水员病,是指机体在某压力下暴露一定时间后,脱离该环境时因压力下降过快和幅度过大,以致在该压力下溶于体内的气体来不及经循环、呼吸系统扩散排出体外,而从溶解状态游离出来,形成气泡,产生栓塞、压迫等从而引起的一种疾病。典型症状表现为突然意识丧失,可伴有痉挛或不伴痉挛。还可伴随明显的呼吸困难和胸痛。有时,症状较轻,只出现惊慌、焦虑或局部瘫痪。

潜水员在水下作业时,身体每下潜10米,大致相当于增加一个大气压的压力。潜入水下越深,身体承受的压力也越大。一个潜水员可以任意用最快速度降至一定深度,但一旦停止在某一深度,过一段时间后,却不能快速上升。这是因为在减压(人体由高压环境逐步转向正常气压)过程中,体内多余氮气若由组织中释入血液,再经肺泡逐渐而缓慢地排出体外,则无不良后果。但是,如果减压过程太快,氮以及少量的氧和二氧化碳由溶解状态变成气泡而直接积存在组织和血液中。减压越快,产生的气泡就越多。其中氧和二氧化碳可以被吸收利用,氮却不能利用,由此便会产生一系列症状。减压越快,症状也越重,这样就引发潜水病。

重庆市疾控中心 任在鸣

一般性接触不会染乙肝

生活中很多人反对歧视乙肝,可一旦自己周围的朋友、同事甚至配偶查出携带乙肝病毒时,大多数人又难免担心自己被传染。其实了解了乙肝的传播途径,采取正确的预防措施,乙肝并没有想象中的那样可怕。

慢性乙肝病毒感染者均有一定的传染性,但传染性的大小有区别。“大三阳”、乙肝病毒脱氧核糖核酸阳性的患者传染性较强,而“小三阳”、乙肝病毒脱氧核糖核酸阴性的患者

传染性则相对较弱。人们可以根据不同的情况区分对待。

乙型肝炎主要由血及血制品、母婴、破损粘膜暴露等途径传播,直接或间接接触患者的分泌物也可引起传播。首先我们应尽量避免和周围的乙肝患者的血液、体液接触;避免和乙肝患者共用牙刷、剃须刀,避免吸毒、纹身等不良生活习性;与乙肝患者性生活尽可能使用避孕套;乙肝患者使用过的餐具、茶具等物品可以通过煮沸消毒或84消毒液浸

泡擦拭消毒。而阻断母婴传播是非常重要的。应尽量避免乙肝病毒复制活跃时期进行生育,对于患乙肝的孕妇,其婴儿出生后12小时内注射乙型肝炎免疫球蛋白200国际单位,一月后再次注射乙型肝炎免疫球蛋白200国际单位,同时在不同部位注射乙肝疫苗(按0、1、6月方案注射)。通过这种方式,母婴传播的阻断可达90%以上。

此外,做好乙肝疫苗的预防接种是目前最有效的预防措

施,对于出现乙肝病毒暴露者,如被乙肝患者使用过的针头扎伤,自己有皮损和乙肝患者的血液、分泌物接触后等,应注射抗乙肝高效价免疫球蛋白。

总体来说,在一般工作接触中,发生乙肝传播的几率是很低的。日常生活中的一般接触如共用办公用品、交换钱币、公共用餐等,一般不会造成传播。健康人群接触乙肝时完全不必恐慌,这样乙肝患者也可远离歧视。

长沙市传染病医院主任医师 杜杰



人与自然

有多少病与饮水有关

炎、脊髓灰质炎、痢疾、伤寒和副伤寒、钩端螺旋体病、血吸虫病、感染性腹泻病)。据我国传染病疫情报告显示,近年来介水传染病发病呈上升趋势。

△生物化学性疾病:

由于地壳表面的元素分布不平衡,致使有些地区土壤和水中某些元素含量过高或过低,导致该地区人群中发生某特异性疾病。如地方性氟中

毒、砷中毒等。据调查显示,我国因饮用水中氟、砷超标而使健康受到影响的人数可能超过2000万。

1、饮水型氟中毒:氟中毒可损害发育中的牙釉质发生氟斑牙,这种牙齿除影响美观外,牙齿本身容易碎裂,往往刚到中年牙就掉了。如果饮用水中氟化物的浓度更高,可引起骨骼变化,严重影响骨骼发育,

发生氟骨病。氟中毒在我国华北、西北、东北、内蒙等地区多见。

2、饮水型砷中毒:在我国饮水型地方砷中毒,主要分布于8省市(区)(内蒙古、山西、新疆、吉林、宁夏、青海、安徽、北京),内蒙古、山西尤为突出,砷中毒主要表现为皮肤损伤、周围神经病变,重者发展为皮肤病。

△化学性污染引起的急性中毒:据世界卫生组织报道,现查明全世界水体中可检查出2221种化学物质,其中饮用水中有害的有机污染物765种,经鉴定确认其中致癌物20种、可疑致癌物23种、致突变物56种、促癌剂18种。

这些化学物质在水中残留时间长,多数不易被降解,可直接对人体产生毒害作用,引发急性中毒;水中三致毒物的长期存在将对人体产生远期致癌、致畸、致突变作用。

浏阳市疾控中心 谭西顺

科学洗手 防“病从手入”

病从手入 凡是经口感染的病,起媒介作用的常是手。在工作和生活中,手接触灰尘、污垢的机会很多,不良习惯也很多。有的人手沾“口水”点钞票;有人打麻将、下棋、玩扑克,停“战”后又不好好洗手;有人看望流感或其他传染病人时也毫无顾忌地同他握手,之后又不很好地消毒双手;有人在接触过化肥、农药及粪肥后,仅在河边或池塘中一洗了事;饭前便后不洗手更是司空见惯。凡此种种都为“病从手入”大开了方便之门。

洗手有方 (1)用流动温水洗手除污的效果最好,其次为流动水以及贮存的开水。(2)选择含硼酸、石炭酸的肥皂洗手消毒效果最好;普通肥皂和香皂只能使手表面污物及病菌脱离皮肤,而消毒效果差。(3)在用肥皂的基础上,再用手刷刷洗,除菌效果更好。(4)洗手后最好不擦,待其自干或烘干。如用湿手巾擦手,污染程度很高。

同济大学医学院 金慰鄂

感冒易自愈 要防并发症

感冒一般属自限型疾病,但如果治疗护理不及时,也易引起种种并发症,需要人们高度警惕。最常见的并发症有以下几种:

1、急性卡他性中耳炎:常见于少年儿童和青年,由于上呼吸道感染,特别是合并鼻炎,没有及时治疗,或不能正确擤鼻涕,约在感冒后5—7天后导致咽鼓管阻塞引起。及时治疗预后良好。多表现为病儿哭闹不止,诉说耳痛,而且这种疼痛常与体位有关。预防的方法是认真治疗感冒,正确排除鼻分泌物——要擤完一侧鼻孔,再擤另一侧,减少使咽鼓管阻塞的机会。

2、心肌炎:常见于感冒时不休息及反复感冒者,病情隐性发展,没有特殊症状。可导致猝死,是并发症中最凶险的一种。预防措施为:感冒时勿过度劳累,有条件者休息2—3天,特

别是青少年,有心脏病家族史者;如感冒久不愈,则在感冒开始后的第14天检查心电图与心肌酶谱,力求早期发现与治疗。

3、急性肾炎:常发生于在感冒开始后的第14天前,与机体对链球菌的免疫反应有关,症状有头痛(因为血压增高)、下肢或面部浮肿、尿少等,也可以隐匿出现不被重视,而常被误诊造成严重后果。需要检查尿常规确诊,早期治疗预后良好。

4、风湿热:表现为感冒2到4周后突然关节痛,红肿,有皮

下小结和环形红斑,或表现为小舞蹈症,出现不自主的小动作和面部动作;不及时治疗可以发展为风湿性心脏病,早期治疗预后良好。 新国

告别 腰椎间盘突出 颈椎病

一疗程 告别 腰椎间盘突出 颈椎病 止痛不如治病 治一个好一个 由 中国药理学骨病研究总院联合国内外众多骨科专家历经15年精心研究和实验,耗资巨资,依托现代化的实验室和国际上先进超低温萃取技术。终于成功研制出治疗腰椎间盘突出、颈椎病的特效新药——凯博兰胶囊·赛髓肽胶囊。凯博兰胶囊·赛髓肽胶囊是当今治疗腰椎间盘突出、颈椎病权威的黄金组合绿色植物药,在治疗中起到直击病灶,见效快、疗程短、安全。原装绿色植物药、药效高出一倍,无论病程多长,病情多重,一疗程康复,达到口服绿色植物药治好腰椎间盘突出、颈椎病惊人效果!在多个国家同步上市,经过100多万国内外患者临床验证具有以下几大特点: ①缓释渗透吸收,直达病灶,强力舒筋活血,促进局部新陈代谢,迅速改善软骨组织的弹性和韧性增强。从根本治疗腰椎间盘突出、颈椎病、骨质增生、骨刺病等症。②突出的髓核失水变小,快速溶解,破裂的纤维环被修复,内部生成新的髓核细胞从根源入手,标本兼治。③可在病灶部位深层发挥药效,增强腰椎软组织的更新代谢,消除腰椎病颈椎病的突出、脱出、塌陷、变性,达到治好的目的。 李某,41岁 诊断:拍片后确诊为“三、四、五腰椎及骶一椎间盘突出”患病3年。临床症状:腰痛,不能弯腰,穿裤、鞋袜都不能自理,晚间睡觉疼痛难忍,下床上楼也不便。通过电话咨询得到我院专家肯定答复后,买了一个疗程,用药10天后,患者反映腰痛、腿麻病情明显好转;用药一疗程后,疼痛现象消除,腰腿可以自由活动,摄X线片显示,腰椎间突出正常,回访至今未见复发。 郑重承诺:为确保疗效,让患者放心使用,服药10天无明显效果,全额退款,一疗程康复。治愈10年的偶有复发者可免费指导治疗,直到康复。购药时统一发放治疗协议书,医疗保障康复卡。(经院党委研究决定即日起至4月20日止,可享受30%药费优惠) 康复热线:010-51660975 全国免费电话:400-675-0023 官方网站:www.ytc988.com 农行帐号:6228480010163663916 财务处(9折) 康复机构:中国药理学骨病研究总院 地址:北京市大兴区新华街105号(来院乘595、870、991、特89、365,运通228路下车即可)

湖南博雅文化商务有限公司 独家买断 本报刊头 联系电话:0731-4313877 联系人:张小旭