

使用公筷公勺 吃出新“食”尚

本报讯 (记者 程浩) 随着我市积极有序推动公筷公勺行动,扎实推进爱国卫生运动,倡导市民安全用餐、文明用餐,培育餐饮新风尚,使用公筷公勺,倡导卫生、健康、文明的用餐方式已经成为我市不少餐饮机构和市民的标配。5月8日,记者走访我市多个餐饮机构看到,不少餐饮机构积极响应公筷公勺行动,主动为消费者提供公筷公勺。

记者在位于市城区顺城街的芙蓉酒楼看到,每个餐位上都摆放着两副颜色不同的筷子,同时配备了公勺供消费者使用。在海底捞火锅等餐饮门店,服务员也会主动给进

店就餐的消费者提供公筷公勺,引导消费者使用。

用“小餐桌”来带动“大文明”。“公筷公勺、光盘行动”等文明餐桌相关标语在我市大街小巷随处可见。家住市城区新晋世家的李培毅说:“餐饮安全不能放松,使用公筷公勺不仅有利于弘扬科学健康、绿色节俭的生活理念,还极大地降低了公共卫生安全风险,我觉得非常好。”

“小餐桌”关系着“大健康”。相关专家表示,使用公筷公勺不仅有

助于减少病毒、细菌传播的机会,还有利于杜绝唾液、飞沫在餐桌上传播,防止“病从口入”。

民以食为天,千家万户舌尖上的健康直接关系到公共安全,分餐不代表分感情,使用公勺公筷不仅保护了自己和家人的健康,更是公民的社会责任。本报在此呼吁,广大市民应自觉使用公筷公勺,从餐厅到家庭,从单位到个人,在全社会形成文明健康的用餐风尚,让美好和健康从公筷公勺开始。



文明新风尚



近日,市市容环卫处恒济通集团根据天气变化,启动“大风管控”模式,在保证“晨扫”清根见底的同时,增加人工巡回保洁、清扫车辆及降尘压尘车辆作业频次、延长作业时间,重点加强垃圾桶、果皮箱、垃圾站点、公交站、学校、医院等周边区域的管控力度,确保垃圾收运规范、文明作业,减少二次污染。

记者 程婧 摄

本报讯 (记者 马永红) 5月9日,商户王锦专程来到市城市管理综合行政执法队,将写有“不忘初心为民办实事,牢记使命服务暖人心”字样的锦旗交到该执法队安宁队队长王志刚的手中。

王锦告诉记者,这个月他和商户们在省高校新校区申请经营夜市,因为是榆次区第一次举办,加大了城管执法人员的执法难度。但执法人员不惧困难,不仅提出了很多建设性意见,还每天深入实地查看,从环保、卫生、安全等方面对商户提出了合理的建议和要求。王锦说:“我们和执法队建了微信群,执法人员24小时在线,对经营过程中出现的各种问题进行沟通,帮助我们做好经营,这种工作热情和态度让我非常感动。我由衷地向他们表示感谢。”

王志刚说:“‘金杯银杯不如百姓的口碑’,这面锦旗是对我们城管工作的肯定。在以后的工作中,我们将继续想群众所想、急群众所急,在执法过程中体现执法为民的初心。”

城管服务暖人心 商户感谢送锦旗

作者简介

郭汝瑞,晋中市第二人民医院呼吸与危重症医学科副主任,主任医师,山西省医师协会变态反应专业委员会委员,从事临床工作20余年,擅长呼吸科危重症、支气管哮喘、慢阻肺、肺部感染等呼吸科疾病的诊治。

浅谈支气管哮喘的防治

晋中市第二人民医院呼吸科 郭汝瑞

二、支气管哮喘发病因素

支气管哮喘发病的危险因素包括遗传因素和环境因素两个方面。

遗传因素:在很多患者身上都可以体现出来,比如绝大多数患者的亲人(有血缘关系、近三代人)当中,都可以追溯到有哮喘或其他过敏性疾病(过敏性鼻炎、特应性皮炎)病史。

环境因素:大多数哮喘患者属于过敏体质,本身可能伴有过敏性鼻炎或特应性皮炎,或对常见的经空气传播的变应原(螨虫、花粉、宠物、霉菌等)、某些食物(坚果、牛奶、花生、海鲜类等)、药物过敏等。

三、支气管哮喘的治疗药物

治疗哮喘的药物可以分为控制药物和缓解药物。

控制药物:指需要长期每天使用的药物。这些药物主要通过抗炎作用使哮喘维持临床控制,其中包括吸入糖皮质激素(简称激素)全身用激素、白三烯调节剂、长效β₂-受体激动剂(长效β₂-受体激动剂,须与吸入激素联合应用)、缓释茶碱、抗IgE抗体及其他有助于减少全身激素剂量的药物等。

缓解药物:指按需使用的药物。这些药物通过迅速解除支气管痉挛从而缓解哮喘症状,其中包括速效吸入β₂-受体激动剂、全身用激素、吸入性抗胆碱能药物、短效茶碱及短

效口服β₂-受体激动剂等。对于所有哮喘患者,方案的制定,药物减量、停用,应该在医生指导下进行,切勿自行决定。很多患者经过“偏方”治疗病情有所好转,但这样的治疗无法根治,严重的还会危害生命,产生严重并发症,加剧肺功能恶化,导致病情反复发作。

四、支气管哮喘的预防

支气管哮喘患者要做好预防措施,减少哮喘发作,同时应尽早到正规医院规范治疗,避免病情加重。

1、戒烟限酒:香烟中的化学品及烟雾会刺激呼吸道,所以患者应戒烟。另外,要尽量避免被动吸烟,少喝酒。

2、避免接触致敏原:尽量找出过敏原,避免与之接触,是预防哮喘复发的重要措施。改善居住环境,保持室内干净通风,远离可能诱发病情的一些外在因素,如宠物、花粉、毛绒制品等。饮食方面的调理也非常重要,宜选用清淡且富含营养的食物,同时避免摄入过敏性食物。

3、预防呼吸道感染:天气较冷时,吸入寒冷和干燥的空气会诱发哮喘,所以在哮喘发作时应尽量避免外出。要多喝温水,做好保暖,外出时可戴围

巾或口罩护住口鼻,避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气中,尽量吸入温暖的空气。对流感疫苗不过敏者,可注射流感疫苗。

4、保持室内空气流通及清洁:空气中的尘螨和细菌是引发哮喘的主要致敏原,所以应该勤打扫,减少空气中的尘埃,注意室内清洁和空气流通。

5、适量运动:适量运动能够有效增强心肺功能,对控制哮喘病情大有帮助。

6、其他:对于哮喘患者的床品和衣物要勤洗勤换,保持干净,哮喘患者的衣物最好以纯棉织品为主。饮食方面,要多吃新鲜水果及蔬菜,忌吃海鲜、油腻的食物,不吃辛辣、刺激性食物,忌烟酒,适当补充蛋白质类食物,增强身体抵抗力。

五、哮喘患者的自我管理

哮喘患者自我管理是提高疗效、减少复发、提高患者生活质量的重要措施。患者应在医生和专科护士的指导下学会自我管理,包括了解哮喘的激发因素及避免诱因的方法、熟悉哮喘发作先兆表现及相应处理办法、学会在家中自行监测病情变化并进行评定、重点掌握峰流速仪的使用方法、坚持记哮喘日记、学会哮喘发作时进行简单的紧急自我处理方法、掌握正确的吸入技术、知道什么情况下应去医院就诊,以及和医生共同制订防止复发、保持长期稳定的方案。



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会 第34期