

降温后,“老烟枪”需提防慢阻肺

上海70个社区医院提供“吹气”检测

■劳动报记者 李蓓

本报讯 冬天的脚步越来越近,不时波动的空气质量指数和气温都在时刻影响我们的健康。除了流感,有一种病也是当下需要密切关注的——慢阻肺!

据世界卫生组织估计:全球目前有6亿人患有慢阻肺,平均每年约有270万人死于慢阻肺。在第十八个世界慢阻肺日到来之际,上海市社区卫生协会携手7家社区卫生服务中心开展大型慢阻肺关爱活动,为社区居民免费提供肺功能筛查、健康咨询、科普活动。专家提醒:吸烟、寒冷、空气污染都是诱发疾病高危因素!

吸烟后咳嗽是正常的吗?错!

慢性阻塞性肺疾病,简称“慢阻肺”,是一种常见的可防可治的呼吸系统疾病。慢阻肺是全球患病率和死亡率最高的疾病之一,临床表现为长期反复咳嗽、咳痰、活动后气短、呼吸困难。冬季高发,患病后容易出现咳、痰、喘、憋等急性发作的症状。

根据“中国成人肺部健康研究”显示,我国40岁以上人群慢阻肺患病率高达13.7%,估算我国慢阻肺总人数接近1亿,已经成为与高血压、糖尿病、冠心病“等量齐观”的慢性疾病,构成重大疾病负担。

研究显示,造成慢阻肺的诱因是吸烟、寒冷、空气污染等。其中,吸烟指数超过15年以上的人是慢阻肺患病的高危人群。普陀区人民医院呼吸与危重症学科主任杭晶卿说,“老烟枪”总认为咳嗽、咳痰、活动后气短是吸烟后的正常现象,他们通常会等到呼吸困难影响到正常生活时,才想到去医院,但其实,那个时候可能已经发展成为中重度或极重度慢阻肺。

如何早期发现?家门口“吹口气”

有没有可能早期发现慢阻肺?有的。上海市卫健委透露,检测慢

阻肺其实很简单,只需受检者按照指令对着肺功能仪吹几口气,就能客观评价气道阻塞程度,从而判断慢阻肺的情况,而且还可以发现比较隐秘或者比较轻症的慢阻肺。

为此,上海市社区卫生协会发起了关爱慢阻肺项目,目前上海有近70家社区卫生服务中心已经配备了肺功能筛查仪。想知道自己有没有得病?家门口医院吹口气!

不过,医生提醒,治疗慢阻肺是一个长期过程,如同糖尿病、高血压病一样,需要长期、持续的服药和监测。唯有坚持长期治疗才能稳定病情,如果患者中途放弃导致病情反复或急性加重,都会使之前的治疗成果付之一炬。

第四人民医院张益辉主任表示,在门诊中经常遇到病人因为不坚持用药,使得症状反复出现,得不到很好控制,进而出现慢阻肺急性加重。急性加重实际上是对肺功能的进一步损害,一次急性加重,病人的肺功能和活动能力在半年内都无法恢复到以往的水平。

以下是重要提醒:

在冬季或季节交替时,慢阻肺比较容易出现急性加重。另外,除了气温气压等因素影响,慢阻肺还跟细菌感染和病毒感染有关,所以预防感冒也很重要。如果你已经患了慢阻肺,强烈建议在春冬季接种流感疫苗和肺炎疫苗。

上海公交下月起开启暖空调

如未按规定启用 乘客可拒付车费

本报讯 (劳动报记者 胡玉荣) 申城连续降温,让早晚出行的市民明显感受到了寒意。而从下月起,对于乘坐公交车的市民来说,将迎来一片暖意。

根据相关规定,上海每年6月1日至9月30日和12月1日至次年3月1日,以及除此期间外,公交车厢内温度高于28℃或者低于12℃时,应当开启车辆空调设备。营运过程中,车辆空调设施发生故障不能正常使用的,应当及时修复,空调设施未修复的不得继续营运。公交车如未按规定使用空调,乘客可以拒绝购买车票或支付车费,同时,乘客可拨打12319、12345热线进行投诉。

为了达到最好的制暖效果,近日,申城各大公交企业正在对公交车空调系统进行检修、清洁,以确保12月份车内空调开启后运行正常,营造舒适的乘车环境。

11月21日,记者在巴士一公司国江修理车间看到,修理工左成晨正

在对空调滤网进行清洗。他先是拧下空调面板的螺丝,再放下外层金属罩,拆下空调过滤网,随后用高压水枪对滤网进行全方位冲洗,十分钟后,布满灰尘的滤网便清洁如新。“清洗空调滤网就相当于清洗车辆的‘肺部’,通过清洗滤网保持车内空气质量。”据修理车间党支部书记张璟介绍,空调出风口是车内外换气的主要通道,一旦被堵,很容易积聚灰尘,滋生细菌,影响车内空气质量。

据悉,除了对空调出风口和滤网进行清洗外,修理工还对暖风及空调系统进行调试,检查温度是否达标、暖风和空调出风口有无堵塞情况等,保证所有车辆空调系统运转正常,确保乘客坐上“温暖车”。公司相关负责人表示,空调的“健康”有了保障,但开空调这事众口难调,每个乘客在同一车内对温度的感受往往不一样。遇到身体不适时,乘客要及时提醒驾驶员,同时,驾驶员也要多观察乘客的情况,一旦发生意外,及时提供帮助。

今天“小雪”不冷

周末最高温重回20℃

本报讯 (劳动报记者 罗菁) 11月22日,申城进入二十四节气——“小雪”。记者从上海中心气象台了解到,双休日本市最高气温将重回20℃,但下周又会有一波冷空气前来降温。

受高空短波槽影响,昨日申城云系较多,阳光半遮半掩,午后气温普遍都升至17℃-18℃附近。由于天空比较阴沉,还是能感觉到丝丝凉意。

今天,本市迎来“小雪”节气,对于长江下游的上海来说,降雪尚早。“小雪”节气,通常上海处于由深秋向初冬的过渡时节,逐渐进入气象意义上的冬季。上海的降水仍以降雨为主,偶尔会出现雨夹雪或小雪。常年平均来看,上海每年的第一场雪通常要到1月上旬。

今天依旧是多云到阴的天气,上午以前局部会飘些短时小雨,气温较昨日还会回升,预计气温在14℃至21℃,东到东北风3至4级。虽然气

温回升,但毕竟已经是11月下旬了,早晚注意及时添衣保暖。周六受到海上倒槽影响,申城多云到阴有短时小雨,周日前期多云为主,夜里转阴有短时小雨。双休日最高气温将回升至21℃-22℃。

但是,双休日的回暖都是冷空气来之前的“套路”。周日夜间至下周一本市又将迎来一次冷空气过程,并带来大风、降温和弱降水的“豪华套餐”。这次冷空气过后气温回升乏力,下周最高气温止步于15℃附近。

冷空气来之前,为什么会短时升温?对此,气象专家解释道,通常这种天气现象称为“锋前增温”。冷空气到来之前,处在冷锋前面的区域一般是被暖气团控制,随着冷锋逼近,冷空气把原来占主导地位的暖气团迅速挤压到狭窄区域聚集增温,因此,这就是为什么冷空气到来前气温会出现短暂升高了。



虹口区推出40个平价菜、猪肉专柜

11点前不打烊不断货

本报讯 (劳动报记者 罗菁) 虹口区日前推出了一系列平抑菜价、猪肉价格的举措,在三角地菜市场公司所属分场设立了20个平价蔬菜专柜和20个平价猪肉专柜,规定每天上午11点之前专柜不关门、不打烊、不断货,平价蔬菜专柜每天品种不少于5种,平价猪肉专柜每天品种不少于3种。确保老百姓吃上放心菜、平价菜、平价肉。

今年以来,部分绿叶蔬菜以及猪肉价格上涨较快,影响了百姓的菜篮子。虹口商业集团到下属三角地菜市场作专题调研,并积极探索和挖掘现有资源,在发挥副食品主渠道作用、平抑副食品价格上打好“组合拳”。

记者在三角地新市北

路菜市场看到,标有平价蔬菜柜台和猪肉柜台前,市民们都有序地在选购自己所需的蔬菜和猪肉。家住万安路的骆女士正在平价猪肉柜台前购买肋条肉,她告诉记者,三角地菜市场推出的平价猪肉和平价蔬菜,使老百姓菜篮子“拎”起来不再感觉“重”了。外面菜市场每斤肉要30余元一斤,这里平价柜台的肉才22元多一斤,且肉质也很好。正在柜台卖肉的殷师傅说,他卖出去的肉,每张发票都有追溯产地的条形码,顾客可以扫一扫,就知道猪肉来自哪里。

据了解,虹口区商业集团三角地公司下属的新市北、东安、广灵、密云、长春、广中等18家菜市场设置了平价蔬菜专

柜和平价猪肉专柜,每位消费者每次限购二斤猪肉,三角地公司以“零毛利”的销售方式供应平价菜和平价猪肉,并采取政府补贴和企业让利的形式对摊位业主经营收入进行补差,提高摊位业主的经营积极性。

虹口区商业集团负责人告诉记者,为更好体现国有菜市场“为民、利民、便民”服务宗旨,集团要求制定好副食品应急供应措施,一是鲜菜不足咸菜补;二是猪肉不足牛肉补;三是绿叶蔬菜不足棚架作物补;四是生菜不足熟食补,最大化地满足市民多元化的消费需求,使副食品供应有保障,呈现出数量足、品种全、质量优的局面。

■摄影 宏新