

慢性非传染性疾病预防

□ 区创卫办

一、高血压防治

高血压是最常见、最多发的心血管疾病,也是脑卒中、冠心病最重要的危险因素。未得高血压也要测量血压,因为高血压“偷着坏”,感觉好不等于血压好,患其他病就医时应配合医生做好35岁以上人群首诊测血压工作,中年以后每年至少测量1次血压,以发现无症状的早期高血压。如果三次不同日测血压超过140/90毫米汞柱,就可以确定患了高血压,绝大多数是终身的,必须遵照医嘱坚持长期药物治疗。

二、冠心病防治

冠心病是中老年人的常见病,绝大多数因冠状动脉粥样硬化变得狭窄或者堵塞,引起心脏供血不足而发病,最常见的类型是心绞痛和心肌梗塞。

出现下列情况,应考虑有心绞痛发作的可能:①在诱因下发作,如饱餐、受寒、情绪紧张或过激等;②发作时在胸骨后有压榨性或闷胀性疼痛感,并可向左肩、左背、左上肢放射;③发作时被迫静止不动,面色苍白,重者出汗,呼吸困难,脉象细速;④发作时间

1~15分钟,多数为3~5分钟,缓解后如常人。心绞痛发作时应立即口服硝酸甘油或其他抗心绞痛药物。

心绞痛患者疼痛的部位、性质与原来相似,但程度加重,时间延长,有时持续数小时至10余小时,或服用抗心绞痛药物也不能缓解,应考虑到是心肌梗塞。心肌梗塞发作时应绝对卧床休息,并立即打120急救电话,请医生前来救治。

三、糖尿病防治

糖尿病人初期的典型症状为“三多一少”,即吃得多、饮水多、尿量多和体重减少。但是,糖尿病又十分隐蔽,许多中老年糖尿病患者并没有明显的“三多一少”症状,因此,定期到医院体检和化验血糖十分必要。

得了糖尿病,就要终身治疗,所以要正确对待它。控制饮食是治疗糖尿病的基本措施,直接关系到病人血糖的稳定和病情的控制。病人要根据自己体力活动的需要,请医生帮助计算出每天应该吃多少主食多少副食,每餐应当吃些什么等,并严格执行。糖尿病不可能治愈,所以病人必须坚持每天服

药,一天也不要停。除饮食和药物治疗外,经常参加适当的体力活动,有利于糖尿病的控制和稳定。此外,病人要戒烟、戒酒,养成良好的生活习惯;情绪要放松,避免过度紧张劳累;要保护好双足,防止感染;还要坚持定期到医院复诊检查,以了解病情控制情况。

四、癌症可防可治

医学实践证明,癌症既可预防,也可医治。

预防癌症的有效措施:(1)不吸烟,不酗酒。吸烟可以引起肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌、食管癌和胃癌等;经常过量饮酒有患肝癌、口腔癌、喉癌和食管癌的危险。(2)改变不良的饮食习惯。应该注意避免吃含有致癌物的食物,如霉变的粮食,尤其是霉花生、霉玉米含有强致癌物黄曲霉毒素;还要少吃或不吃熏、烤、煎、炸的食品;腐烂变质的蔬菜和没有腌透的咸菜中含有大量亚硝酸盐,吃进人体后能转变成强致癌物亚硝胺。(3)防止接触可能致病的物质,做好生产劳动过程中有毒有害因素的防护等。(4)保持良好的生活方式,性生活混乱也是致癌因素之一。(5)合理膳食,加强体育锻炼,保持良好的情绪,这是增强人体自身抗癌能力最有效的根本措施。

生活偏方

冬季抗寒防病五个小秘方

□ 红星

冬天气候寒冷,人们很容易感受外邪、风寒,引起感冒、鼻炎等上呼吸道感染疾病。

现介绍五种抗寒防病的方法:

一、常喝白开水:冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

二、常喝枣姜汤:用大枣10枚、生姜5片煎茶,每晚服用一次,能起到增强人体抗寒能力,减少感冒及其他疾病的作用。

三、坚持冷水洗脸:可增强人体耐寒、抗病能力,起到预防伤风、感冒之目的。

四、床头常放柑桔或薄荷油:柑桔性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑桔,可预防上呼吸道感染;睡前吃几瓣桔子,能化痰止咳。用薄荷油一小瓶,置于枕头边,用漏气的瓶塞盖好,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

五、夜卧桑菊枕:冬桑叶和秋菊可清目醒脑治感冒。用其作枕芯,使人头脑清新,入睡适意,也能防治感冒。

饮食保健

吃柿子必须警惕五要点

□ 成刚

一、空腹不能吃柿子:柿子含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块,易形成胃柿石。会造成消化道梗阻,出现上腹部剧烈疼痛、呕吐,甚至呕血等症状。

二、每次不要吃过200克:柿子中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物,使这些营养物质不能被利用,故多吃柿子容易导致这些矿物质缺乏。

三、吃后要漱口:柿子含糖高,且含果胶,吃柿子后总有一部分留在口腔里,特别是在牙缝中,加上弱酸性的鞣酸,很易对牙齿造成侵蚀,形成龋齿,故而在吃柿子后宜喝几口水,或及时漱口。

四、柿子皮不能吃:柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中,在柿子脱涩时,不可能将其中的鞣酸全部脱尽,如果连皮一起吃更容易形成胃柿石。

五、忌与蟹、鱼、虾一起吃:中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。

糖尿病人勿食,柿子中含10.8%的糖类,吃后很易被吸收,使血糖升高。

心灵鸡汤

成功偏爱有心人

□ 空山望月

他只有高学历,80年代中期还是一家国营企业的工人,后来遭遇下岗。下岗后,他开始回顾自己的工作,他常常思考一个问题:好好的企业怎么慢慢就倒闭了呢?在回顾总结中,他发现原来的企业有很多问题,比如企业对材料的管理不到位,造成了很大的浪费,比如产品有了问题却不重视等,后来他得出结论,企业之所以倒闭,就是因为这些不为大家重视的小事引起的。他想,如果办一个小厂,克服这些让人忽视的小问题就会成功!于是,他四处借贷办了一家工艺品厂,他要求自己把每一件小事都做到位,做得完美。就这样,他脚踏实地地经营着自己的小厂子。随着市场竞争的越来越激烈,他更加严格要求自己与员工从细节着手振兴厂子。他说:“我们要想在众多企业中求生存,就必须在每一个细节上下功夫;而要想求发展,我们必须有所创新!所有这些,都要求我们做一个有心人!”

1998年,是他厂子的一个转折点。此后,他的厂子一下子就崛起了!然而,谁能想到,让厂子崛起的原因只是因为他留意了一句话!那天,他在看报纸时看到一条新闻上写道,朱镕基总理在参加一次会议时讲道:“要盯住市场缺口找活路,比如指甲钳子,我没用过一个好的指甲钳子,我们生产的指甲钳子,剪了两天就剪不动指甲了,使大劲也剪不断。”就是这么一句话,让他这位有心人发现了商机;就是这句话,让他赚了一个亿!就是这句话,让他成了“指甲钳大王”,让他把指甲钳做成了中国第一、世界第三的“巨无霸”!没错,他就是被媒体称为“鬼才”的“指甲钳大王”——梁伯强!

梁伯强凭一句话找到商机并走向成功在常人看来带有太多的偶然性。其实,他的成功是必然的,因为梁伯强从一开始创业就从细小的事情入手,处处做一个勇于实践的有心人。记住:成功往往偏爱有心人!



知味斋

6年前,在盐城看不了的诸如各种血管及非血管之类的疾病,现在不出远门,就可以在市中院用介入治疗技术进行诊治了,而且费用不断下降。

11月13日中午,记者专程前往盐城市第三人民医院,采访了介入治疗中心主治医师董从松。接待人员告诉记者,想了解近几年来我区医院的发展情况,介入治疗中心的成立及发展,就是一个最好的缩影。介入医学是一门融医学影像学和治疗学于一体的年轻学科,介于传统的内、外科之间,与内科治疗和外科治疗并列三大治疗体系。早在2001年,我区所属的盐城市第三人民医院就能独立开展属

于高端技术的心血管、脑血管等疾病介入手术,成为当时江苏省较早独立开展介入手术的医院之一。

非常健谈的董医师告诉我们:“这几年医疗卫生事业的变化非常大,我们介入中心成

才有的,避免在外奔波之苦,非常方便。”当提及治疗费用时,董医师告诉我们,由于政府的高度重视和技术的不断进步,现在介入治疗的费用也不断下降。比如,6年前用CT检查头颅要290元,而现在只收161元,降了近130元。

在谈到介入治疗技术的发展前景时,董医师感慨良深地说:“现在人们的生活质量不断提高,老百姓也越来越重视身体健康。作为医生,我希望能通过政府、社会和医院三方的共同努力,让介入医学为百姓健康作出新的更大的贡献。”

介入治疗,助百姓健康显神威

□ 袁会霞 金慧

立之初只有4个人,而现在已有专科医师16名,开放专科病床21张。运用介入技术,能解决以前在盐城解决不了的许多医学难题。老百姓在家门口就能享受到在大城市、大医院

才有的,避免在外奔波之苦,非常方便。”当提及治疗费用时,董医师告诉我们,由于政府的高度重视和技术的不断进步,现在介入治疗的费用也不断下降。比如,6年前用CT检查头颅要290元,而现在只收161元,降了近130元。

第五章 特别规定

第一节 集体合同

(上接第100期)第五十一条 企业职工一方与用人单位通过平等协商,可以就劳动报酬、工作时间、休息休假、劳动安全卫生、保险福利等事项订立集体合同。集体合同草案应当提交职工代表大会或者全体职工讨论通过。

集体合同由工会代表企业职工一方与用人单位订立;尚未建立工会的用人单位,由上级工会指导劳动者推举的代表与用人单位订立。

第五十二条 企业职工一方与用人单位可以订立劳动安全卫生、女职工权益保护、工资调整机制等专项集体合同。

第五十三条 在县级以下区域内,建筑业、采矿业、餐饮服务业等行业可以由工会与企业方面代表订立行业性集体合同,或者订立区域性集体合同。

第五十四条 集体合同订立后,应当报送劳动行政部门;劳动行政部门自收到集体合同文本之日起十五日内未提出异议的,集体合同即行生效。

依法订立的集体合同对用人单位和劳动者具有约束力。行业性、区域性集体合同对当地本

行业、本区域的用人单位和劳动者具有约束力。

第五十五条 集体合同中劳动报酬和劳动条件等标准不得低于当地人民政府规定的最低标准;用人单位与劳动者订立的劳动合同中劳动报酬和劳动条件等标准不得低于集体合同规定的标准。

第五十六条 用人单位违反集体合同,侵犯职工劳动权益的,工会可以依法要求用人单位承担责任;因履行集体合同发生争议,经协商解决不成的,工会可以依法申请仲裁、提起诉讼。

第二节 劳务派遣

第五十七条 劳务派遣单位应当依照公司法的有关规定设立,注册资本不得少于五十万元。

第五十八条 劳务派遣单位是本法所称用人单位,应当履行用人单位对劳动者的义务。劳务派遣单位与被派遣劳动者订立的劳动合同,除应当载明本法第十七条规定的事项外,还应当载明被派遣劳动者的用工单位以及派遣期限、工作岗位等情况。

劳务派遣单位应当与被派遣劳动者订立二年以上的固定期限劳动合同,按月支付劳动报酬;被派遣劳动者在无工作期间,劳务派遣单位应当按照所在地人民政府规定的最低工资标

准,向其按月支付报酬。

第五十九条 劳务派遣单位派遣劳动者应当与接受以劳务派遣形式用工的单位(以下称用工单位)订立劳务派遣协议。劳务派遣协议应当约定派遣岗位和人员数量、派遣期限、劳动报酬和社会保险费的数额与支付方式以及违反协议的责任。

用工单位应当根据工作岗位的实际需要与劳务派遣单位确定派遣期限,不得将连续用工期限分割订立数个短期劳务派遣协议。

第六十条 劳务派遣单位应当将劳务派遣协议的内容告知被派遣劳动者。

劳务派遣单位不得克扣用工单位按照劳务派遣协议支付给被派遣劳动者的劳动报酬。

劳务派遣单位和用工单位不得向被派遣劳动者收取费用。

第六十一条 劳务派遣单位跨地区派遣劳动者的,被派遣劳动者享有的劳动报酬和劳动条件,按照用工单位所在地的标准执行。

第六十二条 用工单位应当履行下列义务:(一)执行国家劳动标准,提供相应的劳动条件和劳动保护;

(二)告知被派遣劳动者的工作要求和劳动报酬;

(三)支付加班费、绩效奖金,提供与工作岗位相关的福利待遇;

(四)对在岗被派遣劳动者进行工作岗位所必需的培训;

(五)连续用工的,实行正常的工资调整机制。

用工单位不得将被派遣劳动者再派遣到其他用人单位。

第六十三条 被派遣劳动者享有与用工单位的劳动者同工同酬的权利。用工单位无同类岗位劳动者的,参照用工单位所在地相同或者相近岗位劳动者的劳动报酬确定。

第六十四条 被派遣劳动者有权在劳务派遣单位或者用工单位依法参加或者组织工会,维护自身的合法权益。

第六十五条 被派遣劳动者可以依照本法第三十六条、第三十八条的规定与劳务派遣单位解除劳动合同。(未完待续)



劳保在线

盐都区劳动和社会保障局协办