

职健课堂

图说安康 家庭火患排行榜 第一名竟是它

每天用电脑超过6小时,小心这个隐形“杀手”



视频终端前操作和注视荧光屏而出现的一组无特征的症状,包括神经衰弱综合征(头痛、头晕、额头压迫感、恶心、失眠或恶梦、记忆力减退、脱发等)、肩颈腕综合征(麻木、感觉异常及震颤,有压痛以及腰背部酸痛不适)、眼部症状(视疲劳、干眼症、眼部发痒、烧灼异物感、视物模糊、视力下降、眼部胀痛、眼眶痛等)以及食欲减退、便秘、抵抗力下降等,甚至会对内分泌系统产生一定影响。

长时间注视屏幕,眨眼大量减少

视频终端综合征是如何形成的?研究发现,在从事比较复杂的视觉活动时,操作者需要长时间注视视频且工作环境多处于室内空调环境中。而泪膜由脂质层、水液层和黏蛋白层组成,脂质层是由睑板腺分泌,并通过瞬目时眼睑闭合的力量将泪液脂质均匀涂布在眼表面。人在正常状态下无意识眨眼是每分钟15~25次,长时间注视屏幕时瞬目次数会减少为5~10次。瞬目频率减少以及相对湿度较低等多方面因素造成眼表水分蒸发加剧,导致泪液脂质层异常,泪膜的流体动力学不稳定,泪膜破裂时间缩短,多种因素叠加后,患者便会自觉眼干涩。

纠正不良姿势,注意科学用眼

现代社会,几乎人人都离不开电子产品,视频终端综合征越来越常见。为了保护劳动者的健康,企业应承担相应的职责,采取必要的防护措施,如液晶显示屏、可调节桌椅、防辐射设施、合理安排班次和工间休息、限制每日接触时间等。劳动者自身应树立科学健康用眼的意识,纠正不良的工作和生活用眼习惯;遵循30~30~30原则以缓解眼疲劳,即每使用电脑30分钟便休息一下,向30英尺(10米)以外的风景(最好是绿色)远眺至少30秒,通过规律间歇使

随着科技的发展,电脑、手机、iPad等电子产品功能愈发多样化,越来越多的人直接从事与视频终端相关的工作,而电子产品给人们带来极大便利的同时,也引发了一系列健康问题,“视频终端综合征”患者逐年增加,过度使用视频终端已成为一个较为严重的公共卫生问题。

眼部症状出现概率最高

视频终端综合征(VDT),又称“电脑终端综合征”,是指由于长时间(每天大于6小时)在

眼睛得到充分的调节;注意纠正不良姿势,电脑桌和电脑椅的高度应与工作者的身高相适应,眼睛与屏的距离应不少于50cm;室内应具有有良好的照明条件,调整适宜的电脑和手机屏幕亮度、闪烁率、分辨率等参数,显示器放置高度应满足显示器上缘低于眼平视水平10°至15°;要有意识地多眨眼(约20次/min)保持眼表湿润;注意护眼饮食,远离高糖、高脂肪的垃圾食品,目前研究已证实叶黄素、维生素A等有护眼功能有保护作用,因此用人单位在职工餐饮中可以酌情增加富含此类维生素的食物如韭菜、菠菜、胡萝卜等。

此外,劳动者应定期进行眼科检查,如有近视、远视、散光、弱视等,需要科学验光矫正,配戴度数合适的矫正眼镜;如果在持续看电脑显示屏或手机屏幕的时候出现眼睛干涩、发红、有灼热感或异物感,视物模糊,甚至出现眼胀痛或头痛,说明已经出现视觉疲劳症状,要立即停止休息。可以做眼保健操,或用湿毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果通过上述处理仍无明显好转,需尽快到眼科就诊。

刷屏时代,“视频终端综合征”这个隐形杀手不仅对人们的身心健康造成了极大的危害,也严重影响了劳动者的生产力。健康用眼刻不容缓,用人单位应当认真落实预防措施,加强职业健康保护知识宣教,倡导劳动者养成科学健康的用眼习惯,保护好心灵之窗!

刘涵

居民住宅火灾发生的频率很高,很多情况下,这些火灾都是人们疏忽大意造成的。你知道吗?引发家庭火灾的首因居然是电气!让我们一起来看看,身边都有哪些火灾隐患吧——



第7名 蜡烛

上榜理由:蜡烛在燃烧过程中变软、变形,非常容易引燃周围的易燃物。

解决办法:睡觉前吹灭蜡烛;蜡烛周围不放易燃物;最好利用支架不稳的烛台。



第6名 儿童玩火

上榜理由:爱玩的孩子都喜欢藏在堆满易燃物的衣橱里或床底下点火,一旦发生火灾,搜救工作也更困难。

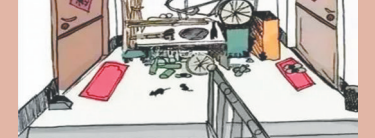
解决办法:把打火机和火柴等放在小孩不易拿到的地方。



第5名 吸烟

上榜理由:如果吸烟者入睡后,烟头掉在床上极易引燃床单,引发火灾事故。

解决办法:不要在床上吸烟,扔掉烟头之前确保烟头完全熄灭。



第4名 乱堆杂物

上榜理由:不少家庭为了节省空间,将杂物随意堆放在楼梯、走道、阳台等狭窄空间内。一旦发生火灾,这些杂物将成为助燃物,加速火势蔓延。

解决办法:定期清理居室杂物,将杂物进行分类,可燃、易燃物品应包装后堆放在地下室或者离建筑较远、空旷的地方,确保不会接触到明火。



第3名 取暖工具

上榜理由:入睡以后或是无人看管时,电暖气、小太阳等能够引燃可燃物。

解决办法:取暖工具要远离衣物、床褥,不要延长接线。



第2名 厨房烹煮

上榜理由:锅里的热油在无人照看的情况下非常容易起火,而且会迅速殃及周围的易燃物。

解决办法:炒菜做饭时不离厨房;炉灶周围不要放置可燃物;如果热油发生燃烧,直接用锅盖罩住。不要将锅端出屋外,溅出的热油会引发更大范围的火灾。



第1名 电路

上榜理由:超负荷的电路、短路都能产生火花,足以引燃木头、地毯甚至包裹电线的绝缘层。线路发烫、出现异味都是超负荷的迹象。

解决办法:不要在地毯下铺设线路;请专业人员检查家中是否有电泄露的隐患;检查家中所有电器功率之和是否过高,定期检查线路有无老化、损坏现象。

来源:江苏应急与管理

重点关注

谈“帕”色变? 全过程管理很重要

手抖、肢体僵硬、行动缓慢、步态不稳、嗅觉失灵、焦虑抑郁……警惕!这些症状不一定是老年人常见症状,可能是帕金森病来袭的信号!4月11日是世界帕金森日,今年的主题为“关注心理健康,全面全程管理”。江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)专家提醒,帕金森病全过程管理很重要,发现越早,治疗效果越好。

帕金森病,是一种常见于中老年人的神经变性病。作为继心脑血管病和肿瘤之后的“中老年人第三大健康杀手”,这种疾病会对患者的工作能力和生活质量造成严重影响。

江苏省人民医院神经内科张克忠教授介绍,在我国,大约有超过300万帕金森病患者,65岁以上中老年人发病率为1.7%。预计到2030年,患病人数将达到近500万人,约占全球的一半。然而,该病在我国仍处于“认知度低、就诊率低、诊断率低”的状况。很多患者会忽视颤抖、走不稳、上肢无力等症状,认为是老年人常见的毛病,或者误以为是“老年痴呆”“脑梗中”等疾病,走入误诊、漏诊的歧途。

专家表示,帕金森病虽然不会直接影响患者寿命,但患者若没能得到及时合理的治疗,很容易导致身体机能下降,甚至生活不能自理而致残,最后出现如肺炎、泌尿系统感染等可能会威胁到生命的并发症。

帕金森病目前没有彻底根治的方法,发现

越早,治疗效果越好。这个疾病在初期发展会非常快。通过症状和检查,怀疑患者可能是帕金森病,医生就会对症下药,早期用药能帮助延缓病情发展。同时,如果用药后症状能得到明显改善,对诊断也是辅助。经过积极有效的规范化治疗,患者有可能保持生活自理,良好控制病情,获得较高的生活质量。

该院神经外科赵春生教授介绍,帕金森病是一种慢性进展性疾病,每位患者都需要终身治疗、全程管理,在不同阶段采用合适的治疗方案,从而更好地改善症状,提高生活质量。帕金森病应强调综合性治疗,药物治疗和康复治疗是首选,其中脑起搏器手术已成为帕金森病的首选外科治疗方法。

随着老龄化社会的到来,老年帕金森病患者逐年增多,同时,疾病也呈年轻化的趋势。如何让患者拥有更加规范化、专业化、人性化、全程化的医疗服务体系需求迫在眉睫。江苏省人民医院的帕金森病一站式诊疗专病中心,是中国帕金森病诊疗培训基地,中心依托江苏省人民医院先进的大型医疗设备及本科室专业评估和治疗帕金森的设备,由神经内科、神经外科专家联合康复、护理、心理、营养专家组成专业队伍,可以为帕金森病患者提供全方位、立体式的一站式管理服务,为每位患者“订制”个性化精准治疗及提供多学科联合诊疗。

姜航

医线传真

超萌锦旗背后,有个暖心故事



“哇哇哇哇哇,嘤嘤嘤嘤”,近日,南京市妇幼保健院产科家庭化病房收到一面有趣的锦旗。这面与众不同的锦旗背后,有一个暖心故事。

这面锦旗是一位产科家庭化病房的剖宫产产妇送来的,上面用宝宝的语言来表达无言以表的感激之情。据产科家庭化病房主任乌兰介绍,吴女士(化名)是一位高龄的产妇,这次怀孕诊断为中央性前置胎盘,伴有胎盘粘连,一直在高危妊娠门诊就诊。中央性前置胎盘是前

置胎盘中最凶险的类型,随着妊娠月份的增加,随时会发生无诱因、无痛性的阴道出血甚至大出血,孕妇和胎儿都面临着极大危险,加之胎盘粘连,吴女士的情况非常危险,她对此也很焦虑。住院后,家庭化病房的医护人员和吴女士做了充分的沟通,在精神上给予安抚,缓解紧张情绪。针对吴女士的病情,家庭化病房刘晓梅主任、乌兰主任制定周密的手术方案及应急预案,做好充分的备血等术前准备。经过1个多小时,剖宫产手术顺利完成,母子平安,全家人不胜感激。

“我这次生孩子有惊无险,没有出现大出血,孩子也平安,多亏了市妇幼医务人员的高超技术,住院期间感受到医院的服务温馨、周到,心里很踏实,生二宝我还来市妇幼!”吴女士出院时说,并和家人家庭化病房的医生们拥抱合影。中央性前置胎盘有多可怕?专家介绍,中央性前置

胎盘又称完全性前置胎盘,指宫颈内口全部为胎盘组织覆盖,是前置胎盘最凶险的一种类型!前置胎盘是妊娠期出血的主要原因之一,是妊娠期的严重并发症。患者可出现贫血,出血严重者可发生休克,胎儿发生缺氧,甚至胎死宫内。

乌兰主任提醒:前置胎盘的孕妈在孕期要注意休息,阴道流血期间应减少活动量,卧床休息以左侧卧位为宜;避免进行增加腹压的活动,如用力排便、频繁咳嗽、下蹲等,避免用手刺激腹部,变换体位时动作要轻柔;保持外阴清洁,预防感染;饮食营养丰富全面,多食含铁较高食物预防贫血,长期卧床为避免便秘应增加蔬菜水果的摄入,养成定时排便的习惯;长期卧床者应适当做肢体活动,家属可协助给予下肢按摩,以预防肌肉萎缩,防止血栓形成。同时每日进行深呼吸练习,锻炼肺部功能;每日数胎动是否正常,有异常立即就诊。蔡晓洁

中医频道

初春时节,打好保“胃”战

乍暖还寒的初春是胃病高发时节,早出晚归的上班族,该如何安排一日三餐,才能保护好胃呢?一起来听听南京市中西医结合医院的专家怎么说!

早餐护胃 早上建议大家吃热食。对于很多上班族而言,新的一天从起床开始就忙忙碌碌,很多人喜欢简单一点,比如面包配牛奶。这样的搭配看似营养,但是初春早晨的温度相对较低,胃还没有真正“暖”起来。此时如果摄入较冷的饮食,会使胃气受损。

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍说,早餐搭配要适当“杂”一点。一小碗热腾腾的山药粥、大枣粥都是不错的选择。如果有条件的,可适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、豆制品、瘦肉等。

吃早餐时最好慢一点。不少人为了赶时间,早餐即便是趁热吃,也会吃得较快,这样食物不容易消化,影响营养的吸收效率,对食道和肠胃也都会造成刺激。

午餐养胃

大多数上班族的午餐会选择外卖或自带盒饭。外卖中一般绿叶蔬菜较少,偏于油腻,味道也比较咸。最好在叫外卖的时候提醒对方多放些蔬菜,少放些盐。自带盒饭的蔬菜最好以块茎类蔬菜为主,因为隔夜绿叶菜的营养成分较容易流失。

此外,不要边工作边吃饭,以免影响食物在胃肠道的消化和吸收。孙刚主任建议大家短暂无的午休后吃一个水果,不但能够补充多种维生素,还有利于促进午饭食物的消化,并有提神醒脑、增加工作效率的效果。

晚餐“松”胃 孙刚发现,不少朋友喜欢在晚上聚餐,往往会吃得过多,时间久了,体内脂肪堆积越多。同时还会增加心脏负担,容易造成失眠、记忆力减退和肥胖等,甚至会导致消化系统、心血管系统疾病。因此,他建议晚上要给自己的胃“松”一下,不要吃得过撑。此外,晚餐时间不宜过晚,最好在晚八点之前,这样便于食物消化,还有利于预防脂肪肝、尿路结石等疾病。

杨璞

健康讲堂

知己知“鼻”,赶走过敏性鼻炎

草长莺飞花满天,每到春季,总有许多人有鼻痒、打喷嚏的困扰,这是过敏性鼻炎的典型症状。江苏省中医院耳鼻喉科徐秀娟副主任医师表示,过敏性鼻炎也被称为变应性鼻炎,是临床常见的慢性鼻病,影响着全世界10%~20%的人口健康,已成为全球性的健康问题。

什么是变应性鼻炎

变应性鼻炎(AR)是特异性个体暴露于过敏原(变应原)后主要由免疫球蛋白E介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。

我国幅员辽阔,不同地区的地形、环境、气候条件多样化,过敏原的地区差异显著。尘螨在南方的致敏率最高,艾蒿、豚草和蒲公英则是西北最常见的过敏原。此外,过去10年间,宠物引起的AR比例呈逐年上升趋势。

文献研究提示,AR的发病与遗传和环境的相互作用有关,儿童AR受遗传因素影响的可能性更大。另一方面,生活环境和肠道微生物菌群在AR的发病中也起着重要的作用。“卫生假说”认为现代生活“小家庭”模式,环境卫生过于清洁,使得婴幼儿早期暴露于微生物和寄生虫的机会减少,日后发生

AR和哮喘等变应性疾病的风险增高。

变应性鼻炎的症状有哪些

AR典型症状为阵发性喷嚏、清水样涕、鼻痒和鼻塞;可伴有眼部症状,包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等;40%AR患者可合并支气管哮喘,部分患者亦合并特异性皮炎及湿疹等疾病,故而,过敏性鼻炎发作期,除有鼻部症状的同时,还可伴喘鸣、咳嗽、气急、胸闷、周身瘙痒、湿疹发作等肺部及皮肤症状。

AR的危害较大,患者往往表现在晨起或者吹风受凉后打喷嚏,几个、十几个的打喷嚏,然后鼻涕眼泪一起流,对工作和生活造成比较大的影响。此外,过敏性鼻炎在发作期不仅仅有鼻部症状,许多患者常常并发哮喘、变应性结膜炎、慢性鼻窦炎、上气道咳嗽综合征、分泌性中耳炎、睡眠障碍等特异性皮炎发作,具体表现为咳嗽、胸闷气喘、眼睛痒痒流泪;AR引起鼻黏膜肿胀和黏膜纤毛清除功能障碍,导致鼻塞、脓涕、头痛等症状,引起睡眠障碍。

AR亦可导致成人及儿童的耳闷、耳胀、耳痛及听力下降,导致中耳积水,分泌性中耳炎的发生。AR的鼻腔

及气道敏感性增加,同时鼻分泌物倒流刺激咽喉,可导致长期的慢性咳嗽,在儿童AR患者,鼻出血亦常合并发生。

变应性鼻炎如何治疗

根据最新版中国变应性鼻炎诊断和治疗指南,AR的治疗原则为“防治结合,四位一体”,包括环境控制、药物治疗、免疫治疗和健康教育。通俗说就是减少接触相关过敏原,花粉季节戴好口罩及防护眼镜,减少户外活动;同时,勤换被褥床单,加强空调滤网的洗换。进行规律系统的药物治疗或者脱敏治疗,同时在平时注意鼻腔护理。推荐AR患者长期使用鼻腔冲洗,亦有研究支持鼻腔冲洗可作为妊娠期AR的替代疗法。在过敏季节来临之际,可以提前2~3周使用抗组胺药物进行预防治疗。

中医药治疗在改善过敏性鼻炎的症状、提高生活质量等方面具有重要作用,比如,省中医院的特色制剂消风冲剂、鼻敏合剂I、鼻敏合剂II等。此外,该院耳鼻喉科开展的散针、穴位贴敷等中医特色疗法,对于控制过敏性鼻炎发作,减轻症状,具有非常好的疗效。沈庆



整改前

安全隐患随手拍 独有空间

存在隐患 气瓶易倾倒。 整改建议 使用工艺装备防止倾倒。 整改情况 每个气瓶都单独隔离不会倾倒。 三一帕尔菲格特种车辆装备有限公司 张宇航



整改后