

考生如何缓解脑缺氧

薛连壁

多吃菌类食物可以缓解脑缺氧

朱女士的儿子今年参加高考,越是进入倒计时,孩子的状态越好。朱女士除对孩子平和的赞赏外,注重营造宽松、愉悦、和谐的家庭氛围,更主要是做好充分的后勤保障工作。她每天协助孩子规律起居,侧重食谱的营养搭配。朱女士每天饮食都给孩子做些菌类食物,如香菇、平菇、木耳等菌类干品和鲜品。

菌类属于碱性食物,能减少血液黏稠度,利于提高血液流动速度和输氧能力,既可提供一定量的蛋白质,同时还具有很强的抗氧化作用。

很多家长每天忙着给考生炖鱼、煮肉加强营养,其实,消化这些蛋白质食物是需要耗氧的,大量食用鱼肉等富含蛋白质的食物反而会使考生疲乏无力,打不起精神。

大量食用猪、牛、羊等酸性肉类食物,容易减缓大脑的供氧速度。因为人体在消化红肉时会产生使血液黏度增加的酸性物质,可让血液较快地流向大脑从而减少供氧,让人打哈欠、犯困等。

如何调节缺氧所致疲劳综合征

考生因缺氧出现的疲劳综合征症状,要及时进行调节。

1.可以到户外,树木茂盛、空气新鲜的地方进行散步、慢跑,做深呼吸,通过改善吸氧环境,缺氧症状等可以自然缓解。

2.保持室内空气新鲜,经常开窗通风换气。

3.保证充足的睡眠和正确的睡姿(仰卧时颈部不应悬空,枕头不宜过高,侧卧时以右侧卧为宜)。睡前半小时内避免复习功课,可以轻松一下,听听轻音乐、热水泡脚后再上床。失眠者切忌未经医师诊治,自行服用安眠

药物,因为即便一夜失眠也不一定会影响成绩。相反,借助安眠药虽能使人入睡,但用药后的副作用会对身心不利。

4.要保持生活规律、心态放松,特别注意搭配好饮食。多吃新鲜蔬菜、水果等维生素类食物,适量进食鱼、虾、瘦肉、牛奶、豆类、蛋类等蛋白质类食物,补充些榛子等坚果食物,注意不吃油腻、不易消化的食物。

5.吸氧,可以分为常压下吸氧和高压下吸氧。吸氧一定要在医务人员的指导下进行,在吸氧时,要注意采用合理的流量和吸氧方法。

实在缓解不了脑缺氧 可以试试吸氧或高压氧治疗

如果发现考生出现严重的头晕、头痛、失眠多梦,或者是情绪上的异常,如容易烦躁、发怒,或者是低落沮丧等,可能与大脑长期缺氧有关,可以考虑去医院咨询是否有必要进

十大职业安全卫生理念(4)

职业安全卫生理念之七——正确使用个人防护用品

个人防护用品在预防职业病和工伤事故中发挥着重要作用。敞开的袖口或衣襟,有卷入机器的危险。进入密闭空间,应当配戴适当的个人防护用品。在粉尘、毒物浓度超标的作业环境下工作,适宜的个人防护用品可以达到保护劳动者健康的目的。

用人单位应当按规定为劳动者发放、维护个人防护用品,并通过培训教会劳动者正确使用和维护个人防护用品。如果使用方法不当,也会损害健康。例如,“粉尘”通过配戴的防尘面罩与面部留有缝隙进入机体而危害健康”等等。因此,要正确使用个人防护用品。

职业安全卫生理念之八——主动接受职业性健康检查,早发现、早诊断、早治疗

大多数职业病是不可治愈的,但是可以预防的。为劳动者提供职业性健康检查是用人单位的法定职责,劳动者主动接受职业性健康检查,不仅有利于保护劳动者自身健康,也有利于维护劳动者的相关权益。

劳动者上岗前、在岗期间、离岗时都要进行职业健康体检,费用由用人单位承担。

职业性健康体检项目应当根据职业接触有害因素确定。

体检时劳动者要如实说明过去的体检情况、工作经历和自我感觉状况。

建议到有职业病诊断资质的医疗机构进行体检。

体检后劳动者要索取检查结果或诊断证明书,检查结果和诊断证明书可以作为维权的证据。

小测验:请判断以下观点或行为是否正确。

1.可以穿袖口或衣襟敞开的工作服工作。

()

2.进入密闭空间,应当配戴适当的个人防护用品。

()

3.配戴的防尘面罩与面部留有缝隙。

()

4.大多数职业病是不可治愈的。

()

5.大多数职业病是可以预防的。

()

6.劳动者上岗前、在岗期间、离岗时都要进行职业健康体检,费用由用人单位承担。

()

7.职业性健康体检项目应当根据职业接触有害因素确定。

()

8.体检时劳动者要如实说明过去的体检情况、工作经历和自我感觉状况。

()

(中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 张敬 李涛 杜慧)

答案:1.× 2.√ 3.× 4.√ 5.√ 6.√ 7.√ 8.√

职业健康

卫生部新闻办公室协办

襄樊电务段 15 名铁路信号工,21 天徒步完成 270 余公里汉丹铁路线测量任务……

“80 后”职工的激情“长征”

本报记者 邹明强

本报通讯员 王樊明

顶着烈日、冒着风雨,21 天徒步汉丹铁路线,并用皮尺测量出新沟至襄樊东准确铁路长度以及该线路上的数据采集工作。这是襄樊电务段 15 名“80 后”铁路职工日前激情演绎的现代版的“长征”故事。

一群“80 后”职工用他们的英雄壮举,完成了一项不可挑战的特殊任务。原来,鄂西北地区将于 6 月 20 日首次迎来动车时代。为确保武康(武汉至安康)二线顺利开行动车组,武汉铁路局襄樊电务段提前做好 CTC5—2 列控数据的数据采集、编制等工作。

CTCS—2 列车控制系统(简称列控)是保证 200—250Km/h 既有提速线、客运专线行车安全的重要技术装备。要在动车组开行前徒步完成 270 多公里铁路线路准确长度测量,误差不能大于 1 米,面对这个比喻为“不可能完成的任务”,襄樊电务段电子设备车间信息工区的 15 名“80 后”职工毅然立下“军令状”:不辱使命,坚决完成任务,全力以赴确保动车组顺利开行。

5 月 12 日,从信息工区抽调的 15 名的清一色的“80 后”职工,开始了列控数据的采集工作。工长刘贝率队员分成 2 队,每队小队又分成 2 个小组,同步并行测量上、下行线长度。每队每天分别按计划在指定的 2 个区间的最外端,相向测量、采集。

他们以一点都不差,差一点都不行的理念,顶着烈日或迎着风雨,每天徒步 20 余公里,用皮尺沿铁轨外侧逐段测量,长

度记录精确到分米,进、出站等信号机的坐标精确到米。同时还采集该线路上信号机名称、里程、类型;轨道电路的名称、长度、载频及站内进路分割段长度等项目数据。

每日完成测量后,4 名小组长顶着困乏与技术员认真核对数据,然后第一时间传回,供后方技术人员及时编制。

仅晒了一天,工长刘贝的小白脸就变成了“黑脸工长”,大伙儿都说刘工长回去了,女朋友都可能认不出来了;大学生杨强是东北人,第三天腹泻不止的他拒绝了队友的休息建议,吃了药后坚持工作;

最让大伙担心的 2 名女队员赵莹和何娴,却从未掉队,反而以女孩子特有的活泼凝聚、团结着全队队员;技术员严德志全程陪同,又要防护又要记录,比队员走出一多一倍的路来,脚底磨了多个水泡,从没有喊一声苦、叫一声累。这一件件“平常的小事”见证了这群“80 后”职工的豁达、乐观和信心。

为确保测量队员的人身安全和身体健康,该段为他们配备了对讲机、背包、水壶及人丹、风油精、创可贴、感冒胶袋、蛇药等充足的后勤保障。

其间主任、书记也经常陪同他们走区间,给他们打气、鼓励,并送去饮料、食品等补给物品。

6 月 1 日,15 名“80 后”职工经过 21 天的苦战,终于顺利测量完成新沟至襄樊东 273.29 公里精确线路长度和全部线路数据采集任务,为武康二线顺利开行动车组立下了汗马功劳。

医药学是一个伟大的宝库,是我国劳动人民在长期与疾病作斗争过程中创造的一门医学科学,是中华传统文明的结晶,继承和发扬祖国传统医学是时代赋予中医药人神圣的历史使命。

会上颁发了中华中医药学会终身贡献奖、终身成就奖、中华成就奖,聘任了中华中医药学会终身理事并颁发了证书,表彰了中华中医药学会先进学会、先进专科分会、先进单位会员、优秀志愿者等。

啤酒加海鲜 当心结石找上身

夏夜,很多市民难抵高温的“煎熬”,常几个好友聚在一起,喝着冰啤酒,吃着海鲜,自认为是一件惬意之事。但是夏季是泌尿系统结石高发时期,啤酒加海鲜这种不科学的饮食方法,容易导致尿路结石。

海鲜中含有大量的嘌呤,可诱发痛风,而痛风在饮酒后最易急性发作,痛风发作时,不但被侵犯的关节红肿热痛,甚至会引起全身高热,状似败血症。大多数海鲜食物,如虾、蟹、牡蛎、蛤、蚌、鲜贝、鱼籽、螺蛳等都会给身体制造过多的尿酸。而研究证明,啤酒会妨碍尿酸从体内排出。尿酸是人体代谢产生的废物,如不能及

炎炎夏日:该出汗时就出汗

又一个夏天来到了,许多人都讨厌出汗时黏乎乎的感觉,还有人怕身上的汗味招人烦。面对户外的骄阳,许多人选择呆在有空调的地方。其实,汗腺是人体的“天然空调器”,天热流汗是正常现象,是人体调节体温、散热的一种方式,在炎热的夏天拒绝出汗对于健康是有害而无利的。

人的身体分布着 300 万左右汗腺。汗液的排出,有调节体温的作用,同时也排出部分代谢废物。

如今,空调的高度发展及其应用日益普及,长期处于温度稳定环境中的人群,汗腺几乎被闲置起来。中医认为:内毒外排,祛邪安正,疾病自愈。汗腺不畅就丧失了一条重要排

行高血压治疗。

缺氧情况严重,可以在医生的指导下选择高血压治疗。因为与常压吸氧相比,高压氧治疗对缓解脑缺氧和身体疲劳现象要比常压吸氧更具优势。

高压环境下吸氧的作用机制与常压吸氧是不同的。常压环境下吸氧,人体内氧气的供应是靠血液中的红细胞携带实现的。当人体组织缺氧时,组织细胞特别是脑细胞会出现水肿现象,进而压迫毛细血管,而人体远端的毛细血管和红细胞的直径是一样的,当人体远端的毛细血管受到压迫时,红细胞就不能通过了,这样深层组织就会处在缺氧状态。而高压环境下吸氧时,氧气会以分子形式直接溶解到人的血液内,只要血液中液体能够到达的地方就会有氧气供给。因此,高压氧治疗能够更好地改善大脑深层组织的缺氧状况,缓解头昏、头痛、记忆减退、周身疲乏等症状。

高压氧治疗是有禁忌症的。如有肺大泡、张力性气胸,或是高度虚弱、营养不良的人都不适合做高压氧治疗。另外,患有伤风感冒或者上呼吸道感染的人都不适合做高压氧治疗。青光眼患者因眼压比较高也要慎用。(作者为北京天坛医院高压氧科主任)

热点关注

时排出体外而沉积于关节或软组织内,就会使关节或软组织出现红肿、发热、疼痛等症。尿酸沉积时间过长,还会使关节遭到破坏,形成畸形造成僵硬,使其正常运动功能受到限制,从而给人的行动和工作带来不便。久而久之,患部关节逐渐被破坏。尿酸以钾盐的形式沉淀起来而形成结石,甚至还会引起肾结石和尿毒症。因此,人们在喝啤酒时少用海鲜做下酒菜为好。

为了防止结石和痛风的发生,除了规律饮食外,还应该多喝水和运动。多喝水可以增加排尿量,多运动则有利于肠道蠕动,这样可以帮

助人体把代谢物排出体外。(蔡书宁)

毒管道,也就失去一道免疫防病的重要防线。夏天,汗孔开张,外来之毒易于侵入,不可不防;冬天,皮下脂肪日渐增厚,对低温已具适应能力,一般不易受风寒侵扰。从顺应四季节律和生命规律出发,由于夏季新陈代谢旺盛,人体该出汗时就要出汗。如果人为地控制自己不出汗,反而会影响身体的正常机能。现在人们生活水平高了,长期养尊处优,缺乏体力劳动,远离热环境而少出汗,对高温的耐受力会下降,汗腺也会因长时间不用而“失灵”。因此,该出汗时就出汗。

对于长期处于恒温环境中的人群,建议要多参加运动,并及时补充营养。(马帅)

八成接受调查者认为

烟盒健康警示应使用图片

本报讯 中国疾病预防控制中心控烟办公室日前发布《2009 年中国控制吸烟报告》,用循证的手段阐明了图形方式的烟盒健康警示是控制烟草流行的最重要最有效手段之一。其中提到:一项在北京、上海、银川、昆明进行的调查显示,74.4%的调查对象认为中国烟盒上提示健康的信息数量应该更多;80.7%的调查对象认为烟盒上的健康警示应使用图片。

报告中说:迄今已有 164 个国家成为世界卫生组织《烟草控制框架公约》(以下简称《公约》)缔约国。自 2008 年以来,《公约》陆续在各缔约国生效达到三年,按照《公约》提出的第一个履约时间要求,各缔约国必须在烟盒包装上印制符合《公约》及其实施准则要求的烟草健康警示。

目前已有 45 个国家和地区的烟盒健康警示达到了烟盒 30%的面积,有 23 个国家已采用了大篇幅的图形健康警示。国际经验表明,图形警示最为有效,能更好地传达烟草使用的健康风险,增加戒烟动力和意向,而且不

识字的人也能看懂,因此这种方式被越来越多的国家所采用。2008 年在我国 20 个省进行的一项 1.6 万人的调查结果显示,看了图片形式的健康警示,90%以上的调查对象表示不想再吸烟送礼。

报告指出,近年来花样翻新的烟盒包装频频问世,各家烟草企业在烟盒包装上大做文章,用华丽的包装吸引消费者,误导公众的烟草“低焦油”、“淡味”提法比比皆是,有的甚至将自己的产品与慈善事业联系起来,以期达到宣传产品提高市场份额的目的。

中国疾病预防控制中心控烟办公室主任杨功焕教授介绍,在今年三月召开的全国两会上,多位全国人大代表和全国政协委员建议:控制烟草是一项重要的公共卫生政策,应由卫生部门主导制定。有关烟草制品的健康警示的制定,应组织医疗卫生、行为心理、青少年教育等界专家,遵循控烟履约精神,借鉴国际控烟的成功经验设计和实施。我国应制定有关控烟的法律来推进履约进程。(笑阳)



我国是世界上烟草生产和消费第一大国,目前约有 3.5 亿吸烟者,并且还在以每年 300 万的速度增长,控烟形势极为严峻。近日,由北京市爱卫会主办的世界无烟日暨“戒烟小时”公益活动启动仪式在北京王府井好友世界商场外小广场举行。

每一个人,为控烟事业奉献“一

小时”,亿万人汇集起来,就成为具有无限能量的“亿小时”。自己不吸烟,也劝诫身边的人戒烟一小时,希望从这一小时开始,逐步将戒烟持续下去,最终实现还地球、人类一个无烟、健康环境的美好愿景。图为戒烟专家在现场向有戒烟意愿的咨询者义诊并赠送戒烟书籍。

马丹蕊 摄

用忠诚守护着野生动物

——武警大兴安岭森林支队保护野生动物记事

□毛亚团

大兴安岭林区生活着豹子、熊、麝鹿、雪兔等上百种国家级野生保护动物。驻守在大兴安岭林海深处的武警内蒙古大兴安岭森林支队官兵在钻山林、战火魔,保护祖国森林资源的同时,也用忠诚守护着林区内的野生动物,使人与动物和谐相处,使驻地生态环境更加和谐。

救助豹子

在 2008 年一次灭火作战中,半拉河大队官兵看到一只刚刚出生不久的豹子因为在大火来临时,来不及逃命,被大火严重烧伤。

等官兵们发现小豹子时,它已经奄奄一息了,官兵们立即从自己的急救包中拿出治疗烧伤药品为豹子包扎伤口,官兵们还找一些青草,水让小豹子吃喝,帮助它恢复体力。

灭火作战结束时,官兵们决定将豹子带回营区,待其伤口愈合后再将其放回森林中,回到部队后,大队卫生员天天为它打针输液。

在大队官兵的精心照料下,豹子伤口

很快就愈合了,无论官兵在学习训练还是在休息时都会形影不离的跟在他们的身边,官兵们也非常喜欢和它玩舍不得离开它。

但是官兵觉得只有大森林才是小豹子永远的家,因此一个月以后,官兵为小豹子举行了一场欢送仪式,将小豹子放回大自然,可几天以后,小豹子又出现在营区内,就好像嫁出去的姑娘回娘家一样。

豹子是属于大自然,它应该回到自己的家。最后,官兵们忍痛把它送到离营区很远的一片林子,小豹子好像明白了官兵们的意思,一步三回头地离开了……

望着小豹子远去的身影,教导员何兵说:“任何动物都是有灵性的,有感情的,只要你对它好,它会记住的。”

路遇雏鹰

2009 年 5 月 4 日,这个支队加格达奇大队官兵在完成图里河林业局南沟林场灭火作战任务后返回营区的途中,驾驶员张军突然感觉到有一团黑乎乎的东西撞在了车的挡风玻璃上了,于是他马上向上级请示,停车检查是什么东西撞在车上了。下车后,他看见一只雏鹰浑身是血,躺在地上。

他知道刚才这是只雏鹰在飞行时不小心

撞在车的挡风玻璃上了。他为雏鹰擦干血迹后,小心翼翼的包扎好伤口,然后将它放在车上带回营区。

回到营区后,这只雏鹰得到全大队官兵的悉心照料。回到营区后,大队卫生员为雏鹰按时换药,为了使雏鹰尽快恢复健康,大队官兵每天都在大队营区附近的地里抓来老鼠喂它。

在大队官兵的细心照料下,雏鹰很快就恢复了健康。两个月后,为了使雏鹰更好的生存,官兵们决定把它放回森林中,在放雏鹰回归时,大队官兵集体出动,为这只可爱的朋友送行,只见雏鹰在营区上空盘旋着久久不肯离去。

有些感情丰富的官兵这时眼里含着泪水,目送雏鹰离去。近两年来,经官兵们救助的野生保护动物达到一百多只。

依法保护野生动物

由于盗猎野生动物,贩卖野生动物及其制品具有高额利润,所以有很多不法分子于经常盗猎捕杀野生动物,这个支队各大队驻地附近居住着鄂伦春、鄂温克,少数民族群众,有些群众家中世代都靠打猎为生。这些都给野生动物保护带来很大困难。

世卫组织专家会议建议 维持流感大流行 5 级警告

新华社日内瓦 6 月 5 日电(记者刘国运杨伶)世界卫生组织 5 日召开“紧急委员会”会议,与会专家建议总干事陈冯富珍维持目前的流感大流行 5 级警告,认为未来的流感大流行 6 级警告应包含与疾病严重程度相关的信息。

按照惯例,当天的“紧急委员会”会议仍以电话会议的方式进行,与会专家来自世界各地。陈冯富珍在与专家们讨论甲型 H1N1 流感疫情形势后说,目前世界仍处于流感大流行 5 级警告中,但世卫组织将继续密切跟踪所有国家疫情形势的发展。

按照专家们的意见,陈冯富珍还决定维持世卫组织当前关于疫情防范的建议,即各国加强对非正常暴发的流感类疾病和严重肺炎的监控;不关闭边界,不限制国际

旅行;为了谨慎起见,已经患病的人延迟国际旅行,旅行后出现流感症状的人尽快就医等。

陈冯富珍还建议各疫苗生产商继续生产季节性流感疫苗,但表示随着疫情形势的变化这一建议也可能会改变。

根据世卫组织在会后发表的一项声明,与会专家普遍认为,未来的流感大流行 6 级警告除反映病毒传播的地理范围之外,还应包含与疾病严重程度相关的信息。专家们还提出了一些参数,建议通过跟踪记录这些参数来获得与疾病严重程度相关的信息。

世卫组织 5 日公布的数字显示,目前甲型 H1N1 流感病毒已扩散到 69 个国家和地区,共有 21940 人被感染,其中 125 人死亡。