

一健必读

昨日,记者从市疾病预防控制中心获悉,1月,我市传染病报告发病率为23.1246/10万,比去年同期上升8.26%。从我市传染病患者职业分布来看,农民、散居儿童及待业、离退休人员、学生占八成以上。该中心传染病控制所所长朱鑫提醒,春季仍是传染病的高发期,水痘、手足口病等疾病易发。

当心,这些疾病春季高发

2 手足口病进入高发期

“随着天气越来越热,手足口病将进入高发期。从往年情况来看,自3月起,发病人数将逐渐增多。”朱鑫介绍,手足口病多发生于5岁以下的婴幼儿,是一种常见的儿童传染病,它并不可怕,家长不必惊慌,只要早发现、早治疗,是可防、可治的。该病以发热和手、足、口、臀等部位的皮疹或疱疹为主要特征,绝大多数患者症状轻微,一周左右即可自愈或者通过治疗痊愈,只有极少数患儿可能引起脑膜炎、心肌炎、肺水肿等严重并发症。

3 前往疫情发生地,请做好个人防护

2月29日,国家卫生计生委主任李斌要求各地集中开展环境卫生治理,有效防控寨卡病毒病等春夏季重点传染病。提及寨卡病毒,不少人认为是新病毒。“1947年,科学家在非洲乌干达境内的恒河猴体内首次发现该病毒。”朱鑫说,“我市与巴西、泰国等出现疫情的地区存在广泛的人员往来,近期市民应尽量避免进入疫情发生地。”

“寨卡病情通常较温和,无需住院治疗。仅20%寨卡病毒的携带者主要出现发热、头痛、皮疹、关节痛、肌肉痛等症状。寨卡病毒传染性虽强但致死率不高,目前尚无针对该病毒疫苗和有效治疗手段。”朱鑫说,值得注意的是,寨卡病毒会引发致命的并发症。另外,世界卫生组织(WHO)认为,新生儿小头畸形,可能与寨卡病毒感染有关。目前我市已具备寨卡病毒实验室检测能力,完全能够有效应对寨卡病毒疫情。

手足口病通过唾液飞沫,携带病毒苍蝇叮爬过的食物,被污染毛巾、玩具等途径传播。由于目前还没有相应的疫苗,因此做好个人防护,是预防的关键。

朱鑫建议,居室要经常通风,勤晒衣被;儿童要勤洗手,做到饭前、便后洗手;定期消毒玩具、餐具等。此外,如果孩子出现发热、皮疹等症状,要及时就诊。

朱鑫提醒,如果市民一定要前往疫情发生地,应做好个人防护工作,还创办了青岛、天津、唐山、卫辉四处华新纺织厂及北京自来水公司等,奠定中国北方工业的基础。

唐山附近的开平煤矿原是为北洋海军用煤而建立的。在八国联军入侵时,德瑞琳和煤矿工程师美国人胡华(即后来的美国总统胡佛)胁迫、欺骗当时的煤矿督办张翼假立中英合办契约,名为保护,实是英国人不花一毛钱侵占煤矿。周学熙当时是煤矿总办,坚决不同意,遂辞职去上海。事后虽屡经交涉,煤矿最终还是落入洋人之手。此后,周学熙又创办滦州煤矿公司以抵制开平煤矿。滦州煤矿公司的矿脉包围、封锁了开平的全部矿脉,使其不能再有发展。

像周馥一样,周学熙有了钱,也回家乡开医院、办学校什么的。周馥去世后,他回家乡送葬,带了个安葬所需的发电机回去,后来就用这电机在至德县办了第一家电厂。

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (来源涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

4 孕期需注意这些病

市妇女儿童医疗保健中心产科八区主任、妇产科主任医师林明介绍,孕妇需要注意呼吸道感染、风疹等春季传染病。

●呼吸道感染 春天气候变化大,孕妇抵抗力弱,易患呼吸道感染疾病。有的孕妇担心用药影响胎儿,不服药物。林明说,症状较轻的孕妇,不用服药即可自行痊愈;中重度孕妇,不服药将会加重病情,影响胎儿;中重度患者需积极就诊,采取一系列科学合理的诊治措施。

●风疹 风疹是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病,它主要通过飞沫传播。孕妇要谨防风疹,妊娠初期的妇女患上了风疹,风疹病毒可进入到孕妇的血液循环中,并通过胎盘和羊膜的破损处进入胎儿血液,引起胎儿慢性感染,影响胎儿发育,导致先天性心脏病、视力缺陷、耳聋及智力障碍等。

林明建议,准备怀孕的女性可在怀孕前3个月接种风疹疫苗,孕期时,孕妇不宜接种该疫苗。错过了接种时机的准妈妈要保证睡眠充足,每天散步30分钟;外出戴口罩,回家用淡盐水漱口;常吃胡萝卜等黄绿色蔬果,保护呼吸道黏膜。

5 成人也应预防接种疫苗

市疾病预防控制中心免疫规划所所长田鹏介绍,目前,我市纳入免费疫苗的有:乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎减毒活疫苗、无细胞百白破联合疫苗(含白破二联疫苗)、麻疹疫苗(含麻疹疫苗)、麻腮风疫苗(含麻腮疫苗)、乙脑减毒活疫苗、流脑A群多糖疫苗、流脑A+C多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗。

田鹏表示,成年人也应加强对传染病的防范,要根据自身的情况选择疫苗接种,常用的疫苗有肺炎球菌多糖疫苗、流感疫苗、麻腮风疫苗、狂犬病疫苗、水痘疫苗、流脑疫苗等。

本报记者 高峰 通讯员 梁秀梅 刘冰

职场保健

压力大的十个身体信号

压力大不只是作用于人的心理这么简单,对于压力,人的身体也会做出应激反应。

根据华盛顿大学、哈佛大学、宾夕法尼亚大学等大学研究机构的调查,科研人员发现,当您的压力大到一定程度并且长期没有改善的时候,身体就会发出信号警告你,当您收到这些信号的时候,应该想想是不是自己压力太大了,应该及时缓解。

这些身体信号包括一放松就头痛、女性痛经难忍、晚上磨牙、夜间多梦、牙龈出血、突然出现痤疮、偏爱甜食、皮肤瘙痒、过敏加重、肚子痛等。

研究人员提醒,压力大就需要好好放松,不要过于追求完美,可以散步、听音乐、跟朋友聊天倾诉、写日记、做深呼吸等放松身心的活动。

(据家庭医生在线)

健康汇

您有“数码眼疲劳”吗?

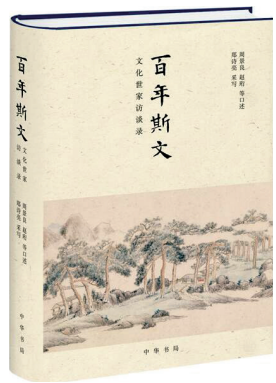
上班看电脑,下班玩手机,有多少人是一天天过日子的?您的眼睛有没有“抗议”?美国光学工业贸易组织“视觉委员会”近日发布《2015数码眼疲劳报告》。

报告说,对1万名美国成年人的调查显示,近九成人每天使用数码产品的时间超过两小时,一成人工作时3/4的时间在盯着电脑看。这给眼睛带来极大压力。65%的人曾出现“数码眼疲劳”症状,包括眼睛干痒、视物不清、疲劳、背痛颈痛以及头痛。

报告说,一般来说,连续使用包括台式机、笔记本电脑、智能手机、平板电脑或电子阅读器数码产品超过两个小时就会引发眼疲劳,距屏幕越近、同时使用的数码产品越多,眼睛疲劳得就越快。视觉委员会首席执行官迈克·戴利说,不少人认为使用数码产品引发的眼疲劳不可避免,实际上并非如此。光学工业从业者已经开发出了新技术保护眼睛免受疲劳之苦,比如专为上班族设计的防蓝光镜片。

(据新华社)

读家



周馥的儿子 周学熙

周馥四个儿子周学熙是个非常干练且有学问的人。光绪年间,周学熙参加顺天府乡试,当时制度,凡是三品以上大员及京官中级以上官员的子弟,都另编“官”字号,官字号考生不准取在前十八名,这是怕大官子弟的优势背景阻挡了一般考生的前程。

但这次仍有御史向皇帝参奏说考试有人作弊,并举出包括周学熙在内六个人的名字。皇帝下令彻查。其中三人从考卷中就已发现问

题,当即被革除了。另三人包括周学熙到保和殿复试。结果一人成绩列入三等,一人列入四等,都受到处罚。只有周学熙成绩一等,允许照常会试,洗刷了清白。

周学熙大部分时间是在袁世凯领导下做事,1901年他受时任山东巡抚的袁世凯委派创办山东大学堂,并任第一任校长(总监督)。不久,周馥任山东巡抚,他照例应该“回避”,于是改到天津,但仍在袁世凯领导下。当时值八国联军庚子乱后,市面缺少钱币,“物价沸腾,民生凋困”,袁世凯命周学熙设立造币厂,周拼凑北洋机器局之被毁破坏残余及锈蚀机器,仅七十天就铸成当十铜元一百五十万枚,至今仍被称为奇迹。

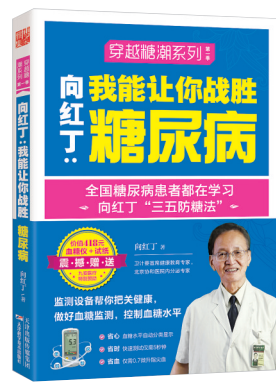
在袁世凯领导下,他施行一系列当时所谓“新政”,创办了银元局、工艺局、实习工场、劝业铁工厂及图算学堂、考工厂、高等工业学堂、教育品制造所、广仁堂与女工厂、公园与种植园,创办官银号等,为北洋实业发展奠定了基础。现在的河北工学院的前身,即是周学熙创办的直隶高等工业学堂,周学熙曾任第一任校长。

随后袁世凯做总统,周学熙两

任财政总长,后因坚决反对袁世凯做皇帝,被袁囚禁在北海公园的濠濮间。只因袁和周馥交情深,才没有杀他。之后,周学熙专心经营民营企业,他创办了启新洋灰公司、滦州煤矿有限公司,还创办了青岛、天津、唐山、卫辉四处华新纺织厂及北京自来水公司等,奠定中国北方工业的基础。

唐山附近的开平煤矿原是为北洋海军用煤而建立的。在八国联军入侵时,德瑞琳和煤矿工程师美国人胡华(即后来的美国总统胡佛)胁迫、欺骗当时的煤矿督办张翼假立中英合办契约,名为保护,实是英国人不花一毛钱侵占煤矿。周学熙当时是煤矿总办,坚决不同意,遂辞职去上海。事后虽屡经交涉,煤矿最终还是落入洋人之手。此后,周学熙又创办滦州煤矿公司以抵制开平煤矿。滦州煤矿公司的矿脉包围、封锁了开平的全部矿脉,使其不能再有发展。

像周馥一样,周学熙有了钱,也回家乡开医院、办学校什么的。周馥去世后,他回家乡送葬,带了个安葬所需的发电机回去,后来就用这电机在至德县办了第一家电厂。



糖尿病慢性并发症成主要危害

糖尿病除了会给病人带来痛苦与不便,包括精神上的和肉体上的,也会造成巨大的资金和资源上的浪费。当然,糖尿病患者最为关注的一条危害便是糖尿病并发症。

根据发病的缓急及病理上的差异,糖尿病的并发症分为急性和慢性两大类。

急性并发症来势汹汹,处理不当可能会危及生命,治疗得当可不留痕迹渡过难关。急性并发症主要

有以下两种:糖尿病酮症酸中毒和高血糖高渗综合征。

由于人们对糖尿病急性并发症警惕性的提高和治疗方法的改进,急性并发症致死的威胁逐渐减小,糖尿病患者的寿命逐渐增长。而糖尿病慢性并发症越来越成为糖尿病患者健康和生命的主要威胁。

慢性并发症与急性并发症不同,慢性并发症发生和进展较为缓慢,但发展到一定阶段,就难以逆转。

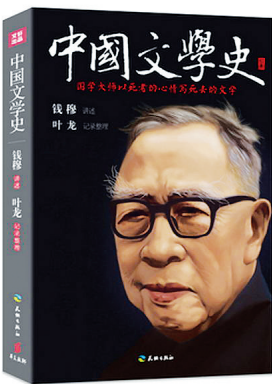
糖尿病患者容易得的慢性并发症有三种:

1.大血管并发症。它又分为三种情况。第一种是脑血管,糖尿病患者主要是脑梗和脑血栓,脑出血的比例并不是很高。第二种是心脏出问题,冠心病是糖尿病患者最主要的死亡原因。第三种是下肢血管,人的血管不通,神经不灵敏,容易受伤,受伤以后又不能愈合,最后烂了,情况严重的话还要截肢。当然,这也可能发生在手上或者其他部位,医学上叫糖尿病坏疽。

2.微血管并发症。主要包括肾脏病变和眼底病变。眼底病变可能导致双目失明,肾脏病变可能引起尿毒症。

3.神经并发症。包括负责感官的感觉神经、支配身体活动的运动神经以及管理内脏、血管和内分泌功能的自主神经病变等。感觉神经是全身分布的,其病变表现为肢体麻木疼痛,有的时候让人痛不欲生。另外就是运动神经,有的眼皮抬不起来,有的手脚垂下来的,我们管它叫垂腕、垂足。还有一种就是自主神经,管内脏的。像出汗异常、大便异常、排尿异常、男性性功能异常、心跳异常,这些都是因为控制内脏神经出了问题。

糖尿病慢性并发症最大的特点是“早期不容易感觉到,晚期难以逆转”。所以,糖尿病患者,要始终绷紧慢性并发症这根弦,要早发现早治疗,同时要把握几个原则,即“做到五个要点,驾好五驾马车,实现五项达标”。五个要点指懂得多一点,吃得更少一点,动得勤一点,放松多一点,药服好一点,以预防糖尿病。五驾马车是通过心理治疗、饮食治疗、运动治疗、药物治疗以及糖尿病监测等综合治疗控制好糖尿病。五项达标是说使糖尿病患者的体重、血糖、血压、血脂、血黏度控制到满意的范围,以避免或延缓糖尿病慢性并发症的发生和恶化。



BOOKS 新书快讯

讲述:钱穆 记录整理:叶龙 出版社:天地出版社

《中国文学史》

这是一本中国文学入门书。全书31章,从诗经一直讲到明清章回小说,贯穿中国古代文学的整体脉络。书中保留了国学大师、一代通儒钱穆先生授课时鲜活的话语表达,也留存了许多神来之笔。

一本好的书,它本身只是起点,它可以让你从起点出发,向知识更深处独立前进,钱先生的《中国文学史》就是这样的书,它是启发者,点燃许多人对中国文学的兴趣,让人忍不住去阅读和思考它所提及的作品和知识。

公告(一四二)

齐建奎位于洛阳市西工区邙岭路丁区17幢5-403室的房产,房屋所有权证号:洛房权证市字第00169250号。经《洛阳市西工区人民法院协助执行通知书》(2015西执字第720号)、《洛阳市西工区人民法院执行裁定书》(2015西执字第720-6号)、《洛阳市西工区人民法院协助办理财产证照转移手续通知书》(2015西执字第720-7号)已执行给陈凌所有。因房屋所有权证(洛房权证市字第00169250号)未能收回,现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第41条之规定,将房屋所有权证(洛房权证市字第00169250号)公告予以作废。洛阳市住房保障和房产管理局

新安县广播电视台符合申领记者证资格人员(5人)

张伟 郭丹 赵景景 闫俊男 郑阁 河南省新闻出版广电局 举报电话:0371-69129663 0371-65889023 洛阳市新闻出版广电局 举报电话:0379-63919721 新安县广播电视台

遗失声明

林州市华通建设有限公司不慎将公章、法人章(张广亮)、财务专用章丢失,声明作废。

通知

得福苑小区部分选房人: 2013年您在洛阳得天置业有限公司开发的得福苑小区选房挑选了经济适用房一套,但未交纳任何购房款以及办理相关手续,后经得天公司多次催促,仍然拒绝履行付款等义务。现得天公司通知您:请您自本通知发布3日内前来办理付款手续,逾期不来,得天公司将按相关规定处理。符合上述情况的选房人名单:李宏斌、熊遂午、刘小斌、李爱香、卫学斌、于建河、冯群侠、王会军、潘秀兰、张鸿恩。 洛阳得天置业有限公司