

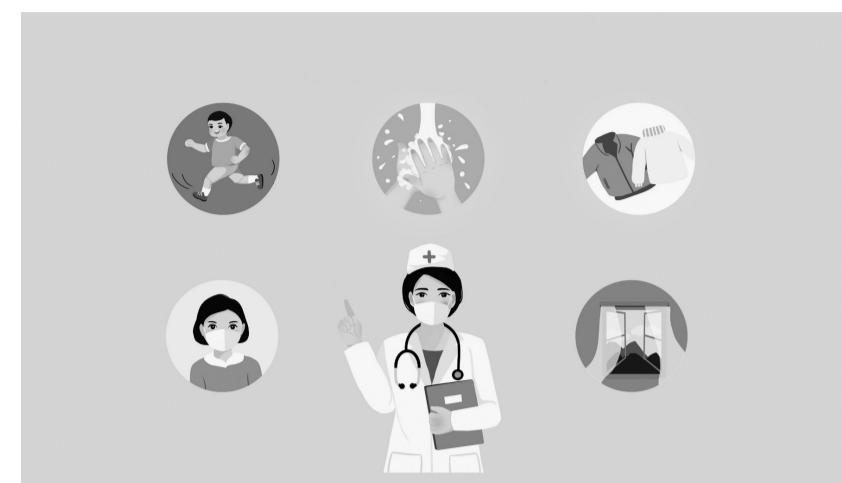
市疾控中心专家提醒——

从生活细节处预防呼吸道疾病

冬季是呼吸道疾病的高发季节,天一冷,有些人的嗓子就开始燥热、干痒、咳嗽、痰多。1月19日,市疾病预防控制中心传防科科长张万清提醒大家,很多呼吸道疾病都是从受凉开始,要从生活细节处做好预防。

据张万清介绍,人在受凉后,呼吸道黏膜上皮的纤毛摆动速度会减慢,严重的甚至会脱落,气道分泌物增加,从而导致防御功能下降。特别是冬季,上呼吸道容易干燥,气道上皮细胞的纤毛运动能力也会随之下降。纤毛微细、脆弱,仅一次呼吸感染就会让纤毛显著减少,其功能恢复需要2个月左右的时间,如果长期或大量吸烟、喝酒或罹患支气管炎等呼吸道疾病,纤毛就会变形、干枯。

呼吸道感染指病毒、细菌、真菌、寄生虫等病原体侵入人的呼吸道引起的感染,临床表现为咳嗽、咳痰、打喷嚏、流鼻涕、咽喉疼痛,乏力、发热、全身酸痛等。上呼吸道感染是病毒、细菌、真菌、寄生虫等病原体侵入鼻、咽、喉部,引起急性炎症,如普通感冒、流感、病毒性咽喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜炎、细菌性咽扁桃体炎等。下呼吸道感染,细菌、真菌、寄生虫等病原体侵入气管和支气管引起的疾病,如



支气管炎、肺炎等。

呼吸道是人和外界接触最多的体内器官,易受各种外界刺激,如冷、热、干燥、感染,但肺感觉不到冷热,没有痛觉和触觉,对伤害作出的最大反应就是咳嗽。

张万清提醒大家,冬季是许多呼吸系统疾病的高发期,护好呼吸道要做好以下方面:

1、保证蛋白质摄入。抵抗力差容易诱发呼吸系统疾病,而充足的蛋白质摄入是防止抵抗力下降的重要一环。建议摄

入足量的瘦肉、蛋、鱼、豆制品等。

2、注意保暖。冷空气会刺激呼吸道,减弱上呼吸道黏膜的防御功能,所以,必须避免受凉,尤其护好颈部、腹部和双脚。

3、摄入充足的水分。呼吸道需要适量水分维持健康正常的功能,尤其干燥的秋冬季,及长时间处在湿度低的空调环境。当呼吸道干痒不适或痰多、咳嗽时,水是最好的止咳化痰药。

4、规律运动。规律运动会有效促进呼吸道健康,此外还能增强体质,提高耐寒能力和机体抵抗力。冬季温和运动,稍微出汗就好。

5、注意空气流通。少到人多、空气不流通的地方。室内则要保证空气流通、新鲜且有一定湿度,因为密闭环境下,氧气不足,再加上细菌聚集,会增加呼吸系统疾病发作的几率。如果遇到雾霾天,最好不要开窗通风。

6、疫苗预防。老年人和患有慢性病的特殊人群,应在流感暴发前注射流感疫苗,防止因病毒感染而诱发呼吸系统疾病。

7、疫情当前,正确科学地佩戴好口罩,外出务必做好个人防护。

记者 马琳

抽烟危害家人 送烟危害他人

本报讯(记者 马琳)春节即将到来,为提高公众对烟草危害的认识,近日,市疾病预防控制中心加大对“送烟等于送危害”的宣传。抽烟危害家人,送烟危害他人。1月21日,市疾控中心健康教育科有关负责人提醒大家,烟草烟雾中含有数百种有害物质,其中至少70种能够致癌,送人烟草就等于送人危害,过年送礼不送烟,健康幸福迎新年。

据了解,烟草危害已成为世界上最严重的公共卫生问题之一,我国是世界上最大的烟草受害国,每年有100多万人死于吸烟相关的疾病,有超过10万人死于二手烟暴露,有7.4亿非吸烟者遭受二手烟的危害,其中1.8亿为儿童青少年。

烟草是人类健康的致命杀手,烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖,现在吸烟者中将来会有一半会因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少

10年。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

吸烟可以导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

可以导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺),青少年哮喘,增加呼吸系统感染的风险。

吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。

吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病;可以导致2型糖尿病,增加其并发症的发生风险;可以导致牙周炎、白内障、术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

女性吸烟可以导致不孕率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重,增加婴儿猝死综合征的发生风险。

二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌;可导致成年人急慢性呼吸道症状,肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病;孕妇暴露于二手烟中可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂;二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘,肺功能下降和中耳炎。

春节期间天气寒冷,人们在室内活动的时间相对较长,聚会增多,一不小心,就会饱受二手烟之苦,特别是儿童的防护意识不强,家长有责任拒绝烟草,呵护好孩子免受烟草伤害。吸烟者应当尊重他

人的健康权益,不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。戒烟是降低吸烟危害的唯一方法,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。不吸烟者要及时制止吸烟者在电梯、公交车内等公共场所吸烟。

不存在无害的烟草制品,只要吸烟即有害健康。低焦油卷烟、中草药卷烟不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。工作中、生活中要杜绝烟草危害,不抽烟、不送烟是对家人及亲友最起码的尊重。



2021年10月PM_{2.5}浓度最优10名和最差10名乡镇奖惩资金表

制表:菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间:2021年11月28日

最差10名				最优10名					
排名	县区	乡镇	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)	奖惩资金(万元)	排名	县区	乡镇	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)	奖惩资金(万元)
1	曹县	魏湾镇	72	-20	1	单县	杨楼镇	47	20
2	东明县	沙窝镇	71	-18	2	巨野县	田庄镇	50	18
3	曹县	楼庄乡	70	-16	2	巨野县	凤凰街道办事处	50	18
3	郓城县	双桥镇	70	-16	2	单县	黄岗镇	50	18
3	东明县	东明集镇	70	-16	2	单县	园艺街道办事处	50	18
6	曹县	青堌集镇	69	-10	2	定陶区	马集镇	50	18
6	定陶区	冉堌镇	69	-10	7	郓城县	郓州街道办事处	51	8
8	成武县	孙寺镇	68	-6	8	单县	北城街道办事处	52	0
8	牡丹区	皇镇街道办事处	68	-6	8	单县	东城街道办事处	52	6
10	成武县	南鲁集镇	67	-2	8	单县	张集镇	52	6
10	曹县	青岗集镇	67	-2	8	牡丹区	吴店镇	52	6
10	曹县	侯集回族镇	67	-2	8	曹县	安蔡楼镇	52	6
10	郓城县	侯集回族镇	67	-2					
10	东明县	小井乡	67	-2					
10	东明县	马头镇	67	-2					
10	牡丹区	胡集镇	67	-2					
10	单县	菜河镇	67	-2					
10	巨野县	龙堌镇	67	-2					
合计(均计)			68	-136					