

日常生活中如何预防呼吸道疾病? 专家详解

国家卫生健康委日前举行新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况,中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,冬春季是流感等呼吸道疾病的高发季节,建议民众能够了解常见呼吸道疾病的一些基本防控知识,采取科学的预防方法,能够有效降低感染风险。

一是要科学佩戴口罩。民众如

果前往环境密闭、人群密集的场所,乘坐公共交通工具或者前往就医时,建议佩戴口罩,并且注意及时更换。

二是要养成良好的个人卫生习惯。在咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或者手肘遮住口鼻,另外像接触电梯按钮、门把手等公共设施,咳嗽或打喷嚏后,要洗手或者进行手部

的清洁。

三是要养成健康的生活方式。日常生活中要注意保持充足睡眠、充分的营养,适当的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。

四是要积极接种疫苗。预防传染病最有效最经济的方式是接种疫苗,通过接种新冠、流感、肺炎疫苗等,可以有效减少感染发病和重症发生的风险,尤其是老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群应积极接种疫苗。

五是要做好自我健康监测。如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,建议尽量居家休息,避免前往人群密集的场所。如果确需出行,要注意佩戴好口罩,以防将疾病传播给其他人。

央视新闻

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第二巡察组于2023年12月4日至12月15日,对铜冠建安公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象
铜冠建安公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容
(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委、集团公司党委工作要求情况

1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神,特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4.防范化解重大风险情况。

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1.党委履行主体责任情况;

2.纪检监察机构落实监督责任情况;

3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1.领导班子自身建设情况;

2.干部人才队伍建设情况;

3.基层党组织建设情况;

4.干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1.党委落实整改主体责任情况;

2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3.整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定移交有关部门处理。

三、反映问题的渠道
巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:铜冠建安公司信访办接待室;接待时间:12月6日上午8:30-11:30,12月13日上午8:30-11:30;

(二)巡察意见箱设置地点:铜冠建安公司第二事业部楼梯口,大学生公寓楼楼梯入口,职工排班楼一楼大厅;

(三)举报电话:0562-5861405;

(四)电子邮箱:xcb-jb@tllys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第二巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第二巡察组
2023年12月4日

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第一巡察组于2023年12月4日至12月15日,对铜冠投资公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象
铜冠投资公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容
(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委、集团公司党委工作要求情况

1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神,特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4.防范化解重大风险情况。

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1.党委履行主体责任情况;

2.纪检监察机构落实监督责任情况;

3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1.领导班子自身建设情况;

2.干部人才队伍建设情况;

3.基层党组织建设情况;

4.干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1.党委落实整改主体责任情况;

2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3.整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定移交有关部门处理。

三、反映问题的渠道
巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:铜冠投资公司办公楼402室;接待时间:12月6日上午8:30-11:30,12月11日上午8:30-11:30;

(二)巡察意见箱设置地点:铜冠投资公司办公楼二楼楼梯口,金神公司员工食堂大门外,环科公司办公楼一楼楼梯口;

(三)举报电话:0562-5861343;

(四)电子邮箱:xcb-jb@tllys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第一巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第一巡察组
2023年12月4日

巡察公告

根据集团公司党委关于巡察工作统一部署,集团公司党委第三巡察组于2023年12月4日至12月15日,对铜冠电工公司党委开展巡察。现将有关事项公告如下:

一、巡察对象
铜冠电工公司领导班子及其成员和下一级主要负责人。

二、巡察内容
(一)贯彻落实党的路线方针政策、党中央决策部署、省委及省国资委、集团公司党委工作要求情况

1.学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神,特别是习近平总书记关于国有企业改革发展和党的建设重要论述,推进政治建设情况;

2.完整准确全面贯彻新发展理念,推动高质量发展情况;

3.深化国有企业改革和完善内部治理情况;

4.防范化解重大风险情况。

(二)贯彻落实全面从严治党战略部署情况

1.党委履行主体责任情况;

2.纪检监察机构落实监督责任情况;

3.企业领导人员遵守纪律、廉洁从业情况;

4.作风建设特别是执行中央八项规定精神情况。

(三)贯彻落实新时代党的组织路线情况

1.领导班子自身建设情况;

2.干部人才队伍建设情况;

4.干部担当作为情况。

(四)贯彻落实巡视、审计等监督发现问题整改落实情况

1.党委落实整改主体责任情况;

2.纪委和组织人事部门落实整改监督责任情况;

3.整改实效和建立长效机制情况。

(五)根据巡察工作职责,巡察期间主要受理反映领导班子及其成员,以及下一级主要负责人有关问题的来信、来电、来访。对其他不属于巡察范围的信访问题反映,按规定移交有关部门处理。

三、反映问题的渠道
巡察期间,设立信访接待点、摆放意见箱、开通举报电话和互联网电子邮箱接受来电、来信、来访。

(一)信访接待点:铜冠电工公司办公楼104室。接待时间:12月6日上午8:30-11:30,12月13日上午8:30-11:30;

(二)巡察意见箱设置地点:铜冠电工公司本部一楼楼梯口处,线材公司办公楼一楼楼梯口处,铜材公司处办公楼一楼通道处,芜湖公司办公楼一楼大厅处;

(三)举报电话:0562-5864045;

(四)电子邮箱:xcb-jb@tllys.cn;

(五)通信地址:铜陵有色机关大院集团公司党委巡察办转第三巡察组收(邮244000)。

欢迎针对上述巡察内容反映问题、提供线索。

集团公司党委第三巡察组
2023年12月4日

为什么熬夜会导致发胖



就会越健康。

所以无论是希望身体健康还是想要减肥,都需要保证良好的睡眠。“好好睡觉”这句话听上去和“多喝热水”一样让人觉得没有什么作用,但是它比“多

喝热水”有要求多了,你需要达到以下的几个条件才能算“好好睡觉”:

1. 足够的睡眠时长;
2. 入睡较快,能在10-30分钟入睡;
3. 睡眠过程中不易醒,或偶尔醒来,又能快速入睡;
4. 夜间梦少或梦醒后很快忘记;
5. 睡醒后自觉头脑清醒、情绪良好,精力充沛等。

性患病率约为8%~38%。可以看出,由睡眠呼吸暂停导致的睡眠问题,到了必须高度重视的时候。

从预防和治疗的角度看,不少长期受睡眠问题困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。很多人不问导致睡眠问题的具体原因,就简单跟风使用助眠产品,让这一领域乱象丛生。尤其是,相比其他原因导致的睡眠问题,因睡眠呼吸暂停导致的睡眠问题,不仅更不适合使用“网红”助眠产品,而且还会适得其反。

由此看来,杨威通过终身佩戴呼吸机的方式来应对睡眠问题,为民众提供了一个积极示范。导致睡眠问题的因素有很多,应该像杨威那样找准原因并精准施策,宁可终身佩戴呼吸机,也不能盲目跟风,用单一且错误的方式来应对复杂的睡眠问题。 **北京青年报**

奥运冠军杨威终身佩戴呼吸机的警示意义

前不久,奥运体操冠军杨威自曝其呼吸道出了问题,在睡觉期间,经常出现长达6分钟吸不进气的情况,如果憋气时间再长一点,可能出现生命危险,需要在睡觉时终身佩戴呼吸机。杨威表示自己完全没想到,身为国家队运动员,却在40岁时戴上了呼吸机。

此事引发了社会的广泛关注与热议,相关话题迅速冲上了热搜。很多网友认为,杨威是奥运体操冠军,给人的印象是肌肉发达,身体一直很棒。但杨威年纪轻轻就戴上了呼吸机,这让身体素质较差、年龄更大的普通人情何以堪?更有人感到不解,到底是什么严重的疾病,让杨威需要终身佩戴呼吸机?

也正因此,曾有全国人大代表提出《关于加强我国睡眠呼吸障碍临床研究的建议》的议案,国家卫健委在答复中透露,在过去的几十年中,睡眠呼吸暂停综合症的发病率逐年上升,目前患病率约为3%~7%,肥胖是最主要原因。在成人肥胖者中,男性患病率高达42%~48%,女性患病率约为8%~38%。可以看出,由睡眠呼吸暂停导致的睡眠问题,到了必须高度重视的时候。

从预防和治疗的角度看,不少长期受睡眠问题困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。很多人不问导致睡眠问题的具体原因,就简单跟风使用助眠产品,让这一领域乱象丛生。尤其是,相比其他原因导致的睡眠问题,因睡眠呼吸暂停导致的睡眠问题,不仅更不适合使用“网红”助眠产品,而且还会适得其反。

由此看来,杨威通过终身佩戴呼吸机的方式来应对睡眠问题,为民众提供了一个积极示范。导致睡眠问题的因素有很多,应该像杨威那样找准原因并精准施策,宁可终身佩戴呼吸机,也不能盲目跟风,用单一且错误的方式来应对复杂的睡眠问题。 **北京青年报**

在抗疫期间,“上呼吸机”成为抢救患者的重要手段。网友对杨威“上呼吸

机”感到紧张,与这几年呼吸机留给民众的可怕印象有关。其实,急救室里的呼吸机和杨威佩戴的呼吸机,是不同的两种医疗器械。急救室里的呼吸机有时需要进行插管等有创操作,但杨威佩戴的是无创呼吸机,起辅助呼吸和改善睡眠作用,且操作十分简便,可以家用,即使终身佩戴也没什么太大的影响。

呼吸机不可怕,但杨威佩戴呼吸机的原因值得重视。有很多人和杨威一样睡觉打鼾,其中不少人不仅打鼾很严重,而且还出现长时间呼吸暂停现象,医学上称之为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS),这种综合征除了可直接导致猝死之外,还可间接诱发心脑血管意外。有此现象的人及时做睡眠监测,必要时像杨威这样佩戴呼吸机,是比较

安全的做法。

更要看到,睡眠呼吸暂停是导致睡眠质量变差的重要原因之一。因为呼吸暂停会导致人体间歇性缺氧,血氧饱和度较低,以至于一些人睡眠时间虽然很长,但醒后仍然感到睡眠不足,甚至出现嗜睡乏力、反应迟钝、记忆力衰退、精神难以集中、脾气暴躁等很多症状。关心睡眠质量,首先就得重视睡眠呼吸暂停等疾病。

也正因此,曾有全国人大代表提出《关于加强我国睡眠呼吸障碍临床研究的建议》的议案,国家卫健委在答复中透露,在过去的几十年中,睡眠呼吸暂停综合症的发病率逐年上升,目前患病率约为3%~7%,肥胖是最主要原因。在成人肥胖者中,男性患病率高达42%~48%,女性患病率约为8%~38%。可以看出,由睡眠呼吸暂停导致的睡眠问题,到了必须高度重视的时候。

从预防和治疗的角度看,不少长期受睡眠问题困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。很多人不问导致睡眠问题的具体原因,就简单跟风使用助眠产品,让这一领域乱象丛生。尤其是,相比其他原因导致的睡眠问题,因睡眠呼吸暂停导致的睡眠问题,不仅更不适合使用“网红”助眠产品,而且还会适得其反。

由此看来,杨威通过终身佩戴呼吸机的方式来应对睡眠问题,为民众提供了一个积极示范。导致睡眠问题的因素有很多,应该像杨威那样找准原因并精准施策,宁可终身佩戴呼吸机,也不能盲目跟风,用单一且错误的方式来应对复杂的睡眠问题。 **北京青年报**

养犬要有一份高度责任心

如今,我国社会飞速发展,人们生活水平大大提高了,小康了,养只宠物增添生活情趣,这是个人自己的权利,也在情理之中。但必须强调的是,养狗不能以牺牲公共环境和大多数人的利益为代价,也就是大家常说的:“养犬不能扰邻”。据四川省崇州市警方2023年11月17日通报称,10月16日该市一小区内发生大型烈性犬撕咬2岁幼童事件,

造成幼童全身多处被咬伤,右肾挫裂伤、右侧肋骨骨折。10月17日,警方对烈性犬主人唐某依法采取刑事强制措施。

近年来,类似这样的恶犬伤人、养犬纠纷、环境污染等问题在全国各地不断发生,已成为一个典型的社会问题。许多城市陆续出台文明养犬的有关规定和法律,如铜陵市就出台并经过市人大常委会审议批准实施的《文明养犬办

法》,规定禁止个人饲养烈性犬。我国《新版动物防疫法》也明确规定“携带犬只出户”应当按照规定佩戴犬牌并采取系犬绳等措施。然而,该法律法规没能引起养犬主人的重视和落在行动上,各类不文明养犬行为不断发生,如小区内流浪狗随处可见,到公共场所溜犬不牵绳,甚至可以看到天井湖公园内每天都有些流浪犬东奔西跑,到处拉屎拉尿,污染环境。

笔者认为,养狗需要有高度的责任心,既要想养好狗,必须先管好。既需要狗主人对狗负责任,也需要狗主人自觉遵守相关法律法规,对社会负责。一旦带着自家的狗进入公共场所,就要遵守公共秩序和社会公德。如果不能做到,法规板子必须打在狗主人身上。有规定就要用,出了事就要罚。为此,笔者认为,我们应当吸取四川省崇州市烈性犬撕咬幼童事件的教训与警示作用,严格做到依法养犬,文明养犬,为铜陵市文明建设做出贡献。

殷修武

腰带别勒太紧 当心伤了嗓子

随着耳鼻喉科医师们近年来对咽喉反流综合征的认识不断加深,发现该病在临床上较为常见,50%以上的嗓音疾患与此有关。

抑制劑(奧美拉唑、泮多拉唑等)、H2受体阻滯劑(西咪替丁、法莫替丁)和腸動力藥(莫沙比利)。质子泵抑制剂和肠动力药应在饭前半小时服用,而H2受体阻滞剂常在睡前服用。药物治疗应在3个月以上,一般需2至4周方能显效。

不良作息习惯也能引起反流

阻止反流须改掉四个习惯

从医学上来看,这种胃内容物反流导致咽喉病变的困扰,是由多种因素引起的。

疾病因素是引发反流的一大原因,比如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也很容易诱发反流,侵害咽喉健康;从生活和精神因素来看,饮食及作息习惯欠佳以及抑郁紧张等精神困扰也很容易引起反流。

另外,从解剖因素来看,咽喉部较为脆弱,抗酸能力较差。胃内容物反流至咽喉部位时,自然而然会对咽喉黏膜产生刺激与伤害。与之相应的,反流物质通过刺激食管迷走神经,在引发咳嗽严重损伤声带黏膜的同时,引起上食道括约肌的松弛反射,使反流入咽喉的胃内容物增多。

行为治疗在于改变与反流有关的饮食及作息习惯,包括:

改变饮食习惯 戒烟、酒,减少摄入过多的高糖及高脂食物、酸性水果及浓茶、咖啡等刺激性食物。上述食物能够刺激胃酸分泌并增加胃内压,导致胃内容物反流。

调整进餐方式 以少食多餐为主,睡前2至3个小时需严格禁食,适当将头部抬高5至8厘米。卧位容易增加胃酸反流的几率,采取上述措施能够有效降低睡眠过程中胃酸分泌及胃内容物反流。

避免腰带过紧 腰带过紧易导致胃内压增高,促使胃内容物反流。

控制体重 增强锻炼,避免肥胖。肥胖可引起上气道狭窄,睡眠吸气时咽喉腔负压形成可导致胃内容物反流。

北京青年报

目前认为,咽喉反流综合征与以下疾病有关,包括慢性咽炎、慢性喉炎、喉部接触性肉芽肿、声门上狭窄、阵发性喉痉挛、声带白斑、哮喘等多种疾病。特别是最近,该病还被怀疑是无烟酒精

值得一提的是,绝大多数咽喉反流综合征的患者都会出现声音嘶哑的症状,因此大多前往耳鼻喉科门诊就诊,但由于该病因特殊往往容易被误诊为普通咽喉炎。结果,抗生素、清热抗炎类中成药没少吃,却并不对症,导致患者服药后仍然久治不愈,给生活和心理造成较大影响。