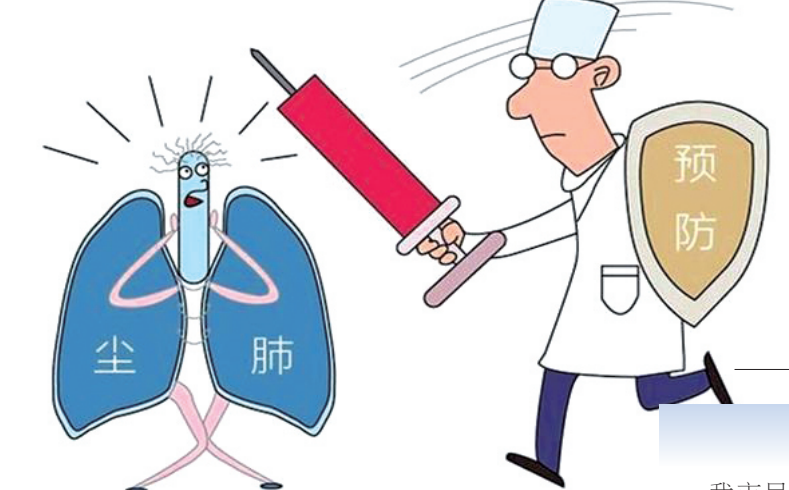




有效防治尘肺病 守护职业健康

4月25日至5月1日是全国第22个职业病防治法宣传周,今年宣传周的主题为“坚持预防为主,守护职业健康”。我市把职业健康作为全方位全周期保障人民健康的重要抓手和内容,在关注10大类132种法定职业病的同时,也在关注新型职业病危害、工作相关肌肉骨骼疾患、心理健康、精神卫生及职业人群急性、慢性疾病等。宣传贯彻落实好职业病防治法,加强对尘肺病的有效防治,对推进职业健康保护工作大有裨益!

做好职业健康监护工作

我市目前有天津市职业病防治院、天津市职工医院等47家医疗机构具备职业健康体检资质。尘肺职业健康监护工作包括:

(1)岗前体检:对即将从事粉尘作业的劳动者进行岗前体检,评估其身体健康状况和肺部功能,为劳动者建立个人健康档案。

(2)定期体检:从事粉尘作业的劳动者要进行定期体检,有助于早期发现尘肺病变,及时进行干预和治疗。

(3)职业危害因素监测、职业健康教育和应急处置等,旨在保障从事粉尘作业的劳动者身体健康,降低尘肺疾病的发生率和危害程度。

尘肺病的三级预防主要是针对确诊的职业性尘肺病患者。预防和治疗并发症,改善临床症状,提高生活质量是三级预防的主要目的。作为天津市首批尘肺病康复站点,针对尘肺患者的治疗和康复策略为:实行防治结合、医技结合、中西医结合、身心结合的全人全程康复。

(一)防止进一步暴露

改善工作环境,避免再次暴露于粉尘环境中,必要时调整工作或采取有效的防护措施,以减少病情恶

化的风险。

(二)综合康复治疗

(1)药物治疗:包括应用缓解咳嗽、胸闷、气喘症状,改善呼吸困难和肺部不适的支持性药物和减轻肺部炎症的抗炎药物。

(2)物理治疗和康复:进行呼吸康复和运动训练,改善呼吸功能,促进排痰,增强运动耐力,提高日常生活活动能力。

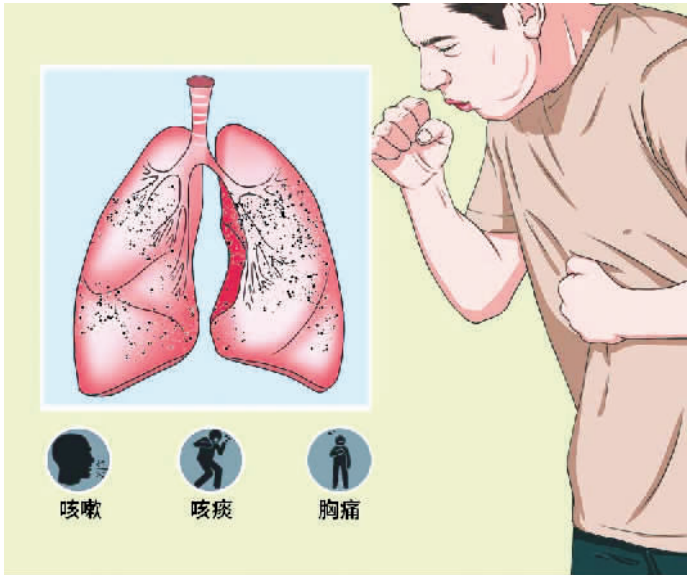
(3)营养与饮食管理:尘肺病患者应保持均衡饮食,摄入丰富的维生素、蛋白质和矿物质,以维持身体的营养状态。

(4)心理支持:进行必要的心理评估和心理干预。尘肺患者可能会面临情绪波动和心理压力,因此心理支持和心理辅导对于治疗和康复至关重要。

(三)定期复诊随访

尘肺患者应定期进行复诊、检查,以监测病情的变化,及时调整治疗方案。

尘肺的治疗和康复是一个长期的过程,需要患者和医护人员共同努力,以提高患者的生活质量和延缓疾病的进展。在治疗过程中,遵循医生的建议,保持积极的生活态度和健康生活方式对于康复至关重要。



职工应尽哪些义务

职工在享有职业健康保护权利的同时,也必须履行相应的义务,概括起来主要包括以下几个方面:

(1)遵守安全卫生规章制度和操作规程的义务,职工应当“执行劳动安全卫生规程,遵守劳动纪律和职业道德”,“在劳动过程中必须严格遵守安全操作规程”。这就意味着在生产活动过程中,职工必须增强法纪观念,自觉遵守章守纪,把遵守规章制度和落实操作规程贯穿于具体的作业活动之中。

(2)服从管理的义务。为了保持良好的生产劳动秩序,保障自身与他人的安全 and 健康,职工必须服从管理人员依照规章制度和操作规程进行的安全卫生管理。根据法律规定,职工不服从管理,违反劳动安全卫生规章制度和操作规程的,由生产经营单位给予批评教育,依照有关规章制度给予处分;造成重大事故,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

(3)正确佩戴和使用劳动防护用品的义务。正确佩戴和使用劳动防护用品,是因为不同的劳动防护用品具有特定的佩戴和使用的规则及方法,职工要努力掌握这些规则和方法。

(4)掌握劳动安全卫生知识与提高技术技能的义务。通过接受劳动安全卫生教育培训,掌握劳动安全卫生知识和提高技术技能,既是劳动者享有的权利,同时也是职工必须履行的一项法定义务。这就要求职工必须自觉地接受劳动安全卫生教育培训,不断适应生产活动的知识和技术要求。

(5)发现事故隐患和职业危害并及时报告的义务。职工发现事故隐患或者其他不安全因素,应当立即向现场管理人员或者本单位负责人报告。这项义务要求职工不仅要具备对各类事故隐患的识别能力,还必须具有强烈的责任心和大局意识。

冷冻食品也是健康食品

新鲜的农副产品大家都喜欢,但不是每个人都能够时时刻刻吃到应季蔬菜、新鲜鱼肉。这时,我们可以考虑冷冻食品,通过合理选购与保存来保证人体所需的营养素。

那么,冷冻食品到底营养如何?咱们分类来看看。

冷冻蔬果

蔬果采摘后依然会进行呼吸作用,从农场运输到市场,从市场到消费者的家中,再到被烹饪的那一刻,其实已经消耗了自身的很多营养成分。

而冷冻蔬果在采摘后立刻被冻结保存,再经过冷链物流,过程中均保持着很低的温度,此时呼吸作用几乎停滞,活性酶类成分失活,细菌等微生物也无法生长繁殖,反而减少了营养素的自身消耗,更有利于保持蔬果的新鲜和营养物质。

虽然冷冻蔬菜会经过清洗、漂烫、冷却、切分、甩水等一系列预先处理,从而丢失一部分水溶性维生素。但是在我们自己处理清洗新鲜蔬果时也会造成一部分水溶性维生素的丢失,这两者差异其实并不大。

此外,在其他营养成分如矿物质、膳食纤维等方面,冷冻与新鲜蔬果几乎没有差别。

冷冻肉类

肉类在温度极低的条件下,水分被冻成冰晶,导致蛋白质冷冻变性及一系列理化性质的变化,的确会影响到口感,较新鲜肉类更为干硬。

但冷冻的肉类,蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化,虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质,但整体营养成分得以保留。

冷冻鱼类

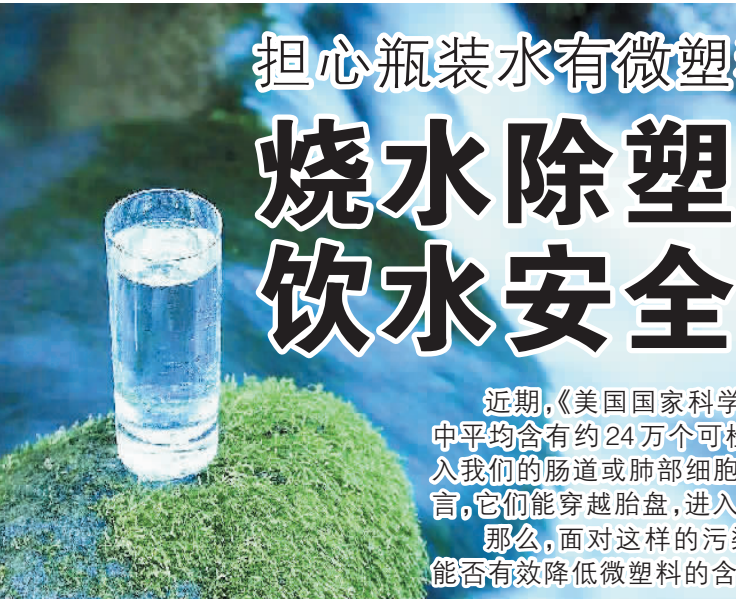
市面上的海鱼通常以冷冻为主,很多消费者会介意这一点而停止选购。

其实现在的技术已经逐渐发展成熟,冷冻不保鲜已经成为过去,海鱼在捕捞时 can 以随船极速冷冻,大部分冷冻时还是活的,因此冰冻状态下,无论是营养流失还是口感影响都不太大。

而且海鱼与淡水鱼相比含有更多的ω-3脂肪酸,具有调节血脂、降低炎性反应的功效,同时对于阿尔兹海默症有预防作用。

从营养丰富的角度看,冷冻海鱼比淡水鱼更有优势。

据《家庭医生报》



把水烧开是一种简单有效降低微塑料含量的方法

近期关于瓶装水中微塑料的研究结果令人震惊,这让我们不得不重新审视我们的饮水习惯。对于大多数家庭来说,把水烧开是一种简单且有效的杀菌方法。

关于微塑料,烧开水确实能在一定程度上降低其含量。当水被烧开时,微塑料颗粒会与水中的碳酸钙结合,形成沉淀物。通过简单的过滤,我们可以去除高达84%的微塑料。因此,把水烧开后再喝,确实是一个降低微塑料摄入的有效方法。

当水被加热至沸腾时,微塑料颗粒由于密度和大小的差异,会与水水中的其他物质发生分离,一部分会沉淀到水底。因此,在烧开水之后,如果条件允许,我们可以使用过滤器或纱布进行简单的过滤,进一步减少水中的微塑料颗粒。

微塑料“潜伏”生活中 保证饮水安全需要做这四件事

1.选择质量好的瓶装水:购买瓶装水时,注意查看产品标签和认证信息,选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。

2.定期更换水壶和水杯:即使是高质量的水壶和水杯,长期使用也可能磨损,导致微塑料产生。建议定期更换,保持清洁。

3.安装家用净水器:安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒,提供更安全的饮用水。

4.使用不锈钢或玻璃材质水壶:烧水更安全,因为这些材质不易释放微塑料颗粒。

所以,我们要尽量避免使用塑料水壶,尤其是在高温下,塑料中的化学物质可能会加速分解,增加微塑料的风险。

生活中的这些常见场景 稍加改变就可有效避免微塑料

使用可重复使用的购物袋:在购物时,选择可重复使用的购物袋代替塑料袋,既环保又时尚。

减少外卖和快餐的摄入:外卖和快餐包装中常含有大量塑料,不仅可能产生微塑料,还可能含有其他有害物质。尽量自己做饭,既健康又环保。

注意食品包装:购买食品时,注意检查包装是否完整,避免购买破损或变形的包装食品。

培养这些个人卫生习惯 帮你远离微塑料的侵害

1.使用天然洗漱用品。选择不含微塑料颗粒的洗漱用品,如天然成分的牙膏、洗面奶等。关注产品的成分表,避免购买含有微塑料的产品。

2.定期清洁皮肤。勤洗澡、洗手,保持皮肤清洁,尤其是在接触可能含有微塑料的物品后。避免用手直接接触脸部和口腔,以减少微塑料通过皮肤接触进入体内的风险。

3.参与垃圾分类和回收。将塑料制品进行分类投放,提高回收利用率。通过参与环保活动,了解微

担心瓶装水有微塑料? 烧水除塑有新方法 饮水安全新招揭秘

近期,《美国国家科学院院刊》发布了一项惊人研究,揭示每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些纳米级的塑料颗粒能够进入我们的肠道或肺部细胞,进而穿越血液,抵达心脏和大脑,甚至对孕妇而言,它们能穿越胎盘,进入胎儿体内。

那么,面对这样的污染,我们如何保障自己的饮水安全呢?把水烧开能否有效降低微塑料的含量呢?

塑料污染的危害和解决方案,共同为保护环境贡献力量。

烧开水和瓶装水到底哪个更健康

关于自己烧水喝和喝瓶装水哪个更健康的问题,其实并没有一个绝对的答案。这主要取决于当地的水质和个人的生活习惯。

避免长时间反复煮沸自来水 导致矿物质流失和亚硝酸盐增多

值得注意的是,如果水反复煮沸,水中的矿物质会逐渐流失,且可能产生微量的亚硝酸盐。亚硝酸盐虽然对人体有一定的血管扩张作用,但大量摄入可能会导致血管扩张,出现头痛、嗜睡等症状,甚至有可能引发中毒。因此,建议避免长时间反复煮沸自来水,并适量饮用。

瓶装水长时间喝 有可能导致营养不均衡

如果当地的水质较差,含有过多的重金属或其他污染物,那么喝瓶装水可能是一个更安全的选择。瓶装水以其便捷性和安全性受到许多人的青睐。然而,近年来有关瓶装水的健康问题也引发了人们的关注。

此外,瓶装水通常不含有人体所需的矿物质,长期饮用可能会导致营养不均衡,甚至引发皮肤粗糙等问题。因此,即使选择瓶装水,也建议适量饮用,并结合其他饮食方式确保营养均衡。

据《北京青年报》

花粉过敏“躲”为上策

花粉过敏主要传播媒介是风,过敏原为花粉。在百花盛开的季节,花粉浓度逐渐攀升,花粉过敏患者也逐渐增多。数据显示,大部分地区的花粉浓度将在近期达到一个高峰,因此花粉过敏患者在此时要格外注意,尽量避免接触过敏原。专家提醒,花粉过敏目前尚不能彻底治愈,易反复发作,重在预防,“躲”为上策。

1.避免直接接触过敏原,尽量减少去花、草、树木多的地方。在花粉浓度“爆发”之时,减少户外时间是最有效的防护措施。

2.如需出门在外或户外运动,要做好个人防护且尽量避免长时间暴露。户外活动时戴好一次性医用口罩、帽子、护目镜,穿长袖的衣服,尽量避免与花粉直接接触。外出回家后及时沐浴更衣,尽快洗手洗脸,选用合适的洗鼻器或鼻腔喷雾

器等进行鼻腔冲洗,以清除黏附的花粉。

3.避免花粉进入居室。花粉散播期应减少开窗时间,防止花粉进入,如条件允许,可在家使用空气过滤器或新风净化系统过滤花粉。不在室外晾晒床单、衣服,尽量使用烘干机,避免衣服、床单被套等黏附花粉。

4.可在花粉高峰期到来之前选择使用抗过敏药物。外出时最好带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开诱发环境并及时服药。若症状明显加重或出现哮喘时,建议及时到医院就诊。

5.健康饮食,保障充足睡眠。多喝水,多食用水果、蔬菜等食物,少食辛辣刺激性食物。适当进行室内运动,以增强体质。

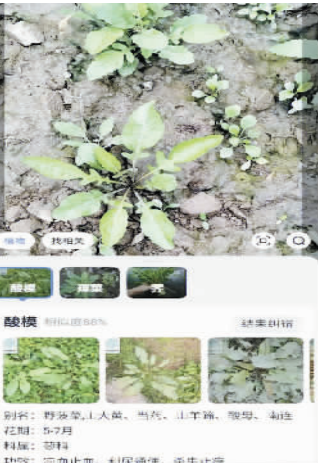
据《泉州晚报》

用识图软件挖野菜吃不可取

最近,北京的刘先生在手机里下载了一款植物识别软件,准备去挖野菜。“不认识野菜不打紧,下载了这款植物识别软件,很快就能分辨出哪种野菜能吃。”不过,专家说,只靠软件来识别野菜是否能吃,这样的办法不可行。

前几天,刘先生的一位朋友去挖野菜,就是通过植物识别软件,采了满满一塑料袋拎回家。不过懂行的人仔细辨认后发现,这些挖来的野菜中,只有很少一部分是可以食用的野菜。

在北京朝阳区太阳宫附近的坝河岸边,地上已经缀上了点点新绿。记者使用了这款植物识别软件,对刚刚冒出地面的小草进行了拍照识别。3秒后,软件显示画面中的小草为小麦。当记者使用该软件对另一片类似的草地进行图片识别



的时候,则显示图中的植物为狗牙根。

科普作家、中国科学院植物学博士史军说,使用植物识别软件时,如果缺乏花果等这些必要的信息,很可能会误判,如果仅仅依靠软件来识别可食用野菜,风险太大。

据《北京晚报》