

疾病防治

采取措施保护员工健康
生产同时
需防职业病

2月18日2时11分,海安某企业车间内生产铝棒的铸造井区域发生爆炸。生产企业一旦发生安全事故,严重威胁职业人群生命安全。安全事故是“红伤”,给企业安全生产敲响警钟。企业在加强安全生产的同时还需警惕职业病危害,采取措施保护职业人群的身心健康。

铝加工(深井铸造)主要职业病危害有哪些? 1.铝尘,铝尘包括铝金属、铝合金粉尘和氧化铝粉尘。熔炼、炒灰、切割、机加工等岗位存在铝尘。铝尘具有致肺纤维化作用,可导致铝尘肺,其临床表现为咳嗽、咳痰、胸痛、胸闷、气短、心悸、乏力等症状,小气道功能降低,严重时可见明显限制性通气障碍。铝尘肺为国家法定职业病。 2.化学毒物氮化、炒灰等岗位存在氨,可导致职业性氨中毒。 3.高温熔炼、铸造、氮化等岗位存在高温,可导致职业性中暑。 4.噪声熔炼、铸造、切割、挤压、拉直、机加工、超声波探伤等岗位存在噪声,可导致职业性噪声聋。

南通市疾控中心提醒,特殊作业人员要做好预防及控制措施。 1.防尘措施:产生工序要做到自动化、机械化、密闭化,设置高效通风除尘设施,这些措施既降低了劳动者接触粉尘的机会,也降低了劳动强度。接触粉尘的劳动者需佩戴防尘口罩。 2.防毒措施:对于毒物的治理,要做到自动化、巡视化、密闭化和通风高效化,尽量减少劳动者直接接触毒物的机会,既要预防慢性职业中毒,也要防止急性职业中毒事故的发生。接触化学毒物的劳动者需佩戴防毒面具。 3.控制噪声和振动措施:主要从控制噪声源、控制噪声的传播、个体防护(耳塞或耳罩)三个方面降低劳动者接触噪声的水平。 4.防暑措施:包括隔热、通风降温等工程防护措施。高温作业人员根据工作需要穿耐热、导热系数小的工作服或隔热服,必要时还要佩戴隔热面罩。 5.综合措施:职业健康监护是及时发现职业禁忌证和职业健康损害的有效措施,属于二级预防。合理安排劳动和休息,减少劳动者接触职业病危害的时间,有利于听觉疲劳的恢复,对预防中暑也有重要作用。

陈颖 汤蕾



CFP供图

赤芍与白芍常常被人搞混
认清中药里的“双胞胎”



CFP供图

中药世界里,有许多药材因为外形或功效相似,常常被人们相提并论。其中,赤芍和白芍就是这样一对“双胞胎”。虽然它们同属于芍药科,但在药用特性和应用上有着明显的差异。

赤芍,又称赤芍药、红芍药,毛茛科植物芍药或川赤芍的干燥根。外表是棕褐色的,形状像圆柱,有点弯曲,质地比较硬。白芍,又称白芍药、金芍药,毛茛科植物芍药的干燥根。外表则是淡棕红色或类白色,形状也是圆柱形的,但比较平直。

赤芍与白芍在药用功效上有着显著的差异。赤芍具有清热凉血、散瘀止痛的功效,常用于治疗温毒发斑、吐血衄血、目赤肿痛、肝郁胁痛、经闭痛经、癥瘕腹痛、跌扑损伤、痈肿疮疡等病症。而白芍则具有养血调经、敛阴止汗、柔肝止痛、平抑肝阳的功效,常用于治疗血虚萎黄、月经不调、自汗、盗汗、胁痛、腹痛、四肢挛痛、肝阳上亢、头痛眩晕等病症。

简单来说就是赤芍主要是用来清热、凉血和散瘀止痛的。比如说,如果你因为某些原因身体内部有热毒,或者因为摔倒而受伤导致瘀血疼痛,赤芍就能帮上忙。而白芍则主要是用来养血、调经和止痛的。如果你感觉身体虚弱、面色苍白,或者女性朋友有月经不调的问题,白芍就是不错的选择。

虽然赤芍与白芍都是芍药科的药材,但在使用时仍需注意以下几点: 1.赤芍与白芍的药性不同,应根据具体病症选择合适的药材; 2.赤芍偏于清热凉血、散瘀止痛,适用于实证患者; 3.白芍偏于养血调经、柔肝止痛,适用于虚证患者; 4.在使用赤芍与白芍时,应遵医嘱,按照规定的剂量和用法进行。过量使用或不当使用可能导致不良反应或药物相互作用; 5.孕妇、哺乳期妇女、儿童等特殊人群在使用赤芍与白芍前应咨询医生意见,以确保用药安全。

朱梓荣 汤蕾

每逢佳节胖三斤?!
来几道“刮油菜”解解腻

春节假期,每餐鸡鸭鱼肉是不是或多或少胖了几斤。年后,既想要减肥刮油又不想戒口腹欲该怎么办? 南通市中医院药剂科专家分享了几道家常可做的刮油美食,营养健康的同时,帮你轻松消除“过年肥”。

香菜木耳拌甘蓝。配料:紫甘蓝1/4个,黑木耳20朵左右,熟芝麻、香菜适量。做法: 1.黑木耳泡发后放入开水锅中焯熟; 2.紫甘蓝洗净后切成细丝,香菜切末; 3.将准备好的黑木耳、紫甘蓝、香菜,加入熟芝麻、醋、盐、香油等,拌匀即可。香菜即芫荽,味辛性温,可发表透疹,健胃,能健胃消食、利尿通便、祛风解毒。黑木耳味甘性平,具有清肺润肠、滋阴补血、活血化痰、明目养胃等功效。

西芹炒百合。配料:西芹200克,鲜百合150克,淀粉适量。做法: 1.西芹择洗干净,去叶和粗筋,切成段; 2.将百合洗净后去蒂,按瓣分开; 3.锅内放油,待油热后,先下西芹炒至五成熟; 4.再加百合,放盐、白糖适量调味,翻炒熟,勾入薄芡即可。百合味甘性寒,具有养阴润肺、清心安神的功效;西芹具有醒脑健脾、润肺止咳、益肝清热、祛风利湿的功效,日常食之可清热泻热、芳香健胃。此外,西芹还含有丰富的膳食纤维,可促进肠蠕动、润肠通便。注意:百合性偏凉,风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚

便溏者不宜多食。

枸杞芝麻虾。配料:鲜虾500克、枸杞20颗、芝麻适量。做法: 1.鲜虾洗净,去掉虾线; 2.锅中放入适量油,烧热后加姜蒜炒香,放入虾翻炒; 3.炒到半熟后,把锅内多余油倒掉,放料酒,放枸杞,高汤或清水2勺,中火焖3分钟; 4.放少许老抽、盐和糖,起锅后放芝麻、枸杞和葱即可。枸杞味甘性平,具有滋补肝肾、益精明目的功效;芝麻有补血生津、润肠、延缓细胞衰老之效,可用于肾亏虚引起的头晕眼花、须发早白等症;虾性温,味甘、咸,具有补肾、壮阳、通乳之功效,与枸杞、芝麻搭配可增强免疫力、缓解腰肌酸痛。

山楂山药塔。配料:山药200克,鲜山楂100克,冰糖50克,薄荷叶5克。做法: 1.山药洗净切断蒸熟,去皮捣成泥; 2.鲜山楂洗净去核,与冰糖同煮至软烂,制成山楂果泥; 3.将山药泥制成汤圆大小圆球,浇上山楂果泥,加薄荷叶点缀即成。山药味甘性平,具有健脾、补肺、固肾、益精的功效;山楂味酸、甘,性微温,具有消食健胃、行气散瘀、化油降脂的功效。薄荷味辛性凉,具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气的功效。本品健脾消食,适用于脾虚食滞引起的纳呆厌食、脘腹胀满等症。孕妇、消化性溃疡、胃酸过多的患者慎用。

仲轩 汤蕾

康复课堂

《热辣滚烫》热映引减肥热
肿瘤患者
需关注体重

春节档热映电影《热辣滚烫》中,贾玲通过健身成功减重100斤,这引发不少网友对减肥的热议。其实,有一类人群对体重尤为敏感——肿瘤患者,体重对于他们来说,其重要性不容忽视。研究发现,体重的变化可以反映出肿瘤患者的营养状况、疾病进展和治疗反应。

体重与肿瘤患者的营养状况密切相关。肿瘤患者在疾病进程中,往往会出现食欲减退、恶心、呕吐等症状,导致营养摄入不足。体重的下降正是这些营养不良症状的直接体现。体重的保持或增加,意味着患者能够摄入足够的营养,支持身体的正常功能和抗肿瘤治疗。

体重的变化还能反映肿瘤患者的病情进展。当肿瘤细胞快速增殖时,会消耗大量的能量和营养物质,导致患者出现恶病质,表现为体重显著下降。因此,体重的稳定或缓慢下降可能意味着病情得到了一定的控制,而体重的快速下降则可能预示着病情恶化。

体重的变化还可以作为评估肿瘤患者治疗反应的重要指标。例如,化疗、放疗等抗肿瘤治疗可能导致患者出现恶心、呕吐、腹泻等症状,进而影响体重。若治疗后体重能够保持稳定或逐渐增加,说明患者对治疗有较好的耐受性,治疗效果可能较好。反之,若体重持续下降,则可能需要调整治疗方案或加强营养支持。

南通市中医院肿瘤科提醒,肿瘤患者若出现体重下降,建议可采取以下策略: 1.增加营养摄入:鼓励患者多摄入高蛋白、高热量、易消化的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。同时,补充适量的维生素和矿物质,以满足身体需求; 2.口服营养补充:对于无法通过饮食满足营养需求的患者,可考虑口服营养补充剂,如肠内营养制剂等; 3.静脉营养支持:对于严重营养不良或无法进食的患者,可通过静脉输液的方式提供营养支持; 4.调整治疗方案:若体重下降是由于抗肿瘤治疗引起的,应根据患者的具体情况调整治疗方案,以减轻不良反应,提高患者的耐受性。

总之,体重是肿瘤患者生命线的重要体现。关注并管理好体重,对于提高肿瘤患者的生活质量、延长生存期具有重要意义。同时,医务人员和家属应给予肿瘤患者充分的关心和支持,帮助他们克服营养障碍,共同抗击肿瘤。

缪娟 汤蕾