

为社区青少年成语大赛喝彩

本报讯 日前,金顶街街道金一区社区组织社区青少年开展了主题为“传承文明 爱我中华”成语游戏大赛。活动共吸引了30余名社区青少年参加。

据了解,此次活动通过游戏的方式进行成语比赛,使学生们感悟到汉字的深厚智慧和成语所蕴含的特殊魅力,以此来提高青少年的

语言文字理解能力和表达能力,营造一个良好的学习氛围,弘扬中华民族优秀的传统文化。

比赛过程中,同学们通过讲故事、情景表演等方式,准确而生动地解说了三顾茅庐、负荆请罪等历史成语的意思。这种讲故事说成语的形式也赢得了台下学生家长和老师的一致好评。在“你说我

猜”环节,赛况愈演愈烈。描述者才思敏捷,手脚并用,使出浑身解数,向队友描述;猜词者配合默契,根据队友传递的信息,努力猜测准确的成语。同学小王在解释“鹬蚌相争”时快速提示:渔翁得利,队友立刻猜出其对应成语,赢得观众一阵叫好。同学们丰富的成语积累和出色的临场发挥能力让观众

赞不绝口。社区居委会负责人说,这次活动的主题为“传承文明 爱我中华”,旨在弘扬民族文化,激发学生对母语学习的动力,进一步提高对语言的感受能力和表达能力,增长文化知识和展现个性,营造词语积累浓厚兴趣,培养孩子团结合作的意识和集体主义感。 何敬文

社区居民家门口免费修脚

本报讯 “师傅们真是好手艺,这脚经过一番修理,可舒服多了”,刚刚享受过修脚的李大爷说道。近日,八角文化广场西侧的一条爱心修脚服务队的横幅吸引了众人的目光,条幅下6、7名身穿统一服饰的北派修脚师傅正在为社区居民开展修脚服务。

此次活动共为80多位居民提供了免费服务,修脚师傅的精湛手艺也赢得了大家的赞誉。“以后,我们还会来到社区,不定期地开展免费修脚服务,让居民尤其是老年人在家门口就能解除脚痛痛苦”,正为居民修脚的王师傅说道。

张积武 郝克昌

●8月4日,苹果园街道军一社区举办了“青少年廉政故事会”。社区宣讲员为大家讲述了周恩来、雷锋、焦玉禄的感人故事。刘影



社区学生暑期学消防安全

本报讯 (通讯员靳文静)日前,苹果园街道西山枫林第二社区组织社区青少年开展了消防安全演练活动。首先,消防战士为同学们讲解了消防安全的基本知识,以及如何使用灭火器的方法。随后,在逃生演练中,同学们利用毛巾捂住口鼻,迅速而有序地撤离到安全地带。互动中,同学们穿上消防服,演示消防工具的使用,亲身体验消防员的生活。图为消防战士为大家讲解灭火器的使用方法。

健康小贴士

夏季养生四原则

原则一:健脾除湿

湿邪是夏天的一大邪气,加上夏日脾胃功能低下,人们经常会感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等症状,所以应常服健脾利湿之物。一般多选择健脾芳香化湿及淡渗利湿之品,如藿香、莲子、佩兰等。

原则二:清热消暑

夏日气温高,暑热邪盛,人体心火较旺,因此常用些具有清热解毒清心火作用的药物,如菊花、薄荷、金银花、连翘、荷叶等来祛暑。

原则三:补养肺肾

中医认为,按五行规律,夏天心火旺而肺金、肾水虚衰,所以要注意补养肺肾之阴。可选用枸杞子、生地、百合、桑葚以及酸收肺气药,如五味子等,可防出汗太过,耗伤津气。

原则四:冬病夏治

所谓冬病夏治,即夏天人体和外界阳气盛,用内服中药配合针灸等方法来治疗一些冬天好发的疾病。如用鲜芝麻花常搓易冻伤处,可预防冬季冻疮;用药膏贴在穴位上,可治疗冬季哮喘和鼻炎。康健

不可不知 乙型肝炎预防知识

【什么是乙肝?】乙型肝炎(简称乙肝)是由乙肝病毒(HBV)引起的,以肝脏炎症和坏死病变为主的一种传染病,临床表现以消化道症状为主,同时伴有全身其他症状,病程迁延,易转为慢性肝炎、肝硬化及肝癌。传染源为乙肝病人和乙肝病毒携带者。

【乙肝病毒的传播途径】乙肝病毒通过接触受感染的血液、精子及其他体液传播。乙肝病毒能够在分娩时通过受感染母亲传播给婴儿,或通过家庭成员传染给处于儿童早期的婴儿。病毒也可以通过使用乙肝病毒污染过的血液和血液制品,在医疗操作中采用污染性注射和注射毒品传播。

【乙肝病毒携带者有传染性吗?】乙肝病毒携带者不是乙肝病人,在工作和生活能力上与一般健康人无区别。乙肝病毒携带者的传染性大小,取决于体内乙肝病毒DNA水平的高低。乙肝的主要传播途径为经血液传播、性接触传播和母婴传播,日常生活接触传播乙肝病毒的可能性较小。

【如何预防乙肝?】接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染的最有效方法;注意个人卫生,不与他人共用剃须刀和牙刷等用品;接受皮肤创

伤性的美容服务应选择有资质的美容院。

【乙肝疫苗的接种对象和免疫程序?】乙肝疫苗的接种对象主要有:新生儿,特别是母亲HBsAg阳性者;所有乙肝易感者(乙肝各项感染指标均为阴性者)。乙肝疫苗全程接种3剂,接种时间为0、1、6个月,即接种第1剂后,1个月后接种第2剂,6个月后接种第3剂。

【哪些人群不宜接种乙肝疫苗?】不宜接种乙肝疫苗的人群:已知对该疫苗的任何成分,包括辅料以及甲醛过敏者;患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热者;妊娠期妇女;患未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者。

【接种疫苗选对地点】接种疫苗的单位要有一定的资质。第一,它得通过当地卫生行政部门的考核;第二,它具备接种疫苗的相关条件,不是任何医疗单位都可以接种疫苗的。因为疫苗和药有不同点,有特殊性,所以,国家对接种单位会颁发相关资质,没有资质的单位不能接种疫苗。

【乙肝疫苗会有不良反应吗?】接种乙肝疫苗出现不良反应的比例是非常低的,受种者接种疫苗,首先

要把自己有没有发烧,最近有没有感冒,有没有疾病,最近的健康状况要和医生说。接种之后若发烧温度较高、局部疼痛较厉害、红肿范围较大或其他自己感觉症状较严重的,要及时去医院就医。

【新生儿接种乙肝疫苗越早越好】新生儿接种乙肝疫苗越早越好。因为这和新生儿感染乙肝的特征有关系,新生儿感染以后90%可能会转变成慢性感染,成人感染以后可能只有10%的人转变为慢性感染,所以,保护新生儿是非常重要的工作。

【新生儿在出生第一天接种乙肝疫苗是否安全?】新生儿出生第一天接种疫苗非常安全,副作用很少。疫苗内不含乙肝病毒,因此不会造成乙肝感染。有少数新生儿在接种前发生严重疾病不能接种疫苗,但绝大多数婴儿都能在出生一天内接种乙肝疫苗。

【宝宝漏打乙肝疫苗怎么办?】宝宝如果漏打了乙肝疫苗,建议家长们尽早带宝宝去看医生,补种疫苗,并接受乙肝检测。如果发现感染,应及时治疗。

【家中没有乙肝患者,孩子出生可以不接种乙肝疫苗吗?】原则上孩子出生后均应该接种疫苗,尤其是

母亲乙肝表面抗原阳性的宝宝更必须及早接种,否则有可能失去免疫最佳时机。

【新生儿如何接种免疫球蛋白?】对于出生后的婴儿,乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗可在出生后24小时内和在不用部位同时接种,然后在1月龄和6月龄接种第二、第三剂乙肝疫苗即可。

【孕期妈妈是乙肝携带者要注意些什么?】首先,需要让医生了解妈妈的乙肝感染情况。在婴儿出生后24小时内尽早接种乙肝疫苗。如果医院有乙肝免疫球蛋白,可以注射免疫球蛋白,此后按时间接种后两剂疫苗。在三剂次疫苗接种完之后,对婴儿进行乙肝病毒检测。如果结果显示感染,需要及时进行治疗。

【成年人有必要接种乙肝疫苗吗?】乙肝病毒主要经血液传播,对成年人而言,性生活、纹身、扎耳环、共用剃须刀、牙刷等都有可能感染乙肝病毒。我国家长普遍提高了对儿童的保护意识,但是大多数成年人的自我保护意识却很淡薄。为了对自己、家人和社会负责,成人应积极主动的接种乙肝疫苗。

【乙肝患者有必要打乙肝疫苗吗?】乙肝患者及乙肝表面抗原携带者对乙肝疫苗不会产生效果,不需接种乙肝疫苗;对因既往感染过乙

肝病毒而现已自然获得有效的保护性抗体者(“二对半”检查中表面抗体呈阳性),也没必要再接种疫苗。但他们即使进行了接种,也不会引起不良反应。

【为什么打了乙肝疫苗后不能产生抗体?】有人打乙肝疫苗后不能产生抗体,有以下几方面原因:①剂量效应关系:如成人至少打到10微克或20微克,才能产生更好保护效果;②乙肝疫苗要低温保存,接种时摇匀才有较好保护效果;③遗传因素;另外一些不良生活习惯和个体差异(如肥胖、饮酒、吸烟)也会让乙肝疫苗低/无应答。

【乙肝疫苗全程接种完成是否表示接种成功?】乙肝疫苗的保护效果非常确切,大部分人接种乙肝疫苗之后都可以得到有效保护,但是也存在有免疫失败的情况,特别是成人接种当中免疫失败率远远高于儿童。由于个体差异等原因,也不能说接种了乙肝疫苗就万无一失。

区疾控中心供稿



如何评估气道炎症

慢性阻塞性肺疾病作为一种常见病,多发病,病死率高,是一种慢性气道炎症性疾病,病程进行性加重,最终发展至呼吸衰竭。研究慢性阻塞性肺疾病,对于深入认识疾病本质,制定个体化治疗具有重要临床意义。

研究气道炎症的经典方法是收集肺泡灌洗液,但因其为有创性检查,使其临床应用受到限制。呼出气冷凝集液(exhaled breath condensate, EBC)检测是近年来新开展的,用于评价气道炎症的无创检测手段。EBC检测的优点是收集标本和检测

简单易行、无痛苦、具有可重复性,且没有明显不良反应。通过EBC检测,可以了解气道氧化应激及炎症反应,对慢阻肺严重程度分级、治疗效果评价及预后具有较广阔的临床应用前景,被誉为“生化肺功能”。

目前北京大学首钢医院呼吸科正在进行关于EBC检测的临床前瞻性研究,针对中重度慢阻肺患者进行检测,并进行为期3年的随访。科室希望通过此项研究,能够进一步深入了解慢阻肺的炎症本质,并为患者制定个体化治疗方案,从而改善患者预后。 杨慧

北京大学首钢医院心血管内科成功实施首例房间隔缺损封堵术

近日,北京大学首钢医院心血管内科成功实施首例房间隔缺损封堵术,根治一位“成年人先心病房间隔缺损”患者。

患者男性,51岁,因“发作性心悸5年,再发3天”入院,诊断“心律失常-心房扑动,先心病-房间隔缺损”。结合患者的临床症状、辅助检查,经主任唐强带领手术团队讨论与论证,确定了最佳治疗方案。为患者顺利实施房扑射频消融术后,科室为患者行微创介入房间隔缺损封堵术。术后患者复查,心脏超声心房未见跨隔血流信号。目前患者已康复出院,回访各项指标正常。

房缺封堵术是根治房间隔缺损的有效办法,

采用经股静脉穿刺的方法,将封堵伞送入心房,补贴固定在房间隔缺损处,阻断房水平左向右分流,恢复正常血液循环途径。该手术避免开胸,具有疗效确切、创伤小、出血量少、恢复快等优势。

微创介入房缺封堵术在北京大学首钢医院及京西地区尚属首例,手术的成功开展,填补了北京大学首钢医院先心病介入治疗方面的空白,为京西地区患者带来了便利,为北京大学首钢医院打造成品牌区域诊疗中心奠定了基础。目前,在唐强主任的带领下,心血管内科在冠心病介入治疗、起搏治疗领域已经发展成熟,电生理射频消融和先心病介入治疗的开展,标志着心血管内科的学科发展迈上一个新台阶。 姜浩