



社区科普



我省是地震灾害频发的省份,自2008年汶川特大地震以来,先后又发生二十多次5.0级以上的地震,造成不同程度的人员伤亡和财产损失。令我们痛心的是,在统计灾后人员伤亡情况时,发现很多人是在地震中没有正确评估当下情况,慌乱“跑”而导致受伤甚至致死的情形。那么,地震来了到底该不该跑?这需要我们保持冷静,快速地做出正确的科学评估。

地震来了,到底该不该跑

■ 宴金旭

自我评估

地震逃生是一项运动性的行为,地震发生一般晃动时间从几秒至数十秒不等,时间比较短暂,这也要求地震逃生人员具有良好的身体机能。在逃生之前,逃生人员需充分评估自身情况,判断自己是否具有能力逃出自己所处的危险环境,特别是老人、儿童,或身体存在缺陷、运动能力相对较弱的群体。

环境评估

◎逃生初始状态环境评估

地震发生时,处于地震影响区范围的人群出于本能,往往希望逃出自己认为所处的“危险环境”。而当下所处的环境是否真的危险,很少有人会冷静、科学地做出判断。若

可以快速地认识到,自己当下所处的环境相对比较安全,或者比逃出后的环境更安全,那么就请不要盲目的“逃生”。

◎逃生过程状态环境评估

地震发生时,不同的人根据自己当下所处的环境,在做出逃生决定时,应充分评估自己逃生过程中可能会遇到的情况,比如逃生路线上是否具有危险源、逃生路线上是否有障碍物、逃生过程中是否需要照顾亲人、逃生过程中的光线是否明亮等,倘若逃生路线不具备逃生的条件,需慎重作出逃生的决定。

◎逃生目标状态环境评估

据统计,地震灾害中的受伤人员多数是由于盲目逃生造成。在做出逃生的决定之前,大多数人员未有明确的逃生目的地,在第一时间

不知自己该逃往何处,只是下意识的逃跑,同时未能评估逃出去的环境是否安全。如果逃出后的环境比地震发生时本身所处的环境还要危险,那就完全没有必要“逃生”了。

地震灾害具有突发性的特点,震前的预防是减轻地震灾害损失的重要手段之一。处于地震高风险地区的人群,要常备震情意识,在日常的生产生活过程中熟悉自身所处的环境,多一份假设——“假设在这一刻发生地震,我应该怎么办?”

(作者系四川省地震局工程师)



心源性猝死的10个“魔鬼时刻”

11月27日凌晨,艺人高以翔在录制一档综艺节目时猝死,享年35岁。猝死,就像一个隐形的嗜血杀手潜伏在人们身边,让人防不胜防。研究发现,猝死的人中有超过80%是心源性的,比如急性心肌梗死。而我们的的心脏,在日常生活的某些时刻会更为脆弱,更容易发生猝死,尤其是在下面的十个“魔鬼时刻”。

会使心率加快,心脏血管收缩,血压上升。当悲伤情绪无法排解时,交感神经系统兴奋,分泌出大量激素,使心跳加速、动脉收缩,心肌供血减少,继而引起胸痛、气短和休克等症状。

压力过大。连续加班、长期压力过大,交感神经系统会长期处于兴奋状态,导致心脏负担过大,可能引发心脏病。

情绪激动。看电视、打牌、下棋时常常久坐不动,若情绪突然激动,血压会一路飙升,心率增快,容易诱发心肌缺血。

早上起床。在夜晚睡眠时,人体各个系统处于半休眠状态,而早晨清醒后,身体的各个器官还没有完全苏醒,这时候猛地起床,可能对心脏、关节造成突然的负担,特别是高血压患者容易出现呼吸、心跳加快,血流加速,血压骤然上升,这时,对心血管的考验比较大,容易出现“心脏事件”。

鼾睡。“打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停的一个表现,这个疾病在睡眠过程中反复出现呼吸暂停,可导致夜间急性心肌缺血,严重时还会诱发急性心梗。

气温骤变。人体对温度变化会进行调节,但突然的气温变化会对人体调节系统产生一定压力。比如,当气温骤降时,人体心跳加快,血压升高,心脏需要更用力地泵血,这会为一部分人带来健康隐患。一项研究发现,在众多的天气参数中,寒冷、风大和日照时间缩短会增加心肌梗死的风险,其中,气温对心肌梗死的影响最为明显。一般来说,每年11月到来年3月是猝死的高峰期。夏季贪恋空调,室内外温差较大时,也容易引发心脏病。

暴饮暴食。一项研究发现,每13例发生心肌梗死的患者中就有1位在发病前曾经暴饮暴食,而且在暴饮暴食后的两个小时内,心肌梗死风险更高。具体原因是:如果吃得太多,血液会向胃肠转移,供应心脏的血液也就相对减少,从而加重心肌缺血;如果吃得过于油腻,血液中的脂肪含量也会迅速升高,减慢血液流动速度,容易形成血栓,引发心肌梗死。此外,过量饮酒会引起大脑兴奋、心率加快、血压升高,也可诱发心律失常。

用力排便。当用力排便时,会引起腹胀、血压升高,同时心率也会加快,这时候会导致心肌耗氧量增加,从而发生心肌急性缺血,甚至可引发心肌梗死。而且血管压力增大、血流速度加快,容易把血管壁上的斑块冲刷下来,这些斑块会堵塞血管,引发急性心梗甚至猝死。

洗澡。洗澡时全身血管扩张,长时间待在密闭缺氧的环境里,容易引起大脑和心脏缺血。饭后不要马上洗澡。刚吃完饭,大量血液聚集在胃部,其他器官处于相对缺血状态。另外,饥饿的时候也不要洗澡,血糖过低也容易发生晕厥等意外。

剧烈运动。当你在运动时,觉得心跳非常快,呼吸比较困难,开口说话也很困难,这时候,就属于剧烈运动了。剧烈运动会迫使心脏加倍工作,心脏强烈收缩舒张,造成血压突然升高,心率过快,心肌缺氧,甚至诱发心肌梗死。

过度悲伤。人们的心脏节律受到植物神经的支配,其中,交感神经兴奋

(健康)



儿童奶粉存在矿物油不能食用,坚果具有溶栓功能……每隔一段时间,一些披着科学外衣的谣言就会沉渣泛起,在网上流传。在此为大家拨开迷雾,还原真相。

小心这些伪科学谣言

谣言一

儿童奶粉存在矿物油不能食用?

真相:矿物油在食品中普遍存在,日前,有媒体报道,德国“食品观察”组织近日对奶粉进行抽检,发现有8种奶粉含有芳香烃矿物油,含量为每千克0.5毫克至3毫克,并强调该含量不会引发健康问题。但不少妈妈仍然很是担心,矿物油究竟是什么东西,真的不会危害宝宝健康吗?

“矿物油是一大类脂溶性物质,它可以作为加工助剂使用,可用于油墨中,食品中也普遍存在。基于目前的科学数据,食品中可能存在的矿物油对于健康的风险很低,各国也都没有制定它在食物中的限量标准。因此,不用太担心。”食品与营养

信息交流中心科学技术部主任阮光锋说。矿物油既有工业用途,也有食品、化妆品中的应用。阮光锋表示,在食品工业中,矿物油一方面是作为食品添加剂,再就是在包装材料中也广泛使用。国际上,欧盟允许矿物油用于可可、巧克力制品以及其他糖果制品,包括口气清新类糖果、口香糖;美国也允许矿物油在糖果、烘焙食品、大米等食品中使用;中国允许矿物油作为加工助剂使用,常作为消泡剂、脱模剂、防粘剂、润滑剂等用在发酵食品、糖果、薯片和豆制品的加工中。“奶粉中有矿物油,最可能是印刷油墨通过包装材料进入到食品原料和食品中的。”阮光锋说,由于食物中矿物油含量对于健康的风险很小,所以各国也都没有制定其在食物中的限量标准。

谣言二

螃蟹和西红柿同食如吃砒霜?

真相:实验表明有机砷并未转化为有毒的无机砷。近日有消息称,螃蟹不能跟西红柿一同食用。这是因为西红柿的维C会把螃蟹中的有机砷,转化成有毒的无机砷,把低毒的五价砷还原成高毒的三价砷。人们恐惧的砒霜,就属于三价无机砷,事实真的是这样吗?为了还原真相,早在2018年“3·15”晚会上,北京市食品安全监控和风险评估中心做了一个实验,取蟹黄、蟹肉和捣碎的西红柿混在一起,基本模拟了人体消化过程。之后提取螃蟹中的砷,进行砷含量的测定。结果证明,有机砷并未转化为有毒的无机砷,特别是高毒的三价砷。

谣言三

坚果具有溶栓功能?

真相:有利于预防心脑血管疾病,但不具备溶栓作用。最近有传言表示“吃坚果还可以溶血栓”,对此,多位医学及营养专家表示,这种说法是错的,坚果本身并没有溶栓的作用。首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马青峰认为,坚果能够溶栓是一个伪命题,虽然坚果对血管疾病有一定的预防作用,但是这种作用无法达到避免心脑血管疾病发生的程度,也不能避免血栓的形成。人们每天可以适量摄入一些坚果,但是不能把坚果作为一种治疗、预防以及避免血栓形成的食物。

(据《科技日报》)



老年男性前列腺增生大家都不陌生,都知道会出现尿频、尿急、尿不尽、排尿困难等症状。但前列腺是男性特有的器官,女性是没有的。那么老年女性出现尿频、尿急、尿不尽、排尿困难等症状,又是什么原因呢?

中老年女性“膀胱颈梗阻”的防治

■ 王培禄

的硬化、老年女性激素平衡失调,导致的尿道周围腺体增生。

2.膀胱颈梗阻病变严重者可致排尿困难甚至尿潴留,长期会引起肾积水,产生与男性前列腺增生同样的症状和结果。

3.因局部组织的结构中,发现有形成胶原蛋白的成纤维细胞,而推测本病为结缔组织病。

4.先天性畸形,尤其是膀胱颈神经、肌肉结构不良:早期神经损害;阴道、尿道、膀胱颈手术后继发形成膀胱颈硬化等。

临床表现

此病的临床表现主要为尿频、尿急、尿不尽、进行性排尿困难。进

行性排尿困难表现为排尿延迟、尿流变细、排尿费力、尿滴沥,并逐渐出现残余尿、尿潴留和充盈性尿失禁等。女性膀胱颈梗阻可发生于任何年龄,以老年者居多,年龄越大发病率越高,女性患者发病率年龄多在30岁以上,且多发生于已婚生育过的妇女,在女性排尿异常疾病中占2.7%~8.0%。

危害

◎影响生活质量。女性膀胱颈梗阻会给患者带来尿频、尿急、尿痛、排尿费力等症状,夜间的尿频会影响睡眠质量,进而会影响健康。

◎尿潴留。尿潴留指的是尿液存留在膀胱内排不出来,有慢性和

急性之分。

◎反复尿路感染。膀胱内残余尿是细菌良好的培养基,容易感染且难以控制。

◎肾功能损害。膀胱长期排空不畅,处于高压状态,肾脏产生的尿液想要流到膀胱里也变得越来越大,排不出去就会出现肾积水,肾积水时间长了,肾脏的功能就会受到损伤,严重的会出现肾衰竭和尿毒症。

◎膀胱结石。膀胱内长期存留的死水会出现晶体沉淀形成结石,合并感染时更容易长结石。

◎腹胀增高引起的症状。很多膀胱颈梗阻的病人会用力增加腹压排尿,长期如此可能会导致腹股沟疝、痔等。

预防

此病多发生在中老年妇女,可能与雌激素水平降低,尿道阴道上皮萎缩抵抗力降低反复遭受感染有关。

◎可长期服用少量长效雌激素,补充体内雌激素含量。

◎注意个人卫生,特别是经期和产褥期会阴部的清洁卫生。

◎增强体质,提高自身免疫力;注意劳逸结合,多参加体育锻炼;多进食富含维生索的新鲜蔬果。

治疗

保守治疗。适用于症状较轻,排

尿困难不明显者;无残余尿者;无膀胱输尿管反流及肾功能损害者。可以服用选择性α-受体阻滞剂;经尿道膀胱颈扩张术;伴雌激素水平低下者,辅以雌激素补充疗法等。

手术治疗。适用于有明显膀胱颈梗阻以及保守治疗无效者。切除膀胱颈后唇增生的部分,其深度切至与三角区平,避免过分电灼,以免术后再次瘢痕狭窄。不要过深切断颈部括约肌致尿失禁,手术后应定期尿道扩张直至尿线粗大稳定为止。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

减资公告

四川汇中鑫建筑工程有限公司(统一社会信用代码 91510802MA62W8JA9U) 2019年12月4日经股东决定,拟将公司注册资本由原5000万元减少至1000万元。自本公告见报之日起45日内,请本公司债权债务人来办理有关手续,逾期责任自负。特此公告。
四川汇中鑫建筑工程有限公司
2019年12月6日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。