

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

四川是全国地质灾害最为严重的省份之一,又处于我国南北地震带,是我国地震多发区之一。据四川省自然资源厅发布,2021年汛期全省崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害仍将呈频发、多发、高发态势。地质灾害与地震灾害二者是什么关系?我们应该如何预防呢?

突发性地质灾害的预防措施

张新玲



说到地质灾害,人们很容易联想到滑坡、泥石流等灾害,但实际上它是在自然或者人为因素的作用下而形成,对人类生命财产造成损失、对环境造成破坏的地质作用或地质现象。地质灾害可依据地质环境或地质体变化的速度不同,划分为崩塌、滑坡、泥石流、地面塌陷、火山爆发等突发性地质灾害,水土流失、土地沙漠化等渐进性地质灾害;也可依据地质灾害发生区的地理或地貌特征,分为滑坡、泥石流、崩塌等山地地质灾害和地质沉降等平原地质灾害。而地震灾害指的是地震造成的各种灾害,包括直接灾害和次生灾害。直接灾害是指由于地震破坏作用(包括地震引起的强烈振动和地震造成的地质灾害)导致房屋、工程结构、物品等物质的破坏;次生灾害是指由于强烈地震造成的山体崩塌、滑坡、泥石流、水灾等威胁人畜生命安全的各类灾害。

综上,地质灾害并不等同于地震灾害。地震次生灾害即是地质灾害,而地质灾害的发生又不仅仅是地震诱发所致,如强降雨、山体松垮等都会造成地质灾害的发生,

所以二者之间有相交的部分但又不完全包含,当然地震灾害也不能被地质灾害简单囊括。

如今随着社会发展、科技进步,人类对自然灾害发生的规律性和可能性进行了持久而坚定的探索和实践,只为“治患于未然,绸缪于未雨时”,进而更好地保护人民群众的生命财产安全。那在面对地震次生灾害和地质灾害等突发性灾害时,我们应该如

何预防呢?

◎**排查地质隐患点。**对易受地质灾害威胁的城镇、学校、医院、景区等人口聚集区,靠山、靠崖等农房、危房,公路、铁路、水利等重大工程项目,地震带、断裂带、活断层等地震重点防御区房屋建筑进行定期的隐患排查,与自然灾害综合风险普查相结合,根据实际情况落实相应的预防措施。

◎**加大宣传力度。**一方面,对

过往避灾避险的典型案例及时向社会通报,各地要结合当地实际情况进行大力宣传推广,传播防灾减灾知识、增强群众防灾减灾意识,营造良好的舆论氛围。另一方面,积极组织开展演练、演习等实操性活动,着力提升群众的防灾减灾意识和减灾救灾能力,面对突发灾害时做到临灾不慌、撤离果断、转移有序。

◎**群测群防与群专结合并**

重。由于区域差距,各地的地质灾害、地震次生灾害的类型不同,分布也有所差异,考虑到专业部门人力、物力、财力的限制,很难面面俱到,所以也不可能对所有的灾害进行全面防治。而人民群众永远是强大的力量,部分突发灾害依靠身处其中的群众力量就可以很好地应对,所以日常可以通过宣传培训等途径发动群众共同监测与预防,从而形成广泛的地质灾害监测网络。

◎**对可能发生的灾害及时预警。**随着物联网、云计算、智能传感技术、大数据等科技手段的进步,地质灾害监测预警系统已被广泛应用于滑坡、泥石流、崩塌、地面塌陷、地面沉降和地裂缝等重点地质灾害隐患点实时在线的自动监测。2018年我国“国家地震烈度速报与预警工程”建设正式启动,拟在五年内在地震多发重点区域形成地震预警信息服务能力。目前四川作为工程建设的“先行先试”省份,已开始试验性提供地震预警信息服务。

(作者系四川省地震应急服务中心助理工程师)

卫生与健康

肾性贫血,是指各种因素造成肾脏促红细胞生成素产生不足,或者尿毒症血浆中一些毒素物质干扰红细胞的生成和代谢而导致的贫血。肾性贫血是慢性肾功能不全发展至末期过程中常见的并发症。肾性贫血会增加慢性肾脏病患者患心血管和脑卒中的风险,影响预后。

你知道肾性贫血吗?

龙训琴

红细胞是血液中数量最多的一种血细胞,健康的人身体里的红细胞寿命约为120天,而慢性肾脏病患者红细胞寿命却约为90天。红细胞把氧气运输给人体组织各部位,再从各部位运出代谢产物,所以红细胞是我们体内不可缺少的“运输队”。

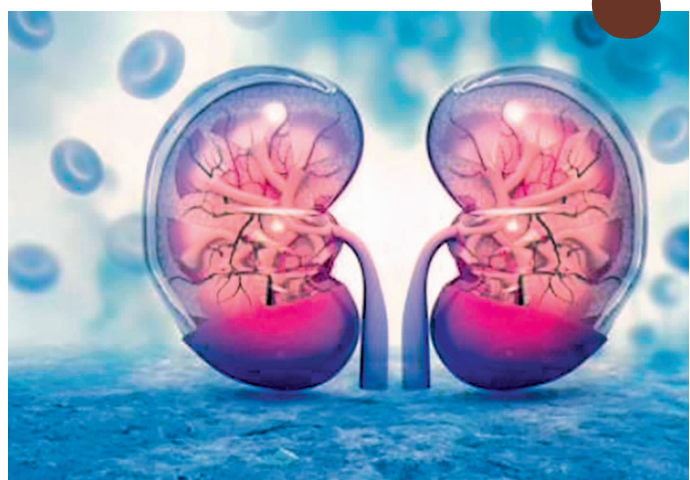
贫血,就是血液中功能正常的血红蛋白浓度减少及红细胞数量的减少。健康的人靠自身调节机能,可维持稳定的血红蛋白浓度及红细胞数量,这种自身调节机能是靠具有相应功能的激素传递信息给造血器官——骨髓来实现的。促红细胞生成素(EPO)就是这种负责传递造血信息的“传令兵”。当身体缺乏这种激素的时候,就会使骨髓减少造血,造成贫血。肾脏就是产生这种激素的器官,当肾脏功能减退时,促红细胞生成素生成减少,逐渐就出现贫血。

肾性贫血产生的主要原因是,促红细胞生成素生成减少。慢性肾脏病患者随着病情进展,残余肾功能不断下降,不仅造成

促红细胞生成素生成减少,残余肾还无法对贫血引起的缺氧刺激产生足够的应答反应。同时,尿毒症毒素和红细胞生成抑制因子还会导致患者对促红细胞生成素的反应性降低,合并营养不良患者出现铁、叶酸缺乏;合并潜在出血因素患者出现失血;患者红细胞寿命缩短和溶血等情形。此外,继发性甲状旁腺功能亢进症、铝中毒等也会导致加重肾性贫血。

1.肾性贫血的症状

许多慢性肾脏病患者,会随着疾病的缓慢进展,逐渐出现面色苍白,眼睑、甲床苍白,疲乏困倦,精神不振,活动耐力明显下降,头晕,头痛,耳鸣,眼花,注意力不集中,心慌,胸闷憋气,食欲减退,恶心,便秘等。除此之外,有研究显示,慢性肾脏病患者血红蛋白浓度降低与死亡风险增加有关,因为贫血会增加透析风险,并显著增加心脑血管事件的发生风险和死亡率。



2.肾性贫血的治疗

肾性贫血的治疗主要包括三个方面:

◎**补充红细胞生成刺激剂(ESA)**

红细胞生成刺激剂治疗,应注意开始治疗的血红蛋白水平及靶目标值。当血红蛋白水平低下时,应开始红细胞生成刺激剂治疗,女性的靶目标值为>110g/L,

男性则为>120g/L,但不应超过130g/L,以免增加高危不良事件风险。

◎**补铁**

几乎所有的肾性贫血患者都需要补铁。补铁前,应通过血清铁蛋白和血清转铁蛋白饱和度等检查明确患者是否缺铁及其缺铁程度,以此确定补铁的途径和剂量。在治疗过程中应注意评估补铁效果,以防止治疗不满意或铁负荷过度,对于疗效不满

意者应注意检查是否存在其他因素导致铁吸收或利用障碍。

◎**纠正影响治疗或贫血的因素**

对红细胞生成刺激剂疗效不佳的患者,除注意是否存在红细胞生成刺激剂剂量不足或铁缺乏外,仍应注意是否有其他因素影响治疗,如炎症、感染、慢性失血、铝中毒、叶酸及维生素B₁₂缺乏、体内存在抗促红细胞生成素抗体、继发性甲状旁腺功能亢进、血红蛋白病、多发性骨髓瘤、严重营养不良等。如红细胞生成刺激剂疗效不佳不能及时纠正,患者则应接受输血治疗。

3.肾性贫血的预防

慢性肾脏病患者可通过定期贫血相关检查,如血常规、血清铁蛋白和血清转铁蛋白饱和度等了解是否存在贫血。如果有贫血情况,应在积极治疗慢性肾脏病的同时,注意补充营养,避免引起感染等。

(作者单位:成都市西区医院)

我的健康我做主

感冒了
为何会没胃口?

爸爸,我感冒了,没有胃口吃饭。



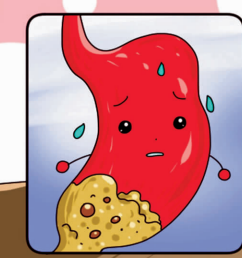
没有胃口也要吃饭啊。



你说人感冒了为什么会没胃口呢?



人在感冒发烧时,会引起消化酶活性下降,造成胃肠消化减慢,人感受不到饥饿,从而引起食欲下降,自然就不太想吃东西。因此,在感冒期间尽量选择清淡饮食,多吃一些容易消化、有营养的食物。



除此之外,感冒时鼻黏膜充血肿胀、鼻腔分泌物增多等炎症病变,不仅会引起鼻塞、流涕等症状,还会使黏膜上的嗅觉感受器对气味的敏感性减退;更有某些病毒感染会直接引起嗅觉神经受损,阻碍大脑对香味信号的接收。



确实闻不到香味,吃东西也没有味道。



人体的嗅觉和味觉是协同工作的,感冒导致的嗅觉灵敏度降低自然也会影响味觉。味觉变迟钝后,会觉得食物不够有味道,进而失去胃口。



原来是这样啊。

(鑫华)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

长宁县:反邪教法治文艺汇演进敬老院

本报讯 为进一步提高辖区群众识邪、防邪、反邪意识,切实增强群众自觉抵御邪教侵蚀的能力,近日,宜宾市长宁县龙头镇借社区老年协会法治文艺汇演契机,走进敬老院开展反邪教宣传活动。

汇演中,由龙头镇本土表演团队演出的反邪教小品《不信邪教》,将现场气氛推向高潮。小品讲述了邪教人员由于迷信了“向神”奉献钱财越多,就受“神”的恩惠越多“只要认真‘修炼’,不用吃药就可以抗病抗老、延年益

寿”的歪理邪说,而带来悲惨下场的故事,深刻揭露了邪教破坏家庭、扰乱社会稳定的邪恶本质。在汇演现场,反邪教志愿者还主动向老人们讲解了邪教的特征、危害性及如何抵制邪教侵害等方面的知识,并邀请曾经误

信邪教如今已摆脱的人员现身说法,揭露了邪教蛊惑人心、愚弄百姓、反党反社会的本质和危害。现场群众纷纷表示,一定要反对邪教、抵制邪教,远离邪教组织。

(省反邪教协会供稿)

崇尚科学

CHONGSHANGKEXUE

反对邪教

FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室