

空调使用不当或诱发哮喘

刘女士患有过敏性哮喘。日前,她没有接触过敏原,但一回家哮喘就发作。在排查其他诱因后,考虑很有可能与家里开空调有关,一方面可能受到冷空气的刺激,另一方面空调长期使用会有很多病原微生物,医生建议其清洗空调。刘女士请空调清洗师傅清洗后继续使用,哮喘当天就停止发作了。

支气管哮喘简称哮喘,是一种慢性气道炎症性疾病,临床表现为喘息反复发作、胸闷、呼吸困难,有时伴有干咳。根据中国成人肺部健康研究表明,哮喘患病率为4.2%,过敏性哮喘是哮喘中最常见的类型,约60%的成人哮喘和80%的儿童哮喘属于过敏性哮喘。进入夏季

后,空调使用不当,为过敏性哮喘提供了主要的室内过敏原。

进入夏季,呼吸系统疾病患病率呈上升趋势,患者多为儿童、免疫力低下以及有基础疾病的人群。夏季雷雨天多,潮湿的环境利于尘螨的繁殖,而尘螨是哮喘等慢性气道疾病常见的过敏原。夏季闷热潮湿,病毒、细菌、非典型微生物、寄生虫等非常活跃,在损害患者免疫力,抵抗力下降时,患者更易出现病情复发的情况。夏日的高温会导致人体汗液分泌增加,气道干燥,不利于病原菌的清除。与此同时,昼夜炎热,影响睡眠,许多人喜欢冲凉洗澡、吹空调,冷热交替会影响机体抵抗力,这些都会导致呼吸系统感染性疾病的发生。

那么夏日如何正确使用空调呢?

定期清洗空调。长时间不用的空调在使用前最好及时清理,建议每半个月清理一次空调机的滤网,一是为了获得洁净的空气,二是长期使用后滤网上面会聚集灰尘,导致进气和出气不畅。

温度不宜设置太低。空调温度设置要合理,室内外温差不要超过8℃。温差过大会加重体温调节中枢负担,也很容易造成头晕、皮肤干燥、口干舌燥等不适,而且还耗电,一般最适宜的温度为26~28℃。

定期开窗通风。开空调会使空气不流通,空气质量下降,容易引起鼻

塞、打喷嚏、流鼻血、咽喉干等不适。因此,应注意时常换气,建议2~3小时开一次窗,每次通风约10~15分钟,以保证室内空气新鲜。

避免空调直吹。避免冷风直吹身体,尤其是头面部、小腹、脚心等对温度比较敏感的部位。如果直接对着头颈部吹,头皮温度下降,容易引起脑血管收缩,对于有心脑血管疾病的老人而言,严重时可能诱发中风。



提个醒

孩子不爱吃饭要测微量元素吗

我家孩子不爱吃饭,是不是缺乏某种微量元素?需要做微量元素检测吗?

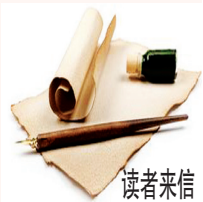
读者 谢女士

谢女士:

孩子不爱吃饭的原因有很多,比如吃了太多零食、饭菜不合口味、大人强迫喂养、用餐氛围不好、孩子身体不适等,家长首先应该排除这些原因。

一般情况下,孩子是不需要做微量元素检测的,孩子不爱吃饭与微量元素缺乏没有关系,国家也规定,不得将微量元素检测作为体检普查项目。

只有当孩子出现严重厌食、挑食偏食、重度营养不良等现象,临床评估可能存在微量元素缺乏时,才会考虑该项检查,且检查结果只能作为参考,医生需要结合孩子的具体喂养情况和临床表现综合分析。



读者来信

拔牙在很多人看来似乎是一件小事,但实际上,拔牙的时间是有讲究的,尤其是女性,一些特殊时期不适合拔牙。

首先,经期不能拔牙。女性经期的血液凝固性降低,如在月经期拔牙或做牙科其他手术,可能发生大出血。同时,经期痛觉神经比较敏感,全身抵抗力相对下降,此时拔牙会觉得更痛,而且易发生感染。因此,女性在月经期间最好不要拔牙或治疗其他牙病,可以选择月经后第10天左右,此时伤口愈合较快,且不易发生细菌感染。

其次,哺乳期拔牙要慎重。拔牙前一般都要使用麻醉药,麻醉药成分会随着乳汁被宝宝吸收,对其神经系统生长发育有一定影响。如果特殊情况一定要拔,最好在拔牙后72小时内不要哺乳,可用拔奶器将母乳挤出并丢弃。

第三,怀孕前3个月和后3个月不要拔牙,因为这个时段拔牙容易引发流产或早产。如果怀孕前已经有牙疼、牙龈出血等牙齿问题,应在怀孕前积极治疗;而怀孕后出现的牙齿问题,能忍受的可待分娩后处理,不能忍受的可以在怀孕后4~6个月内治疗。

另外需要注意的是,无论何时拔牙,拔牙前都要做好充分的心理准备,前一天保证良好的睡眠,不要加班熬夜,或过度饮酒等,放松心情;拔牙当天避免空腹,拔牙后2~3小时内不要进食。

女性拔牙有讲究

老人吃素遵守四原则

有些老年人常年吃素,家人会担心长辈没有摄取足够营养素,影响身体健康。随着年纪增长,老年人的咀嚼能力、吸收能力、消化功能等也会跟着退化,如果老人吃素不吃荤,除了重视营养均衡之外,还应遵守以下四项饮食原则:

维生素B₁₂应摄取足够的量

如果老人吃的是蛋奶素,就不用担心缺乏维生素B₁₂。一般来说,植物性食物不含维生素B₁₂,如果平常没有足够摄取这种成份,可以特别食用全麦、糙米、味噌、海藻等食物。

常晒太阳预防骨质疏松症

平常应提醒老人去户外晒晒太阳,让人体自行合成补充维生素D,最好的方法就是每天晒太阳

15分钟,晒的时候应露出脸部、双臂,但不可在烈日当头下曝晒。至于植物性维生素D的来源,主要是在经过日晒处理的菇类、木耳里面。

少量多餐,摄取足够的蛋白质

老人的消化、吸收能力比较差,所以每餐只要吃八分饱就好,倘若每餐进食量较少,每天可以吃四至六餐;在蛋白质方面,每天应吃下四份足够的蛋白质摄取量,简单来说,一份蛋白质摄取量约是传统豆腐三小块、豆干一块半。

少吃加工类或油炸类食物

有些素料为了增加口感,常常经过加工、油炸,如腐竹、油豆腐等,如摄取过多,容易增加老人身体负担,故这类食物要少吃。

家居顽渍巧祛除

瓷砖接缝处的黑垢。只需一把干净的刷子、牙膏、一根蜡烛。挤适量牙膏在刷子上,纵向刷洗瓷砖接缝处;然后将蜡烛涂抹在接缝处,先纵向涂一遍,再横向涂一遍,让蜡烛的厚度与瓷砖的厚度持平,以后就很难再沾上油污了。

茶几上的茶渍。可以在桌子上面洒一些水,用锡箔纸来擦拭,然后用水擦洗,就能把茶渍洗掉。

电器开关褪色。电器的电镀开关经常会被触摸,被汗渍侵蚀后,往往失去了本来的光泽,可以涂抹一些凡士林,防止盐分侵蚀。

木质家具表面的烫痕。如果把热水杯直接放在家具上,漆面往往会留下一圈烫痕。可以用抹布蘸酒精、花露水、碘酒或浓茶,在烫痕上轻轻擦拭;或者在烫痕上涂一层凡士林油,隔两天再用抹布擦拭,烫痕即可消除。

白色家具表面的污渍。家中的白色家具很容易弄脏,只用抹布难以擦去污痕,不妨将牙膏挤在干净的抹布上,只需轻轻一擦,家具上的污痕便会去除。

地板或木制家具出现裂缝。可将旧报纸剪碎,加入适量明矾,用清水或米汤煮成糊状,用小刀将其嵌入裂缝中,并抹平,干后会非常牢固,再涂以同种颜色的油漆,家具就能恢复本来面目。

遗失声明

●权利人:张淑华,坐落:大阳镇宝山村四组,住宅,建筑面积:90平方米,房产证丢失,声明作废。
●房屋权利人:孙茂华,位于建设大街康城家园F栋,面积47.99平方米,房产证号码SY052448,房产证丢失,声明作废。
●权利人:刘俊辰,位于机械厂商品楼0单元01027室,吉(2017)东丰县不动产第0005771号,面积104.73平方米,不动产证丢失,声明作废。
●权利人:庄宇,屠美玲,位于学富园C座2单元10002室,吉(2019)东丰县不动产第0001873.0001872号,面积127.79平方米,不动产证丢失,声明作废。
●权利人(申请人):吉林东丰农村商业银行股份有限公司镇郊支行,坐落学富园C座2单元10002室,吉(2019)东丰县不动产证明第0000579号,不动产证丢失,声明作废。

拍卖公告

吉林泓盛拍卖有限责任公司受托对以下拟处置车辆进行公开整体拍卖,现就有关事宜公告如下:

一、拍卖标的基本情况:

车牌号码	品牌型号	注册时间	年检有效期	保险有效期	行驶公里数	参考价
吉 AX2061	奥迪牌 FV7183BACWG	2013年5月	有效期内	交强险有效期内	105373	111800元
吉 A9D253					130425	
吉 AX0697					174275	

车辆以现场展示为准,拍卖人提供车辆发动机识别码、车架号,竞买人自行核查,委托人、拍卖人对车辆状况不予保证;车辆违章罚款、车辆年检、保险过期(无保险、不详)、车辆无法启动等情况均由买受人自行处理并承担一切费用。

二、拍卖时间及方式:拍卖时间:2023年9月12日13:30,拍卖方式:长春市人民大街4646号会议室现场拍卖。

三、展示时间及地点:展示时间:2023年9月6日至9月7日,共两日(9:00~15:00),展示地点:长春市人民大街4646号院内。

四、竞买人竞买登记报名时间及地点:报名时间:即日起至9月8日15:00。报名方式:现场报名,详询18604306344。

五、竞买保证金为20000元,请竞买人于即日起至2023年9月8日15:00前将竞买保证金存入我公司账户。

账户:吉林泓盛拍卖有限责任公司

账号:1588 6137 1793

开户行:中国银行长春大华支行

备注内容:竞买人名称

六、报名时自然人须提交身份证扫描件,法人和其他经济组织须提交营业执照副本扫描件和法人身份证扫描件;如委托办理的还须提供委托书及办理人身份证明。报名时需提供存入竞买保证金凭据,同时须竞买人提供报名人的银行卡扫描件(需与交纳保证金是同一人)或开户许可证扫描件,并注明开户银行具体网点名称,用于退还保证金。

七、现场展示咨询电话:18844556006 张先生

八、拍卖公司咨询电话:18604306344 王先生

吉林泓盛拍卖有限责任公司
2023年9月2日