



专家谈健康

特邀专家简介



张庆立

新华医院派遣专家,现任新华医院崇明分院儿科执行主任、主任医师、医学博士。

擅长:各种感染性疾病的诊治,如反复呼吸道感染,肺部感染,EB病毒、巨细胞病毒(CMV)及流感病毒感染等。

儿童感冒该如何正确处理

急性上呼吸道感染是由各种病原引起的上呼吸道感染,简称上感,俗称“感冒”,是小儿最常见的疾病。

各种病毒和细菌均可引起,但90%以上为病毒。营养不良、贫血、维生素AD缺乏、免疫力低下、过度疲劳、着凉或缺乏锻炼、居住环境拥挤、大气污染、季节变化等均是普通感冒的诱因。

感冒有局部症状:鼻塞、流涕、喷嚏、干咳、咽部不适和咽痛等,多于3~4天内自然痊愈。全身症状:发热、烦躁不安、头痛、全身不适、乏力等。部分患儿有食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状。婴幼儿起病急,全身症状为主,局部症状较轻。多有发热,体温可高达39℃~40℃,热程2~3天或1周左右,年长儿以局部症状为主,全身症状较轻。

普通感冒具有一定自限性,症状较轻无须药物治疗,症状(如发热、流涕、咳嗽等)明显影响日常生活则需服药,以对症治疗为主,比如解热镇痛、缓解鼻塞、流鼻涕的、镇咳的等

等。更多的应注意孩子休息、不要剧烈运动,适当补充水分、清淡饮食,营养均衡,保持鼻、咽及口腔卫生,避免继发细菌感染等,通常7~10天可以痊愈。

感冒发热时应多休息、多喝水、多排尿、多出汗,衣着被褥要适宜,脱掉过多的衣物,少食多餐,保持大便通畅,维持家中空气流通,室温以25℃~27℃为宜。孩子发热应卧床休息,最好不去上学,以保证休息,并且避免孩子间交叉感染,也不建议上体育课,以免过度劳累,对身体恢复不利。孩子发热后,通常会食欲不振,故饮食应清淡、易消化,要多喝温开水,少吃鸡蛋、甜食。

体温超过38.5℃才需服用退烧药,如儿童有癫痫或热惊厥史者且体温超过38℃时就应服用退烧药。多饮开水,以利药物吸收和排泄,减少药物毒性,尽量少打退烧针,降温太快、出汗过多可致虚脱。可以选择对乙酰氨基酚(扑热息痛),解热作用缓和而持久,吸收迅速完全,副作用少,适用

于2个月以上儿童;也可以选择布洛芬混悬液,退热速度快,效果显著,副作用小,适用于6个月以上儿童。用退烧药的前提是补充足够的水分。

90%的感冒是病毒引起的,抗生素对病毒感染是无效的,不需要用抗生素,一般不需要输液治疗,但如果孩子有以下情况,一定要尽快到医院治疗:1.体温≥39℃,精神差,烦躁,嗜睡。2.连续发热2天以上,一般退热药效果不佳。3.两个月以下的婴儿。4.儿童本身患有严重疾病。5.腹泻、虚弱、呼吸增快。6.呼吸困倦,吸气时出现胸壁下部凹陷。7.精神差,嗜睡或不易叫醒。8.无法进食,剧烈呕吐。9.抽筋。

预防呼吸道疾病要注意以下几个方面:加强锻炼,多进行户外活动,提高机体抗病能力;气候转变时及时增减衣服,防止过冷或过热;尽量不带儿童去拥挤的公共场所,减少感染机会;经常开窗,注意空气流通。

经常喝咖啡有什么危害

咖啡是我们常喝的一种饮品,是很多人最爱。喝咖啡的好处是可以提神、延缓衰老,但是很多上班族却把咖啡当成了水喝,这就有害无益了。下面就给大家讲讲经常喝咖啡的危害。

神经过敏,甚至会导致心悸,手心冒汗。这是因为过量的咖啡能够通过过度兴奋神经,使得神经过度紧张,一直出现警觉状态。

胎儿畸形。孕妇长期过量喝咖啡,会导致流产,甚至是引起胎儿的畸形。所以,孕妇最好不要喝咖啡。

破坏维生素B1的吸收。因为维生素B1对于保持神经系统的平衡有很大的作用,但是咖啡会破坏这种平衡,所以维生素B1缺乏者最好不要喝咖啡。

喝咖啡的注意事项

腹泻时喝咖啡,咖啡的利尿作用,会促使体内水分的排出而加重腹泻。

一天大概饮用1~2杯是比较适合,如果过度滥饮的话,可能会有咖啡因轻度中毒的症状(每天摄取500~1000毫克)就容易出现,烦躁不安、忧虑、心悸、腹泻,严重的话还可能造成抽搐、血钾偏低、心律不齐,甚至有心脏麻痹的危险。

咖啡不能和什么一起喝

茶:千万别喝完咖啡后,觉得嘴巴没味又来喝茶,两种食品都具有活血、醒脑、提神的作用,如果饮用的时间相近,会加强对大脑神经的刺激,令人过于兴奋而造成失眠,也可能对机体产生不良影响。

酒:咖啡含有大量的咖啡因,有较强的兴奋作用,喝完咖啡后再饮酒,不管是葡萄酒,还是啤酒,或其他酒饮,都会对人体产生较强的刺激,可引发头痛、情绪紧张、失眠等,如果是阵发性心跳过快者,可能会诱发心脏病。

碳酸饮料:咖啡和碳酸饮料对人体都有一定的刺激作用,如果将两种饮品一起饮用,对人体的影响就更大了,容易形成消化道溃疡疾病,或加重此类疾病。

□ 摘自健康网

打造崇明特点生态特色基层党建品牌

(上接1版)以高质量高水平的基层党建引领推动世界级生态岛建设又好又快发展。

唐海龙指出,提高党的建设质量和水平事关经济、政治、文化、社会、生态文明建设的成效。要以更高的站位、更严的标准谋划推动基层党建工作,下功夫解决只求“过得去”,力争做到“过得硬”,在对标上级要求、对标先进典型中补齐短板、提升水平。要以改革的精神、创新的

思维激发基层党建工作活力,尊重基层首创精神,找准创新落脚点和发力点,着力打造具有崇明特点、生态特色的基层党建品牌。要用务实的态度、有效的融入,发挥基层党建引领作用,主动作为,勇于担当,聚焦重点项目推进,把党组织教育管理党员和团结动员群众的基本职能,融入到狠抓项目落实的方方面面。

唐海龙强调,要坚持以习近平总书记关于新时代党的建设和组织工

作重要思想为指引,牢固树立质量意识、水平要求,以质量是否过硬、水平是否达标作为衡量落实基层党建工作成效的标尺,不断创造基层党建工作新局面。要以政治建设为统领,在坚定“两个维护”上体现基层党建的质量和水平;要以组织体系建设为重点,在夯实基层基础上体现基层党建的质量和水平;要以服务大局为导向,在引领乡村振兴上体现基层党建的质量和水平。

唐海龙强调,要以从严格落实责任来保障高质量高水平基层党建。各级党员干部要切实增强党的意识,牢

牢把管党治党责任放在心上、抓在手中、扛在肩上。要强化主业意识,时刻牢记“抓好党建是最大政绩、追求质量是关键所在”,把责任之弦绷得紧而又紧,把担当之肩挺得坚而又坚。要强化责任落实,全方位传递责任、全过程传导压力,形成有责必担、履责必严、失责必究的责任链条。要强化激励问责,主动为愿干、能干、会干的基层干部创造条件、提供支持;敢于对不作为、慢作为、乱作为的基层干部“板面孔”。

会议最后,参会人员还进行了民主评议。

确保如期保质完成整治任务

(上接1版)区规划土地局、区农委要做好监督指导工作,各相关执法部门要全力配合;各乡镇作为主体责任

方,要实行党政同责,切实把工作任务落到实处;区委、区政府督查室要加强督查,区监察委对于“大棚房”清

理整治工作中存在不作为、乱作为、处置不力、失职渎职的,要依法依规严肃问责。

李政还传达了全国安全生产电视电话会议精神,要求进一步认识安全生产工作的重要性,进一步强化制度

建设,抓好重点时段、重点企业安全生产,确保食品药品安全、用电用气安全,加强烟花爆竹管控,切实做好岁末年初这一特殊时段的安全工作。

各乡镇镇长、分管副镇长及相关职能部门负责人参加会议。

强化自身建设 唱响政协声音

(上接1版)

民主监督成效更加显著

垃圾分类是一种新时尚,更是世界级生态岛建设题中应有之义。如何发挥政协民主监督作用,推动垃圾分类减量工作在崇明高水平、高标准的全覆盖?2018年3月15日,区政协发出生活垃圾分类减量专项民主监督动员令,开展了系统性、全覆盖的民主监督,推动垃圾分类在崇明成为“全年龄覆盖、无一天例外”的新时尚。

源头上如何做到有效分类?垃圾收集队伍建设情况如何?全区目前采用了哪几种末端处置技术?区政协组织政协委员分6个专项民主监督工作组,深入全区18个乡镇,历时7个月对生活垃圾分类减量工作开展专项民主监督。各专项民主监督工作组明察与暗访相结合,实地查看村居垃圾投放点、有机物循环利用中心、湿垃圾处置点等处,与市容市政管理人员、分类员、志愿者开展面对面交流,共同查找垃圾分类工作中的难点、症结,使监督既“监”到点子上,又“督”到关键处,让“软监督”炼出“硬实效”。

3轮集中监督视察共42批次,明察暗访村居、企业、商业街、菜场等点位110余个,开展座谈35场,委员参与260余人次,收集有关问题、意见

建议100余条……在此基础上形成的专项民主监督报告涵盖了崇明各乡镇生活垃圾投放、收集、转运,以及末端处置的工艺、环评、基建等各方面。此次监督面广、调研扎实、建议精准,专项民主监督得到了区委、区政府的充分肯定,也推动了生活垃圾分类减量工作在基层宣传到位、认识到位、落实到位。

政协协商质量持续提高

常委会协商是政协高层次且经常性的协商形式,事关整个政协协商的质量、实效。2018年,区政协创新常委会协商的组织方式,提高常委会协商质量。

去年7月17日,围绕农村生活污水治理设施建设运行以及提案办理工作情况,区政协主席会议成员赴庙镇江镇村9号农村生活污水处理站和建设镇农村生活污水处理试点进行视察,与当地工作人员及村民交流,并赴区水务局开展集体知情调研,用脚板丈量实情。一年来,就全力推进世界级生态岛建设、实施乡村振兴战略、筹办花博会等重点,区政协常委会组成人员开展更加深入的前期调研,充分挖掘常委会集体智慧。

这是区政协的一个创新举措,根据不同的协商议题,由相关专委会组织部分常委和委员开展前期调研,分

析讨论,帮助常委在协商时能找准问题、厘清原因、提实建议,避免了常委情况不明、认识不透就即兴发言导致协商质量不高的情况。

去年以来,区政协还不断改进常委会会议组织方式,制定常委会会议协商发言计划安排,会前督促发言准备,会中严控发言时间。为此,在常委会会议上多了一位特殊的“工作人员”——一个小铃铛,用来提醒发言人控制发言时间,多讲对话、真话。“一开始,听到铃声响起,我们难免会觉得有些尴尬。渐渐地,大家习惯了这位‘同事’的存在,发言时都开门见山,直奔主题。”区政协工作人员说。

履职能力建设务实推进

政协委员是政协工作的主体,是政协开展工作、履行职能的主要力量。2018年3月15日,全国政协新修订的政协章程新设立了“委员”一章,对委员履职尽责等提出了明确要求。一年来,区政协开展委员“大培训”、“大走访”活动,不断加强履职能力建设,做好新修订章程实施第一年的“委员作业”。

2018年3月12日至14日,第一期区政协委员培训班成功举办,政协委员“大培训”计划正式启动。3天时间里,40多名政协委员吸收理论知识、交流学习心得,拓展了履职视野,为新的一年提出好的提案、交上一份好的履职报告奠定了基础。

一年来,区政协围绕人民政协

理论和生态文明建设主题,分3批对140余名委员开展了“大培训”,还结合委员学习日、提案工作等对委员开展专项培训,壮大了政协工作基础。同时,区政协以“如何履行好政协委员职责、发挥好政协委员主体作用,真正做一名‘懂政协、会协商、善议政’的政协委员”为主题,召开新委员座谈会,为新委员上好“入门课”;组织全体政协委员开展提案撰写知识专题培训,努力提高全体政协委员以提案形式履行职责的能力。区政协还对全体委员开展了“大走访”工作,与委员面对面,听情况、听意见、听建议,进一步激发委员的履职热情和工作活力。

倾力投入换来真知灼见。一年来,区政协立案197件提案,涉及智慧旅游、现代农业发展、打造健康崇明、完善水环境管理等方面,分布在65家单位进行办理,去年5月全部办结;围绕乡村振兴战略实施开展为期7个月的专题调研,形成调研成果12篇;共收到各类社情民意信息385条,编发《社情民意》141期;围绕花博会筹备、加快改善崇明交通基础设施建设等主题开展协商30余次……这些数字,记载着区政协铿锵前进的步伐。站在新起点,肩负着时代重任和人民重托的区政协和全区广大政协委员,将以更加昂扬的斗志、更加豪迈的激情迈上新征程,奋力谱写崇明政协事业高质量发展新时代世界级生态岛建设新篇章。

□ 记者 许聪

遗失启事

上海韵豪集装箱运输有限公司遗失道路运输证:沪E8222挂、沪BE3456

上海市崇明县向荣副食品商店遗失食品经营许可证正本:JY13102300016869

上海市崇明县广文糖果店遗失营业执照副本:310230600034478

上海市崇明县诚新水果店遗失营业执照副本:310230600204929

上海市崇明县老烫馒头店遗失营业执照正本:310230600541806、食品经营许可证正本:JY13102300019963

上海彭湃物流有限公司遗失道路运输经营许可证正本:310230003993

上海际实实业有限公司遗失道路运输证:沪DD4016

上海市崇明县味琪西饼屋遗失营业执照副本,注册号:310230600516417

上海市崇明县张飞杂货店遗失营业执照正本:310230600260847

上海京陆物流有限公司遗失道路运输经营许可证正本:310230004455