



生活顾问

春天谨防狂犬病!

本报讯 记者江世栋报道:俗话说“菜花黄,狗发狂”。春天到,动物们相继进入发情期,烦躁好动。特别要看好孩子,谨防被咬,学会自我保护。

疾控中心专家介绍狂犬病小知识:潜伏期是指被有狂犬病的动物咬伤至发病的期间。狗的潜伏期一般为3-8周,猫为2-6周,人为3-8周,大都在一年之内。极个别的案例为6-8年。

狂犬病临床表现为特有的恐水、怕风、兴奋、咽肌痉挛、流涎、进行性瘫痪,最后人会因呼吸、循环衰竭死亡。狂犬病是迄今为止人类病死率最高的急性传染病,发病致死率100%。

被狗咬伤了怎么办? 狂犬疫苗一般是伤后当天打,第7、21天各打一针。咬伤严重者还需注射狂犬病人免疫球蛋白进行治疗。注射狂犬疫苗期间以及一个星期内,不要吃酒、巧克力、可乐、咖啡等刺激性食物,并避免剧烈活动。一旦被狗咬伤、抓伤的情况,应立即用清水或肥皂水反复冲洗伤口15-20分钟。彻底冲洗后用碘酒(碘伏)或医用酒精涂擦伤口再前往有资质的狂犬疫苗门诊注射狂犬疫苗。由于狂犬疫苗是厌氧的,要让伤口充分暴露,不要包扎。

如何避免被狗咬伤? 即使是自己养的宠物,也不要过分亲昵,因为猫、狗都有领地意识,不要随意做出拿走它们的食物、玩具,或者让它们感觉领地被侵占的行为。当一只陌生的狗向你靠近时,首先不要害怕,快速判断狗的眼神是否正常,是否露出凶光;别乱动乱跑,要沉着冷静应对,咬人的狗一般不叫,狂吠的狗一般不咬人。晚上不要用亮光照射狗的眼睛,这样会刺激狗的攻击性,有些狗会主动攻击人。尽量不要接近陌生的狗,尤其不能惊扰正在吃饭、睡觉或者在照顾宝宝的狗。接触狗的时候,要避免眼睛直接与狗长时间对视,因为很可能被狗误解成是对它的挑战。

去潮去湿保健康

本报讯 记者江世栋报道:春天,雨水渐多,空气中的湿度也越来越大。加之,经过一个冬季,人们往往各种食物吃得太多,运动量过少,身体阴盛阳虚,体内的湿气也越来越多。

如果湿气重,人就很难受了。湿气遇风则成为风湿,驱风很容易,但一旦成了风湿,就往往是慢性疾病,一时半会儿治不好了。湿气在皮下,就形成肥胖,也是不好处理的健康问题。所以要及时祛湿,保持身体健康。

保持饮食清淡。很多人饮食习惯肉肉不欢,但是肉吃多了伤脾胃,而脾的主要功能就是祛湿。春季注意饮食清淡,多吃一些祛湿的食物,例如莲子、薏米、玉米等健脾利湿。

及时增减衣物。不要以为春天到了,就可以脱掉厚厚的外套,春天湿气太重,更容易导致感冒。

适当开窗通风。在阳光明媚的时候打开窗户通风,在其他天气就尽量不要开窗,避免屋外的湿气进入室内。

注意卫生。家中最好常备杀毒剂,对物体表面进行定期杀菌处理,潮湿的环境更有利于细菌的滋生。

保证睡眠。春天是适合睡眠的季节,春天的睡眠质量比较高,而且很容易进行调养。规律的作息和充足的睡眠,才是有个好身体的前提。

哪个部位最易患关节炎?

本报讯 记者江世栋报道:关节炎是最常见的慢性疾病之一,有种类繁多,患病部位多,患病群体广等特点。

相关数据显示,目前全世界关节炎患者有3.55亿人,在亚洲地区,每六个人中就有一人在一生的某个阶段患上关节炎。40岁以上的人,凡是承受重量的关节都会发生变化,全身关节都可能患有关节炎,那么,哪个关节“脆弱”呢? 其实,只要想想哪个关节承受的重量最多就知道了。

膝盖——人体最大最复杂的关节,也是人体最大的承重关节,正常人的膝关节平均可承重35公斤。承受重量越多,关节软骨磨损的机率也越大,肌腱也容易受伤,膝关节退化会更快。数据显示,大约41%的骨关节炎患者患上的都是膝关节关节炎。

膝关节是一种以退行性病理改变为基础的疾患。多发生于中老年人群,其症状多表现为膝盖红肿痛、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等;有的患者表现为肿胀、弹响、积液等,如不及时治疗,则会引起关节畸形,残疾。同时,膝关节炎也是一种发展缓慢的疾病,从第一次疼痛到病变的晚期需要十余年甚至更长的时间。很多人也因此忽视已出现的症状,延误了治疗。

专家提醒,预防膝关节炎还是要从日常生活中做起,避免长时间处于同一种姿势,更不要盲目地反复屈伸膝关节、揉按髌骨;注意防寒湿,保暖,避免膝关节过度劳累;尽量减少上下台阶等使膝关节屈曲负重运动,以减少关节软骨的磨损。

春季当心特应性皮炎反复发作

皮肤干燥 红肿瘙痒 起疹子

大自然春暖花开,随着气温的升高,在许多市民迫不及待增加室外活动的时候,春季却成了过敏人的噩梦。花粉、柳絮的增多,紫外线的增强都可能成为过敏的诱因,做好预防、出现症状后及时就医变得非常重要。

其中,患有特应性皮炎的婴幼儿和儿童是需要被特别关注的群体。作为具有遗传性的过敏性皮炎,特应性皮炎易在春季反复发作,若病情得不到有效控制还可能引发其他过敏症状。身体发出哪些信号意味着过敏? 日常生活中隐藏着什么过敏原? 我们又该如何做好科学用药和生活预防呢?

湿疹不可怕 及时防治是关键

我们常会发现,患有过敏性鼻炎的人在疾病急性发作期也会出现眼睛红肿、流泪,皮肤红肿、瘙痒、起疹子甚至起疱、溃烂的症状,这可能是同一过敏原所导致的,例如花粉被吸入鼻腔、落入眼睛、落在皮肤上,同时引起了人体不同部位器官的过敏反应。由于被同一气道所连接,过敏性鼻炎严重的话还可能引起过敏性哮喘。

而原本就患有湿疹、特应性皮炎(可以理解为严重的湿疹,容易引发鼻炎、哮喘等一系列严重的过敏性皮肤疾病)的婴幼儿和儿童,可能在成长的过程中诱发其他过敏症状,即原本对花粉不过敏的孩子,当花粉落在有问题的皮肤上,可能就致敏了,以后在吸入花粉时也会出现过过敏性鼻炎的症状。因此,遗传了过敏体质的孩子,特别是已经患有湿疹、特应性皮炎的情况下,积极治疗、控制好病情、日常生活中注意预防显得尤为重要。

随着经济的发展和人们生活水平的提高,湿疹和特应性皮炎在我国越来越常见。在北京大约三分之一的孩子患有湿疹,而《中国特应性皮炎诊疗指南(2020版)》指出,我国12个城市1-7岁儿童特应性皮炎患病率高达12.94%。这是由于生活习惯、饮食结构、卫生条件等方面的改变,使得人体免疫模式也随之改变,过敏性疾病患病率逐渐上升。对此,大家不必过度担忧,只需给予足够重视,在医生的指导下进行预防和治理即可。



预防特应性皮炎 小心5种诱因

在特应性皮炎患者中,大约60%的人会在1-2岁的婴幼儿时期就出现症状,还有一部分人在青少年时期首次发病,极少部分人在成年后或老年时期才出现症状,这被称为晚发性特应性皮炎。

为更好地预防特应性皮炎的发生及反复发作,以下5个方面的诱因需要知晓:

遗传问题:特应性皮炎具有一定的遗传倾向,患有特应性皮炎或有特应性皮炎家族病史的女性在孕期就应格外注意,严格做到不吸烟,可大剂量使用润体乳,做好产检以防早产的发生,坚持母乳喂养等,都能帮助降低孩子出生后发生特应性皮炎的概率。

过度干燥:特应性皮炎具有季节性,干燥正是其诱发因素之一。拉起裤腿和上衣,如果小腿有鱼鳞状干皮或孩子的背部摸起来有小米粒状的粗糙感,都意味着皮肤过于干燥,应每日涂抹足量润体乳,做好皮肤保湿。可遵医嘱选择适合敏感皮肤、湿疹皮肤的润体乳。

过度免疫:过敏性疾病往往是神经免疫功能紊乱所造成的,人们常误认为出现过敏是免疫力低下的表现,实际可以理解为免疫紊乱,部分过敏可以理解

成是人的过度免疫。例如,健康人群被蚊虫叮咬只肿一个包,过敏体质的人则可能肿起更大的蚊子包或者数十个蚊子包,这是对蚊虫叮咬过度的免疫反应,因此不可随意服用提升免疫力的药品和保健品,可能造成病情的加重。

过度清洁:人体中的细菌数量是人的细胞数量的十倍,保持菌群平衡和健康非常重要。过度清洁会导致菌群失调,丧失保护性细菌,导致长期寄居在皮肤表面的强致病性金黄色葡萄球菌可能会乘虚而入,诱发特应性皮炎等多种皮肤病。

情绪问题:心理压力过大、过度紧张焦虑都可能造成神经失调,让神经过度活化,导致过敏反应增强,从而引发特应性皮炎反复发作。患者需保持轻松愉快的心情,及时解决可能发生的情绪问题。

面对特应性皮炎 应做好慢病管理

由于特应性皮炎发病原因复杂,严格遵医嘱进行科学用药、坚持治疗十分关键。一些患者用药后依旧反复发作,大多是因为用药不足、治疗方法不正确所导致的。医生会根据患者症状的轻重程度来选择适合的药品、剂量、疗程和方法,如果症状稍微缓解就减药、停

药,则会造成特应性皮炎反复发作。

随着医学的不断发展,如今对于不同程度的特应性皮炎,已经有了多种用药和治疗方案。例如,对于症状轻微的患者,可以用保湿剂来缓解症状;对于中重度的患者,可以用口服抗过敏药和外用药进行联合治疗。

在用药方面,除了传统的激素外,生物制剂和小分子药物为严重的特应性皮炎患者提供了更多更好的选择。特别是新一代小分子药物属于靶向发病机制,起效更快、疗效更好、安全性也更高。例如,2022年被纳入医保目录的阿普替尼片,为在其他治疗(即激素、生物制剂)效果不佳的难治性、中重度特应性皮炎成人患者提供了治疗方案。

另外,过敏性疾病被世界卫生组织(WAO)列为全球第六大慢性疾病,大家应更科学理性地看待过敏,像对待“三高”一样做好过敏的慢病管理,做好科学用药、日常预防,就能减少发病次数,减轻发病程度。因此大多数的过敏性疾病是可以完全治愈的。

小贴士

春季抗过敏 从衣食住行做起

衣:特应性皮炎患者应选择纯棉的、柔软宽松的衣服,不可贴身穿羊毛、亚麻等质感较硬或摩擦力大的衣服。

食:选择新鲜、成分单纯的食物,低组胺的食物。放久了的食物会出现蛋白质变质导致过敏,并且产生组胺,引起过敏症状。尽量不要吃刺激的重口味食物,丰富的调味料也会提高食物过敏的风险。

住:春季干燥,室内可通过加湿器来调节空气中的湿度,并配合涂抹润体乳来缓解皮肤干燥的问题。尽量不要养容易致敏的植物,以防花粉过敏。尽量不要铺地毯,并增加床上用品的洗晒频率,以防尘螨过敏。

行:戴好口罩,做好物理防晒,降低花粉和紫外线照射所带来的过敏风险。(本报综合)

关灯玩手机真的伤眼!

大家知道吗? 晚上关灯玩手机,轻则导致近视、视疲劳,重则可能引发青光眼、黄斑病变,还会影响睡眠质量。

关灯玩手机有哪些危害?

1. 诱发干眼症。人在一般情况下,一分钟眨眼约20次,但在黑暗环境中使用手机时,因过于凝神注目,每分钟眨眼次数会减少。关灯后手机屏幕的光亮更刺眼,会造成泪液分泌减少和泪液成分改变,眼表的正常结构已经被破坏,就会导致“干眼症”的发生。
2. 增加青光眼高危人群患病概率。在黑暗中看手机,瞳孔会散大,虹膜因此会向周边移动,这可能会导致眼内房角变得狭窄甚至关闭,引起眼压急剧升高。易诱发急性闭角型青光眼,造成视神经、视力的损伤,严重时会导致失明。

3. 引起黄斑病变。黄斑区是视力最敏锐的地方,人眼90%以上的视力都是依靠黄斑,但强光却是黄斑的克星。当强光直射眼睛半个小时以上,就有可能对黄斑造成损伤。黄斑一旦发生病变就会导致视力急剧下降、视物变形等。
4. 影响睡眠质量,加重视力疲劳。黑暗中,大脑会产生“褪黑素”来缩短人体的觉醒时间,产生睡意。而关灯后玩手机,手机产生的蓝光将抑制褪黑素的分泌和生成。同时,你从手机上接收到的信息会对大脑皮层造成刺激,导致人体处于高度兴奋的状态,从而难以入睡。久而久之,可能会变成习惯性失眠。

晚上玩手机怎么办?

1. 关灯。睡觉前玩手机,关灯还是很有必要的。如果觉得大灯刺眼,可以开个背景灯,减少光线差。
2. 尽量仰卧,不要侧卧。当我们侧卧的时候,一只眼睛长时间直视手机,另一只眼睛是被压迫的,处于被枕头遮盖的状态,长此以往会造成左右眼睛的视力偏差。
3. 控制玩手机的时间。持续玩手机半小时就要休息3-5分钟,在玩的时候可以多眨眨眼,缓解疲劳,促进泪液的分泌。

如果你有睡前玩手机的习惯,建议不要把手机带上床,每天提醒自己,一旦上床就要做好睡觉的准备。

日常如何保护眼睛?

1. 正确使用电子产品。简单来说,就是能看电视,就少看电脑;能看电脑,就少看手机。因为屏幕越小,眼睛离的距离就会越近,那么眼睛也就会越累。
2. 经常进行眼部按摩。说到眼部

按摩,最常见的就是眼保健操。对于长时间用眼的人来说,做一次眼保健操能让眼睛快速放松,减轻疲惫感。对于近视的人来说,隔一段时间做一次眼保健操,可以有效地预防和缓解眼部干涩。

3. 少戴隐形眼镜。隐形眼镜可以帮助我们塑造一个良好的形象,但是对于泪水分泌较少,眼睛容易干涩的人来说,在面对电脑时最好还是佩戴框架眼镜。

4. 多吃蔬菜和水果。日常生活中,可以多吃一些含有维生素、微量元素、蛋白质的食物来保护眼睛。含维生素较多的食物有:西红柿、圣女果、猕猴桃、菠菜、火龙果以及胡萝卜等;含微量元素以及蛋白质的食物有:肉类、海鲜等。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

我市调整公积金异地转移政策

本报讯 记者朱萍报道:近日,咸宁市住房公积金中心发出《关于进一步明确住房公积金异地转移接续业务办理程序的通知》,对武汉市圈内公积金异地转移接续政策做出调整。根据住建部有关要求,为进一步规范住房公积金异地转移接续业务办理,加快推进公共服务全域融合,助力武汉市圈内区域发展提质升级,市住房公积金中心对公积金异地转移进行了调整。

政策调整后,武汉市圈内异地缴存职工因

工作调动或到我市入职,在我市开设个人住房公积金账户后,即可申请将原工作地缴存的住房公积金转移到我市,取消原设定的在我市缴存满6个月方可办理住房公积金异地转移的限制条件。

市住房公积金中心相关负责人介绍,住房公积金缴存职工在武汉市圈内发生工作变动时,不仅实现“账随人走、钱随账走”,而且住房公积金可在都市圈内“权益接续、马上使用”,切实减轻了职工还贷压力,让住房公积金不再成为人才流动的羁绊。

市公积金中心情系群众办实事

本报讯 通讯员张蒙晰报道:2月27日,咸安区双溪桥毛祠村村委会代表将一面写有“情系群众办实事,修路造福暖人心”的锦旗送到了咸宁市住房公积金中心,感谢中心为毛祠村村民解决了出行难的问题。

去年5月,市公积金中心负责人贾继平带队前往该村开展党员干部“下基层察民情解民忧暖民心”走访调研工作,了解到村里的公路年久失修,破损严重,村民晴天一身灰,雨天一身泥,出行十分不便。得知此情况后,贾继平立即召开党组会议专题进行研究,9月底获批招标后,组织施工队对该道路进行修整硬化,历时2

个月完成了这条全长2公里的公路,受到村民交口称赞。

自党员干部“下基层察民情解民忧暖民心”实践活动开展以来,市公积金中心深入一线察民情,务求实效解民忧,主动及时暖民心,切实在基层解决一批难点问题,办成一批民生实事,扎实推进实践活动走深走实。

市住房公积金中心协办

服务热线:8130231 8273649

通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经通城县人民政府批准,通城县公共资源交易中心定于2023年03月03日至2023年04月03日,以网上挂牌交易方式出让一家工业用地国有建设用地使用权,通城县公共资源交易中心具体出让、现将有关事项公告如下:

- 一、公开出让地块的基本情况和规划指标要求(详见附件)。
- 二、竞买人资格要求及其他要求
- 三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易,即通过湖北省咸宁市自然资源和规划网上交易系统,凡办理数字证书,按要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。
- 四、本次网上挂牌出让地块的详细信息和具体交易规则见挂牌出让文件。意向竞买人可于2023年03月03日起登录中国土地市场网、湖北省咸宁市自然资源和规划网上交易系统下载网上挂牌出让文件。
- 五、本次网上挂牌出让保证金截止时间为2023年03月31日下午16时(以通城县公共资源交易中心“缴纳保证金”银行回执的方式作为土地竞买保证金),挂牌起始时间为2023年03月23日8时整,撮标时间为2023年04月03日09时00分。地块在挂牌期间截止时,网上交易系统限时5分钟在线询价,有竞买人在此规定时间内表示愿意参与网上限时竞价的,系统自动进入网上限时竞价程序,以竞价方式确定竞得人。
- 六、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须办理CA数字证书,办理流程请登录网上交易系统,详见《数字证书申领指南》。
- 七、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须将详细情况网上挂牌出让文件。
- 八、本次网上挂牌公告如有变更或补充,以通城县公共资源交易中心发布的网上挂牌补充公告为准。

通城县公共资源交易中心 2023年03月02日

拍卖公告

受委托,本公司定于2023年3月21日上午10:00时在通城县公共资源交易中心(通城县融媒体中心5楼)第二次公开拍卖以下标的:

1. 位于通城县黄甲镇陈湖村陈湖村,包含房屋及其他不动产,与房屋不可分割的满足其使用功能的水、电、气等配套设施,道路、绿化、围墙、地下管网等基础设施,以及室内不可移动的装饰装修,但不含动产、债权债务,特许经营权等其他财产或权益。建筑面积合计:2082.3㎡,土地面积:12177.2㎡,起拍价19242万元。
2. 位于通城县隽水镇银城路金地苑2单元601室住宅,包含房屋及其分摊的土地使用权以及房屋不可分割的满足其使用功能的设施设备(消防、强电等)及室内不可移动的装饰装修,但不含室内家具、电器及其他动产。房屋建筑面积:117.79㎡,分摊土地使用权面积:11.779㎡,起拍价25.785万元,竞买保证金5万元。

一、标的物展示时间、地点: 2023年3月20日上午10:00在本公司公开展示。有意竞买者请自行到现场了解详细情况,本公司不另行组织现场勘验。

二、报名时间及要求: 中华人民共和国境内凡具备完全民事行为能力且具备其他组织均可报名参加竞买(除法律、法规另有规定外)。意向竞买人须于2023年3月20日下午16:00前按每一标的交纳5%竞买保证金到指定账户(户名:湖北楚天拍卖有限公司,账号:18180050920014456,开户行:工行咸宁泉地支行),以到账时间为准,并持有效身份证明及银行进账单到湖北楚天拍卖有限公司办理竞买登记手续,方可取得竞买资格,逾期不予受理。

三、联系方式: 联系电话:13971810300 0715-8260608 联系人:陈先生 地址:咸大道5号万通大厦703室 湖北楚天拍卖有限公司 2023年3月3日

拍卖公告

受委托,我公司定于2023年3月17日上午10时在本公司拍卖大厅第四次公开拍卖湖北赤壁农村商业银行股份有限公司名下的一处房产:

位于赤壁市官塘驿镇随阳村原随阳信用社房产,房屋建筑面积约455.57平方米,土地使用权面积约756平方米,参考价14.29万元,竞买保证金5万元。

即日起标的物在其所在地展示。有意竞买者持有效身份证明和竞买保证金交款凭证于2023年3月16日下午5时前(到账实际时间为准,逾期则无效)到本公司办理竞买登记手续。

公司地址:咸宁市温泉路69号 联系电话:0715-8130298 18107151110 刘先生 湖北中成拍卖有限公司 2023年3月3日

遗失声明

孙浩遗失货运从业资格证,证号:422301197012150597,特声明作废。

通城县马口镇路水村经济合作社遗失在中国邮政储蓄银行有限责任账户湖北通城县支行营业部开立的基本存款账户开户许可证,核准号:J5364000894001,账号:942002010066276674,特声明作废。

崇阳县中医院 骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230 崇阳县天城镇程家巷36号