



## 呵护健康 预防先行

### 寒冷季节保护好胃肠道

冬季气候寒冷,也是胃肠道疾病高发期,因为胃部对外界温度较敏感,再加上冬季容易暴饮暴食、缺乏运动等,从而增加肠胃负担,诱发或加重一系列肠胃疾病。因此,冬季应好好呵护胃部,防止肠胃疾病复发。

人们冬季往往过多进补,食用高胆固醇、高热量的食物,以及一些油炸的炖补品,加重胃部的负担,也让胃得不到正常休息,从而导致消化不良、胃部不适。再者,人们冬季爱吃一些辛辣、油腻的食物,如火锅、麻辣烫等。一般人认为这些都是暖胃、健胃的食品,实际上辛辣、热烫等刺激性食物是诱发肠胃病突发的重要因素。加上餐桌上冷热食物混杂,频频喝酒、喝饮料,更容易使人出现腹痛、腹泻、腹胀等胃肠不适症状。

冬季天冷,人们的户外运动减少。身体长时间得不到锻炼也可能影响消化功能,可能造成食欲不振、胃肠功能紊乱等。同时,运动少了,胃肠蠕动也会减慢,稍微多吃点也容易引起消化不良。

因此,在冬季,人们需要注意保暖,避免吃生冷的食物和辛辣油腻刺激性食物。同时,要规律饮食,加强锻炼以增强身体免疫力。如果出现了胃肠道疾病的症状,应及时就医。

商洛市中医医院脑病二科主任 张建平

### 冬季儿童呼吸道疾病高发 做好预防是关键

本报记者 王孝竹

冬季是呼吸道感染病及感染性疾病高发季,支原体肺炎今年更是来势汹汹,近期,各医院儿科门诊量不断攀升。

连日来,商洛市中心医院儿科门诊人头攒动,小患者在家长陪伴下在诊室外排起了长队。商洛市中心医院儿科二病区主任、主任医师屈晓婷介绍,自10月中旬以来,商洛市中心医院儿科门诊接诊的多为呼吸道感染患儿,其中因支原体感染所致的大叶性肺炎患儿较多。她介绍,肺炎支原体感染的临床表现具有多样性,



以发热、咳嗽为主,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。相比往年呼吸道感染患儿多数为3周岁以内,今年学龄儿童的比例明显增高。

随后,记者走访了市区几家私人诊所,其

中儿童多数是因为咳嗽、发热就诊。大部分患儿家长发现孩子咳嗽、发热后认为是一般感冒,在家中自行给孩子服药。直到孩子病情反复,才到就近的诊所或者医院检查。

商洛市妇幼保健院儿科主任、主任医师杨帆说:“家长发现孩子有咳嗽、发热的症状应尽早就医检查,确定病情,科学用药。步入秋冬,支原体感染处于高位运行,按照以往经验,每年11月中下旬开始逐渐进入流感高发期,今年有可能会出现支原体感染叠加流感的情况。”

医生提醒,目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染,最重要的是让孩子养成良好的卫生习惯。尽量避免带孩子到人群密集和通风不良的公共场所,必要时戴好口罩防护。咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻,或用手肘或袖子等遮挡,将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。注意室内通风,每次通风不少于30分钟,以保持空气新鲜。养成健康生活习惯,适量运动,增加身体抵抗力,注意保暖避免受凉。学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒,做好日常的清洁工作,加强健康监测,避免出现聚集性感染。

### 冬季谨防一氧化碳中毒

本报记者 王孝竹

冬季是一氧化碳中毒的高发季节,因为人们在室内通过燃烧煤炭、木炭或者天然气等方式进行取暖,由于物质燃烧不充分、取暖设施使用不当、取暖空间长时间密闭等原因导致一氧化碳中毒。对此,商洛市中医医院脑病二科主任张建平就一氧化碳中毒后的急救措施与如何预防一氧化碳中毒进行解读。

张建平主任建议,冬季居民在使用煤炉时,一定要确保煤炉、烟囱是密封状态,定期检查,切忌在没有烟囱的情况下在室内用煤、木炭、木柴、焦炭等可燃物取暖。煤炉通风口要直对门口方向,夜间用煤球封火时应适当留通风口,千万不可封死所有通风的地方,用于封火的燃煤量也要适中。白天用煤炉做饭时要打开窗户,让空气流通。睡觉前仔细检查煤炉盖是否盖严,风门是否关死。城市居民使用管道燃气时,要定期检查管道是否老化,如果管道漏气,一定要及时更换。用完后,开关要拧紧。冬季在车内发动汽车或开动车内空调后在车内睡眠,都可能引起一氧化碳中毒。

张建平主任提醒,对于一氧化碳中毒的患者,可采取一些现场抢救措施。对中毒较轻的病人,可以让患者喝些浓茶、鲜萝卜汁或绿豆汤等。尽快离开中毒环境,并立即打开门窗,流通空气。最好给予中毒者充足的氧气。患者应安静休息,避免活动后加重心、肺负担及增

加氧的消耗量。神志不清的中毒患者必须尽快抬出中毒环境,让病人平躺下,解开衣扣和裤带。在最短的时间内,检查病人呼吸、脉搏、血压情况,根据这些情况进行紧急处理。若中毒者呼吸心跳停止的,应立即进行人工呼吸和心脏按压。还可以进行针灸,针灸时可刺入人中、足三里、十宣等穴位。同时,呼叫120急救服务,急救医生到现场救治病人,并将病人护送到医院进一步检查治疗。中毒者应尽早进行高压氧舱治疗,减少后遗症。

此外,张建平在多年接触的一氧化碳中毒治疗患者中,多有患者呈现假愈状态,前期治疗后没有症状出院,随后在生活中出现头痛、头晕、视力模糊、听力减退、嗅觉丧失、面部麻木等脑神经损伤症状。对于出院后出现脑神经损伤症状的患者,建议及时就诊,进行进一步的评估和治疗。脑神经损伤的恢复通常需要时间,并且可能需要康复训练和物理治疗等辅助手段。



冬季三高患者指的是高血压、高血脂和高血糖患者,在冬季需要注意以下几点:

1.控制饮食:冬季气温低,人们常常会选择高热量、高脂肪的食物来增加身体热量,但这对于三高患者来说是不利的。应该选择低脂、低糖、低盐的食物,多吃蔬菜、水果、全谷类食品等。

2.坚持运动:冬季气温低,容易让人懒散,但三高患者需要坚持适量的运动,可以选择室内运动,如瑜伽、健身操等。运动可以帮助降低血压、血糖和血脂,提高身体免疫力。

3.注意保暖:冬季气温低,容易引起血管收缩,导致血压升高。三高患者需要注意保暖,穿上保暖衣物,避免受凉。

4.定期检查:冬季是三高患者容易出现并发症的季节,如心血管疾病、糖尿病足等。患者需要定期去医院检查,及时发现问题并进行治疗。

冬季是流感高发期,三高患者应积极防范,以免感染而导致病情恶化,甚至引发并发症。同时加强血压、血糖和血脂监测,任何时候都不能松懈。

除此之外,高尿酸血症、高同型半胱氨酸血症患者也要注意以上几点。

商洛市中医医院脑病二科主任 张建平

### 三高患者需注意并发症



## 关于受理社会各界对国家开发银行资产安全监督举报的公告

国家开发银行(以下简称“开发银行”)是由国家出资设立、直属国务院领导、支持中国经济重点领域和薄弱环节发展、具有独立法人地位的国有开发性金融机构。开发银行以“增强国力,改善民生”为使命,紧紧围绕服务国家经济重大中长期发展战略,发挥中长期投融资和综合金融服务优势,筹集、引导和配置社会资金,致力于建设成为世界一流现代开发性金融机构,为经济社会发展提供有力支持。

自2006年9月开发银行公开受理来自社会各界的资产安全监督举报以来,取得了较好效果。为进一步确保国有资产质量稳定和资产安全,有效防控金融风险,热忱欢迎社会各界对开发银行资产安全进行监督,对危害或可能危害开发银行利益等进行举报。

现就有关事项公告如下:

#### 一、监督范围

与开发银行资产相关的法人及组织。包括开发

银行(含控股子公司)各类资产项目及客户,为开发银行资产提供各类担保的客户,以及开发银行的管理资产所涉及的其他客户等。

#### 二、监督内容

(一)利用虚假信息或材料骗取开发银行资金的行为。包括但不限于利用不真实或虚假的客户信息、财务报表、项目情况等申报材料,骗取开发银行资金等行为。

(二)开发银行客户违反合同约定的行为。包括但不限于借款人或借款人违反合同约定,擅自将项目资金挪作他用、侵占、私分和转移,或造成开发银行重大损失,或存在其他违法违规使用等行为。

(三)恶意拖欠或悬空开发银行债务的行为。包括但不限于企业借资产重组、改制等重大经营事件,转移和抽逃资金,逃避和悬空债务,以及其他恶意逃废债务等行为。

(四)提供虚假担保或恶意转移抵押物的行

为。包括但不限于担保企业利用不真实或虚假的财务报表、产权文件,通过办理虚假登记等方式,为开发银行支持贷款项目提供虚假担保,以及恶意转移抵押物等行为。

#### (五)其他危害开发银行资产安全的行为。

#### 三、举报方式

社会各界人士如发现上述情况,可采用书信、来访、电话、电子邮件等形式,随时向开发银行反映或举报。举报人应提供具体的事实、依据或可查线索,并对举报内容的真实性、客观性负责,不得主观臆测、捏造事实、制造假证、诬告陷害他人,否则须承担法律责任。提倡实名举报(提供个人或单位真实身份信息及有效联系方式的,视为实名举报),开发银行依法保护举报人的合法权益,对举报人的相关信息严格保密。举报人请勿重复举报。

#### 四、受理联系方式

1.总行

举报受理或来信地址:北京市西城区复兴门内大街18号国家开发银行审计举报办公室(邮编:100032)

电话:010-68333171

E-Mail:jubao@cdb.cn

#### 2.分行

举报受理或来信地址:陕西省西安市高新一路2号国家开发银行陕西分行纪委办公室(邮编:710075)

电话:029-87660501

E-Mail:sxxf.sx@cdb.cn

五、此公告由开发银行负责解释,相关内容已在开发银行官网予以公布。

特此公告。

国家开发银行陕西省分行  
2023年11月21日