

【同仁大讲堂】

【征稿通知】

咳喘咳痰老不好，警惕“杀手”慢阻肺

这两天天气变化无常，忽冷忽热，就像小孩子变脸一样，前一秒笑后一秒哭。这样的天气最容易感冒，也更容易诱发慢阻肺。

对于慢阻肺，相信大家都有所了解，它是一种非常常见备受忽视的“杀手性”疾病。慢阻肺的发生，给很多患者的生活带来了很大的困扰，严重影响了患者的正常生活。因此，提早了解慢阻肺的发生原因，积极预防，及早发现和治疗是非常重要的。

什么是慢阻肺？

慢阻肺，全称慢性阻塞性肺疾病（COPD）。是一种以进行性不可逆为特征的气道阻塞性疾病，是一种破坏性的肺部疾病。它的主要特点是气道的慢性炎症以及进行性气道阻塞。临床上表现为长期反复咳嗽、咯痰和喘息，久而久之将演变成肺心病，最后还可能累及全身各系统，给个人、家庭和社会都带来许多不良影响。由于肺有较大的代偿功能，早期的慢阻肺往往比较

隐匿，但其是一种可以预防和治疗

的疾病。慢阻肺逐渐削弱患者的呼吸功能，造成患者呼吸困难，而且往往逐渐加重。其早期症状并无特异性，容易被忽略，而其实，患者在出现这些症状之前，肺功能已经下降。在明确诊断时，肺功能已有中、重度损害。

慢阻肺是如何发生的？

长期慢性吸入含有害颗粒物的气体，尤其是吸烟、燃烧柴火等有机燃料和雾霾中的颗粒物，会引起气道慢性无菌炎症，长期发生会导致呼吸气流不可逆的受限和堵塞，而后引起气短、慢性的咳嗽、咳痰。时间更长会引起肺功能下降，甚至有些患者的日常生活都不能独立完成。因此，慢阻肺是一种很严重、可以致残的疾病。

目前，公认吸烟是慢阻肺的重要发病因素，吸烟时间越长，吸烟量越大，患病率也越高。吸烟者慢性支气管炎的患病率比不吸烟者

高10倍以上。有人统计，每日吸烟40支以上者，慢性支气管炎的患病率高达75.3%。

如何诊断慢阻肺？

肺功能测定是诊断慢阻肺的一个金标准。主要是测一秒通气率，就是深吸一口气，然后用最大的感觉速度把气体吹出来，看第一秒呼出的气体占总体呼气量的多少。慢阻肺患者，一秒通气率小于70%；总呼气量小于同年龄患者正常人的80%。

得了慢阻肺，应如何治疗？

慢阻肺具有不可逆性，无法根本治愈，只能在原有病情上进行控制。有一部分患者因此对疾病的治疗失去了信心，直接放弃了治疗，这样的心态非常不利于疾病的控制，在确诊为慢阻肺时病情尚不十分严重，积极治疗会有效地控制住病情的进展，而放弃治疗会直接耽误疾病的治疗，

引起其他的并发症和身体危害。在确诊为慢阻肺后，应该及早进行以下治疗。

1. 针对病因的治疗，患者应戒烟，脱离污染物质的环境，加强锻炼是必不可少的。

2. 针对病理生理改变的治疗，支气管扩张剂，如β2肾上腺素受体激动剂沙丁胺醇、特布他林；抗胆碱能的药物异丙托溴铵、噻托溴铵；茶碱类药物氨茶碱、茶碱缓释片等能扩张支气管，增加通气量。

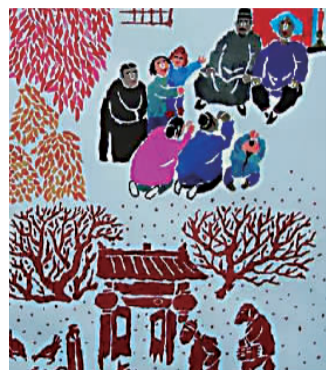
3. 针对发病机制炎症反应的治疗，抗生素及糖皮质激素的运用是必不可少的。

4. 针对咳痰症状的治疗，祛痰药的使用是必要的，临床常用有盐酸氨溴索、N-乙酰半胱氨酸、羟甲司坦等。

如果你40岁以上，又出现了咳嗽咳痰老不好又喘不上气的症状，一定要及时到正规医院呼吸科进行肺功能检查。

（同仁医院供稿）

“瑞鼠闹春”——2020年新泾镇撕纸艺术大赛征稿通知



撕纸是我国民间艺术的瑰宝，是极具吉祥喜庆色彩和深受大众喜爱的一种艺术形式，在2020年即将到来之际，为贯彻落实中共中央《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，弘扬中华优秀传统文化，传承和发展撕纸艺术、展示别具特色的新泾撕纸艺术精品。新泾镇人民政府拟举办“瑞鼠闹春”——2020年新泾镇撕纸艺术大赛。

征集时间：即日起——2019年12月31日

征集对象：生活、工作、学习在新泾镇镇域内的撕纸爱好者。

参赛要求：

1、以中国传统吉祥图案，生肖文化为创作主题，撕纸为主要表现形式，也可结合剪、刻、拼、贴等多种手法。

2、作品规格不得超过55CM×55CM（无需装裱）。

3、每人选寄3件以内作品参赛。

4、作品需原创，杜绝抄袭。

5、于2019年12月31日（以收到作品时间为准）之前将参赛作品寄送至新泾镇图书馆办公室（福泉路405号4楼；请另附纸张用正楷字体注明作品名称、简介、作者姓名、地址、电话等信息随作品一并寄送。邮寄时以挂号形式并妥善包装，如在寄送途中有所损坏，主办方概不负责）。

6、所有参赛作品在比赛结束后统一退还。

奖励办法：

1、作品入选：由专家评审组审定入展作品，并颁发证书。

2、奖项设置：由专家评审组评选出成人组一等奖3名、二等奖6名、三等奖10名、优秀奖若干名。少儿组一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名、优秀奖若干名。

主办者和参赛作者的责任、权利、义务：

1、主办单位对参赛作品拥有无偿研究、摄影、录像、出版及宣传的权利。

2、凡涉嫌抄袭、模仿他人作品者一律取消参评、展出资格，所产生的法律责任由作者负责。

3、已参加过全国类展赛的作品不得参加本次大赛。

4、凡是送作品参加“瑞鼠闹春”——2020年新泾镇撕纸艺术大赛的作者，即视为认可本活动的各项规定。

咨询方式：

联系电话：33030665

联系人：王黎琴

【食药安全】

反季节果蔬，到底能不能吃？

随着食品技术的进步，冬天想吃夏季的果蔬也不是难事。这些果蔬有一个形象的名字——“反季节果蔬”。那么，反季节果蔬能不能吃？

反季节果蔬到底如何实现反季节生长？反季节果蔬的实现，模拟了其最佳生长条件，欺骗果蔬以为自己一直在一年中最适合生长的时候。例如，人为地利用大棚等设施，增温、增光栽培蔬菜。

道理很简单，一看就懂，除了需要模拟果蔬的生长条件，其他种植方式完全不变，看不出有什么值得担心的地方。那么，反对者究竟在反对什么呢？

反季节果蔬与时令果蔬相比，存在哪几个争议？

1、植物激素+催熟

一看到激素，很多消费者就会紧张。实际上，植物激素是刺激植物的，和动物没有任何关系。在适合植物生长的条件下，植物觉得很舒服，就会体内产生一些物质，告诉自己要茁壮成长啦。不管是真实的自然环境还是模拟的环境，植物产生的激素都是一样的。

有些人提到“催熟”这个词，这个词也不是反季节果蔬才有的。有些果蔬，如香蕉，必须在未成熟时采摘，便于运输保存，待出售前才会临时用乙烯催熟，这种催熟方式较为常见，并不会对人体产生不良影响。

2、农药

“毒豇豆事件”让国内消费者一度对反季节果蔬谈反色变。实际上，这个案例是非常典型的农药滥用事件，和反季节果蔬没有任何关系，病虫害在蔬菜生长期间都可能遇到，一旦遇到病虫害，蔬菜都要施药，与正季还是反季无关。在用药量上，两种蔬菜也不存在正季蔬菜用得少，反季蔬菜用得多的问题。有时候，因为当季的虫子繁殖的也比较旺盛，正季蔬菜的农药用量还要超过反季蔬菜。

只要种植者按照国家有关规定施用农药，不管正季蔬菜还是反季蔬菜都是安全的，目前市场上，90%以上的蔬菜农药残留都比较低。

3、口感+营养

大棚的果蔬口感和营养可能和正季果蔬有差异。道理也很简单，虽然我们可以模拟果蔬的生长条件，但是毕竟无法做到完美模拟。正季露天果蔬，光照充足，光合作用强，其各种营养物质含量很丰富，而大棚蔬菜由于受自然日照的时间和强度不足，糖分和一些微量元素合成减少，由此造成了口感都不及正季果蔬。

从膳食营养角度来看，多吃果蔬对身体有所助益，如果不喜欢反季节果蔬的口感，多吃当季果蔬就好了。

（区食药安办）



【司法之窗】

合同里面同时约定了定金和违约金条款，该怎么处理？

我从薛某处购货若干，合同金额为人民币12万元。在合同签订时，担心薛某将手头紧俏的货物再卖与他人，于是在合同中约定合同成立后，我向薛某支付3000元定金，若我违约，对方可没收定金，若对方违约，需双倍返还

定金并向我支付违约金5000元。之后，当我按约定去支付尾款时，被薛某告之已将该货物卖与他人。随后我要求他承担违约责任并双倍返还定金，但他拒绝支付。请问我该怎么办？

——李先生

答复：按照我国《中华人民共和国合同法》规定：当事人既约定违约金，又约定定金的，一方违约时，双方可选择使用违约金或者定金条款。

调解结果：根据当事人所陈述的情况，新泾镇人民调解委员会召

集双方当事人，经过调解，最终达成如下协议：首先薛某对自己的违约行为向李先生赔礼道歉；其次薛某双倍返还李先生支付的定金。双方对协议均无异议，此次纠纷得到圆满解决。

（新泾司法所）