



11月11日,由州计划生育药具站主办的讲座中可容纳200人的教室座无虚席,楼道里也挤满了前来听讲讲座的农户,在当天的巡回讲座在香格里拉市建塘镇尼史村启动,讲座邀请了内蒙古自治区计生药具中心副主任药师郝殿民为主讲人,在当天的



据悉,此次巡回讲座囊括各县市区沿线乡镇的村组,历时两周,除了举办讲座,宣传正确的孕育、妇女保健等知识外,州计划生育药具站还将发放宣传册和计生药具、妇科保健及治理药品。(记者 安永鸿)

半夜常醒 小心心脏

半夜常醒可不光是第二天让人睡眼惺忪这么简单。美国的一项研究显示,它还可能增加房颤风险。加利福尼亚大学旧金山分校和密歇根大学的研究小组收集了超过1400万患者信息,发现半夜常醒的人发生房颤的风险比常人高26%;失眠症也就是入睡困难或睡眠不足的患者,房颤风险比常人高29%。房颤是十分常见的持续性心律失常,是中风和心脏衰竭的

主要风险因素。研究人员在美国心脏病协会年会上说,尚不清楚两者的发病机制,但可能是源于睡眠中断给心脏造成额外压力。英国《每日邮报》14日援引研究人员的话报道,养成良好的睡眠习惯可能有助预防房颤,此外,从事足够的体育活动、少摄入咖啡因和晚上规律作息都有助于提高睡眠质量。(新华网)

如何鉴别饮料质量

由于饮料的种类太多,具体鉴别方法都有所不同,饮料的包装一般有瓶装和罐装两种,不论哪种包装,应密封不漏气,外表无糖渍、污迹,玻璃瓶饮料液面与瓶口应有7厘米左右的空隙,封盖后能看到液面,瓶盖不锈蚀。饮料标志应完整,厂名、厂址、生产日期、保质期清晰可见。外包装上有明显缺陷和无标志的饮料一般为劣制品。质量高的饮料清澈透明,无杂质、无混浊现象、无沉淀物(加入果汁和浮油香精的饮料允许有一定的混浊度,混浊类饮料允许有少量的果肉沉淀),液汁颜色与品名相符或为习惯承认的颜色;劣质饮料中往往带有杂质,出现不应有的混浊现象和沉淀物,液汁颜色也会出现异样,例如颜色变深或过于鲜艳。另外,质量高的饮料具有与品名相符的柔和香气,无其它不良气味,劣质饮料往往香气过浓或毫无香气。一般情况下,正宗的果汁饮料色泽都较鲜明、清爽和纯正,在选购时,如果发现果汁太黏稠、太鲜红或颜色异常,则质量不佳,需进一步仔细观察。在鉴别饮料时,应先查明商标是否注明内容,如没有注明,则质量不可靠,不可信。从保质期判断,国家对各种饮料保质期有明确规定,如汽水的保质期,玻璃瓶装和塑料瓶装是3个月,易拉罐装是6个月;果蔬汁饮料的保质期,玻璃瓶装是6个月。如果已

超出保质期,则质量无保证,不宜购买。判断该饮料是否名副其实,不同饮料商标上应标明的内容也不同。如果汁饮料、果蔬汁饮料,应标明果蔬原汁含量;乳饮料标明非乳固形物含量;天然矿泉水则应标明矿化成分和规定指标。如果没有注明具体内容或指标,则质量有问题。从外观上判断,果味型汽水不应出现絮状物;罐装饮料如发现凸起,说明其质量有问题;各种瓶装饮料倒置时,均不应有渗漏现象(果汁饮料的轻微分层属正常现象);果茶之类饮料及其他一些饮料,如太黏稠,颜色异常,则质量不佳;从气味和味道上判断,各种饮料都有其相应的气味,正常饮料应气味清香、无异味、无刺鼻感,否则,质量不佳;正常饮料无异常味道,酸甜适度,如果有苦味、酒味、醋味等,则表明质量有问题;从实质上判断,碳酸饮料应清澈透明,无杂质,不浑浊;果汁饮料因加入果汁和乳油香精,会有浑浊感,但应均匀一致不分层,无沉淀和漂浮物;固体饮料不应有结块、潮解和杂质。(和娇 供稿)



冬季干燥尤需防火

日前,由于季节入冬,天气干燥情况日渐严重,极易引发火灾。在此,提醒各位市民应当格外注意防火。冬季为了驱寒取暖,人们大量使用电器、炉子等,也使火灾隐患明显增大。因此,在隆冬季节,尤其要注意单位、家庭、门店等的防火意识,注意认真检查电线线路和电器设施,不要长时间、超负荷使用,使用后要关闭电源,在家里抽烟务必在客厅大空间抽烟,抽完后要掐灭烟蒂,切不可图一时舒畅躺在床铺或沙发上抽烟,厨房电器要检查,燃气管道要注意维护,家有小孩的要把手电、火柴收好。在野外,要避免引燃野草树木、纸屑等,否则风助火势,人们是难以控制的。其次,要注意谨防电气设备及其安装不符合规格、绝缘不良、电气线路和电器老化或者超负荷现象,以免发生电线短路起火。不能在电灯泡上罩纸或其他可燃物,将未经冷却的电热器具放在有可燃物的场所,或将可燃物放在电热器具上,更不能乱接乱拉电线;使用家用电器时,在使用后切记关掉电源或关闭电视机等,电器长时间处于通电状态容易造成火灾;要经常观察电热器具的温控、时控装置或温度

指示器是否失灵,避免温度过高起火。室内火灾的特点:不论是民用建筑,还是工矿企业室内火灾,一般都具有以下特点,一般情况下火灾隐患都有较长时间的潜伏性,往往是小事不除,酿成大火。火灾的发生大多是随机和难以预料的,造成的危害给人的刺激是突然袭击式的、多方面的,人们要保护自身安全,就必须要在没有任何精神准备的条件下,对眼前所发生的火灾做出相应的反应。一旦反应迟缓或判断失误,生命财产就会遭受重大损失。火灾的突发性是火灾中引起惊慌的重要原因。引起火灾的原因多种多样,每次火灾的形成和发展过程各不相同;火灾在发展过程中瞬息万变,不易掌握。火灾的蔓延发展受到各种外界条件的影响和制约,与可燃物的种类、数量、起火单位的布局、通风状况、初期火灾的处置措施等有关。火灾的多变性,既有人扑救的因素,也有火场可燃物的因素,同时与天气条件有着密切的联系。掌握自救逃生知识。一旦发生火灾,根据火灾的发展变化采取正确的逃生措施,室外火灾受空间的限制小,燃烧时处于完全敞露状态,供氧充分,空气对流快,火势蔓延速度快,燃烧面积大。室外火灾受气温影响大,气温越高,可燃物的温度随之升高,与着火点的温差就越小,更容易被引燃,造成火势发展迅猛。气温越低,火源与环境温度的差异越大,火场周围可燃物所蒸发出的气体相对减少,火势蔓延速度会相对减慢,但是,随着火场上空气对流速度加快,会使火场周围温度迅速升高,燃烧速度加快。风对室外火灾的发展起决定影响。“风助火势”,风会给燃烧区带来大量新鲜空气,随着空气当中的氧气成分的不断增多,促使燃烧更加猛烈。在大风中发生火灾,会造成飞火随风飘舞,形成多处火场,致使燃烧范围迅速扩大。由于室外火灾火势多变,经常出现不规则燃烧,火势难控制,用水量,扑救难度大,一旦发展成室外火灾,往往形成立体、多层次燃烧,扑救更加困难,火灾危害和损失也更为严重。(和娇 供稿)



世界提高抗生素认识周:

慎重使用抗生素,更需“从我做起”

它从曾经致命的感染中拯救了数百万人的生命,使复杂的手术不再困难。但由于人们的过度使用或误用,抗生素正在迅速失去效力,这也被称为抗生素耐药性。加强抗生素科学管理、减缓细菌耐药,已成为全球共同关注的紧迫任务之一。11月14日至20日是“世界提高抗生素认识周”,世界卫生组织、国家卫生计生委与北京大学第一医院共同启动“世界提高抗生素认识周”中国宣传活动,今年“世界提高抗生素认识周”的全球目标是呼吁负责任的处方和使用抗生素。

未来全球死于耐药菌感染人数或超癌症 1928年弗莱明发现了青霉素,挽救了无数的生命,也开启了抗生素在疾病治疗中广泛使用的新时代。但随着时间的推移,由于全球人口移动增加以及抗菌药物的不合理使用,病菌繁殖进化高速演变,抗生素耐药性问题日益加剧,正成为人类生命安全和可持续发展的巨大威胁。

在医疗卫生领域,对抗生素的滥用是指人们在不需要时服用抗生素;或没有按疗程服用;或不讲究卫生以防止细菌感染。所有这些行为都会滋生细菌,使其产生耐药性,并将耐药性传给其它细菌,正是这些细菌具有最大的耐药性和最难被治疗。

世界卫生组织驻华代表施贺德表示,如果抗生素或其他抗菌药物已经不能用于防止细菌感染,剖腹产等常见的外科手术或普通的肺炎都可威胁病人的生命。发达国家和发展中国家,有越来越多的人感染了现有方法无法治疗的“超级细菌”。每年,全球约70万人死于耐药菌感染,大部分在发展中国家。最近的估计数字表明,到2050年,这个数字可能会上升到1000万,多于目前癌症死亡人数。

“我们必须提升对抗生素耐药性的认识和了解,不仅是开抗生素的医生,患者也应知道如何正确使用抗生素。另一个可减少感染的方法是教育人们尤其是在医院里如何有效地洗手;还要加强养殖场的防控措施以及提高生物安全水平。”施贺德说,希望通过提高群众认识,呼吁每个人,包括患者、医生、兽医和农民采取积极行动,联手支持国家卫生和计划生育委员会实行国家行动计划。

公众认识和抗生素科学管理亟待加强 2016年8月,国家卫生计生委、发展改革委、农业部、食品药品监管总局等14个部门联合印发了《遏制细菌耐药国家行动计划(2016-2020年)》,从国家层面明确了细菌耐药的综合治理策略与措施,包括对抗生素的研发予以支持,对抗生素的生产、流通、使用、环境保护各个环节加强监管,加强宣传教育和国际交流合作等,其中加大对公众的宣传教育力度是重要任务之一。国家卫生计生委医政医管局局长张宗久表示,国家卫生计生委将致力于推动抗生素知识的宣传普及,促进公众认识水平的提高,也将与世界卫生组织积极加强交流与合作,共同更促进抗生素的合理使用。

北京大学第一医院院长刘新民表示,医疗机构抗菌药物管理应有宏观的设计,从管理架构到品种遴选,再到管理模式和规则的制定实施都需要医院

管理者的智慧。2012年,北大医院新门诊大楼启用时就取消了门诊输液室,真正需要的患者可以到急诊或者收治住院,既有效减少了静脉抗菌药物的不合理使用,也不会耽误严重感染患者的治疗。

作为我国最早创办的公立医院,重视抗菌药物合理应用一直是北大医院的一项传统。北京大学第一医院院长助理王平教授表示,早在1980年,北大医院就成立国家抗菌药物研究中心之一的北大第一医院临床药理研究所(又称北大临床药理研究所),率先开展酶活性和酶动力学、青霉素结合蛋白、甲氧西林耐药金黄色葡萄球菌 mec(A)基因检测等分子生物学研究。同时,北大医院也是“抗菌药物临床应用监测网”的首批成员单位,这都为北大医院开展抗菌药物临床应用管理工作打下了良好的基础。目前北大医院门诊抗菌药物使用比例控制基本稳定在6%以下。

遏制细菌耐药性与每个人都“息息相关” 据悉,“世界提高抗生素认识周”由世界卫生组织发起,其目标是提高全球对抗生素耐药问题的认识,并在公众、卫生工作者和政策制定者间寻求和探索最佳实践,从而遏制细菌耐药性增长,维护人民群众健康,促进经济社会协调发展。

专家还特别提醒,细菌耐药性问题与每个人息息相关,防控细菌耐药问题绝不只是国家和医生的行为,每个人都应当承担相应的责任。全社会各个层面都可以采取行动降低细菌耐药性的影响并限制其传播。国家和政府应该进行持续强有力的公众和医生宣传教育,强调抗生素滥用的危害并改变不必要抗生素的潜在需求;加强行政管控和感控参与,依靠信息化系统,实现临床抗菌药物的合理使用;逐步完善由感染科医师、临床微生物检验人员、临床药师组成的三大技术支持体系,进一步推进抗生素针对性使用;从长远来看,重新评估医学和药学专业课程是本着必要性和积极意义的。卫生工作人员应保证手、器具和环境清洁来预防感染;同时,确保病人及时接种所需疫苗;当发生疑似细菌感染时,通过细菌培养和检测进行确认;只有在确实需要时才开具和分发抗生素,在合适疗程开具和分发合适剂量的合适抗生素。作为普通公众应经常洗手,保持良好卫生习惯,避免密切接触病人并及时接种所需疫苗来预防感染;仅使用获得认证的卫生专业人员开具的抗生素,始终按照处方全程服药;不使用剩余的抗生素,不与他人共用抗生素。



雷奇摄

鼻子不灵或许是老年痴呆症状

提到俗称老年痴呆症的阿尔茨海默氏症,人们往往首先想到记忆力减退。美国一项新研究却发现,嗅觉退化是这种病更先出现的征兆。马萨诸塞综合医院神经内科医生马克·阿尔贝茨招募183名志愿者参与一项实验。他们中70人认知功能正常,74人认知测试结果正常但自己担心有这方面异常,29人有轻度认知障碍,10人被诊断为疑似阿尔茨海默氏症。

实验第一步,看志愿者能从薄荷脑、丁香、皮革、草莓等10种气味中识别几种;第二步,评估气味对志愿者情感和行为的影响;第三步,增加10种气味让志愿者闻并看他们能记住多少第一步中闻过的气味;第四步,把气味两两编组让患者闻,看他们能否闻出同一组气味相同还是不同。研究人员排除正常人对气味的感知也会各不相同这个因素后发现,阿尔茨海默氏症风险与辨别和记忆气味的能力相关。阿尔茨海默氏症背后的神经退化在记忆(减退)症状开始前至少10年就开始了。研究人员在《神经病学纪事》月刊上发表了他们这次的发现,并准备开展更大规模研究验证这一发现,研究是否可以通过测试对气味的辨别和记忆能力尽早发现阿尔茨海默氏症。(新华网)

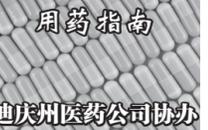
通知

迪庆州境内核桃农户: 为响应政府精准扶贫政策和更进一步建立好公司与农户的互惠关系,根据公司二〇一七年的市场订单规模,决定面向全州农户直接采购核桃干果6000吨和泡核桃干果2000吨。 收购价格和标准:1.凡在我州境内海拔在2000米以下的当年出产的核桃干果;2.核桃干果外皮干净,无杂质,水分在百分之四以下;3.包装核桃干果袋子杜绝使用农药化肥专用袋子;4.核桃干果价格暂定每公斤4.00元至4.50元不等;5.泡核桃干果价格暂定每公斤12.00元至16.00元不等(泡核桃验收标准:人工取仁取出二分之一或四分之一瓣的本地老品种泡核桃);6.交货时,农户必须持有户口册或身份证(村一级政府统一组织交货),特困农户持有村一级政府开具的特困农户证明价格从优。 目前我公司已收购了部分核桃干果,由于采购量大,资金投入大,现正在做银行融资、政府扶持和货款回收等工作,收购过程中会出现不能及时支付货款的现象,敬请广大核桃农户放心,我公司确保在二〇一七年年六月份之前付清所有货款。 愿者请拨打我公司采供部电话,联系洽谈。 采供部电话:0887-8388458 肖经理手机:13988700505 李经理手机:13988748318 公司地址:迪庆香格里拉经济开发区舒达有机食品有限公司 2016年11月16日

六种药千万别超时

近期,美国《预防》杂志总结了用药超过了推荐时间,可能会加重病情的几种情况。对我国而言,下面几种情况非常普遍,应尤其注意。 鼻塞。鼻塞时,人们可能会使用含收缩血管成分的滴鼻液来缓解。常见的有伪麻黄碱、去氧肾上腺素、盐酸羟甲唑啉等。此类药物可使鼻黏膜血管收缩而缓解鼻塞症状,然而频繁使用却可致病情“反跳”甚至加重,严重时损伤鼻黏膜而引起药物性鼻炎。故含此类药物的滴鼻液连续使用一般不超过5天,如果症状仍未缓解应马上就医。 皮肤瘙痒。出现皮肤瘙痒,人们常会用到含激素成分的软膏如醋酸氟轻松、糠酸莫米松、氯倍他索、曲安奈德、氢化可的松等止痒。然而此类软膏膏长期滥用可能导致皮肤萎缩、毛细血管扩张、色素沉着、继发感染等不良反应。一般建议,外用含激素软膏可连续使用1~2周,最多不宜超过4周。如症状未有改善应及时就医。 另外,在面部、颈部、眼周、阴囊、腋窝、腹股沟、股内侧、乳房等皮肤薄嫩部位禁用强效、含氟的制剂。尤其对面部和腹股沟

的皮肤瘙痒而言,宜就医治疗,不宜自行用药,否则可能会引起痤疮样疹、酒渣样皮炎等不良反应。 疼痛。哪里疼了,很多人自己买布洛芬、阿司匹林等非处方解热镇痛药来缓解。值得注意的是,此类药物可缓解中等程度的疼痛如牙痛、偏头痛、神经痛等,而对于创伤性的剧痛和内脏平滑肌痉挛引起的绞痛则几乎无效。使用非处方类的镇痛药止痛时,一般不宜超过5日以免延误或加重病情。还需注意的是,此类镇痛药有剂量的“天花板效应”,即当药物达到一定剂量后,其镇痛效果不会随着剂量的增加而增强。不过,长期使用一般不会产生耐药与成瘾。 发热。人们在发热时,通常会选用对乙酰氨基酚等解热镇痛药来退烧。但是,此类药物宜在体温高于38.5摄氏度以上时使用,且连续使用不宜超过3天,若症状无改善则应及时就医,以免延误病情。并且,成人发热超过40摄氏度,小儿39摄氏度时可能会引起惊厥、抽搐等症,需及时就医治疗。 眼干。对于用眼过度引起的结膜充



遗失声明

香格里拉县九仙峰航空旅游有限公司,不慎遗失营业执照(正、副本),注册号:533421100017209。 香格里拉县九仙峰航空旅游有限公司,不慎遗失税务登记证(正、副本),证号:云地税字533421098122507号。 香格里拉县九仙峰航空旅游有限公司,不慎遗失中华人民共和国组织机构代码证(正、副本),代码:09812250-7。 香格里拉市新客利超市,不慎遗失营业执照(正、副本),注册号:533421600142556。 香格里拉县壹日叁餐美食城,不慎遗失个体工商户营业执照(正、副本),注册号:533421600143991。 香格里拉县龙溪水族馆,不慎遗失发票领购簿一本,号码:533222198403063914。 虎跳峡镇三毛饭店,不慎遗失个体工商户营业执照(正本),注册号:533421600008689。 刘建辉,身份证号码:53342119702130937,不慎遗失失业登记证,证号:5334210015005349。

登报作废

香格里拉县龙溪水族馆,不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票十份,发票代码:15300151406,发票号码:02037714—02037718五份(记账联、存根联)已填开;02037719—02037723五份(三联)未填开。