

全市各校积极开展消防安全教育

记者 李梦楚

11月9日是119消防宣传日,11月是我国第25个消防宣传月。为营造浓厚的消防安全氛围,近日,我市各中小学校积极开展消防安全教育。

10月31日,古山小学开展了消防逃生疏散演练及知识讲座。警报响起,学生们用湿毛巾捂住口鼻,快速而有序地从通道口撤离火灾现场。讲座中,消防员向师生们讲解了一旦发生火灾,每个人应该做什么,如何正确报警、如何正确扑救、如何疏散学生、如何自救和逃生等。

5日,方岩小学消防警报声响起,各楼层疏散引导员各就各位,上课教师有序地组织学生从教室前后门疏散。2分42秒后,全校1070多名师生安全地疏散到了安全区域。该校还结合主题中队会、班会、黑板报评比等活动,让学生学会正确使用灭火器,提高消防安全意识。

9日上午,白云小学也发生了这样一幕。老师们带领学生们弯着腰、猫着步,用手帕、毛巾等捂住口鼻,沿着学校指定的疏散通道快速前进。还有



解放小学学生向消防员了解灭火工具的使用方法

教师分布在各楼道及转台,引导学生向操场疏散,不要堵塞消防通道。演习后,该校师生还进行了灭火器的操作练习。

9日,在大型119消防宣传月活动启动仪式现场,解放小学学生排着整齐的队伍,参与了各项有意义的活动。他们向消防宣传员认真询问各类

着火物质的正确灭火方式、使用的灭火工具及类型,遇到火灾情况如何自救和逃生等。消防宣传员针对孩子们的问题对基础消防器材的使用步骤进行了详细的实操讲解,增强孩子们的消防常识和消防安全防范意识,提高了他们的火灾防范和火场逃生的自我保护能力。

市民健康学校15日晚继续开课 主讲如何科学坐月子及护理新生儿

通讯员 楼飞来

15日晚7时,市民健康学校将在市图书馆底楼继续开课,欢迎市民朋友参加。此次讲座主讲人是市妇幼保健院产科主任、副主任医师杨慧燕,讲座内容是如何科学坐月子及护理新生儿。

杨慧燕是浙江大学临床医学硕士,金华市第三层次321人才、永康市青年拔尖人才、永康市医界新秀、中西医结合医学专业委员会青年委员。杨慧燕2005年从温州医学院临床医学专业毕业后,一直在市妇幼保健院从事妇产科临床工作,具有扎实的理论基础,在处理难产、危急重症、早产、凶

险性前置胎盘方面具有丰富的临床经验。她先后到上海第一妇婴医院妇产科和浙江省妇保院进修,掌握产钳助产、臀位助产等产科技术,尤其擅长剖宫手术中产后出血的止血技巧,如子宫宫旁带缝合、子宫动脉上行支结扎术等,近两年研究方向主要针对由于宫颈机能不全造成的反复流产、早产患者实施宫颈环扎术的保胎。

市民健康学校由政府出资创办,致力于宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,让市民朋友多了解和掌握正确的健身养生知识,尽量让市民在健身养生、看病就诊过程

中少走弯路、少花冤枉钱,做市民身边的健康顾问,为市民健康导航。

为了更好地开展讲座,市民健康学校招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师(地方不限),特别是永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座,要求讲座内容科学、真实、先进、通俗、实用,有益百姓身心健康。联系电话:13967912366。



女童误吞糖棍 医生妙手取出

医生提醒:孩子误吞异物切勿用手抠挖或让其强行吞咽

记者 李梦楚 通讯员 陈文露

宝宝乖,奖励你一根棒棒糖。这是许多家庭常见的场景。近日,年仅2岁的女童彤彤(化名)却因为棒棒糖险些丧命。原来,彤彤在吸吮棒棒糖时太用力,不小心将棒棒糖连糖带棒整根吸入。父母紧急将其送往市一医就诊。接诊医生、市一医儿科副主任医师卢小蕴意识到问题的严重

性,询问病史后得知彤彤吞下的是塑料材质的糖棍,不能自行排出。

卢小蕴立刻联系市一医内镜中心,为彤彤行胃镜下异物取出术。胃镜管道进入彤彤体内后,卢小蕴发现糖棍已达胃底,被胃液浸润,操作起来更加困难。她耐心细致地操作,终于在15分钟后小心翼翼地取出了长约10厘米的糖棍。

卢小蕴介绍,孩子们把硬币、钥

匙、电池、珠子、螺丝、药品等物品吞下肚的情况屡见不鲜。她提醒家长,应避免给2岁以下的幼儿玩能放入口鼻内的小玩具。进食时,不要逗孩子说笑、哭闹,以防食物呛入气管。如孩子误吞异物,不得自行用手抠挖,不要大量喂孩子喝水,不要大块食物让孩子强行吞咽,而应及时带孩子到有救治能力的医院,让医生在专业器械下将异物取出。

合理应对失眠

通讯员 王攀攀

失眠是人们常出现的一种疾病,导致失眠的原因有很多:工作上的不愉快、生活中的烦恼等引起的心理性失眠,躯体疾病、精神障碍、药物滥用等引起的失眠,睡眠呼吸紊乱、睡眠运动障碍等引起生理性失眠。

失眠的临床表现主要有:

1. 睡眠过程的障碍:入睡困难、睡眠质量下降、睡眠时间减少。
2. 日间认知功能障碍:记忆功能、注意功能、计划功能下降,白天工作能力下降,停止工作时出现嗜睡现象。
3. 大脑边缘系统及其周围的植物神经功能紊乱:胸闷、心悸、血压不稳定、便秘、腹泻、胃部闷胀、颈肩部肌肉紧张、头痛、腰痛。情绪控制能力减低,男性出现阳痿,女性性功能减低。
4. 其他系统症状:短期内体重减低,免疫功能减低,内分泌功能紊乱。

怎么才能知道自己的失眠处于哪个程度呢?可以借助量表检查,问问自己近一个月晚上通常几点上床睡觉?从上床到入睡通常需要几分钟?早上通常几点起床?每夜实际睡眠(不等于卧床时间)几小时?

要合理应对失眠,一要养成良好的作息习惯,准点入睡、起床。二要为自己创造良好的睡眠氛围,在轻松的环境中入睡。声音、光线、气味、床铺太软或太硬、室内温度太高或太低都会影响睡眠质量。三要注意合理饮食,避免酒、茶、咖啡等刺激性食物。四要在睡前一小时抽空处理脑子里的问题和想法,避免因这些想法而影响睡眠。五要自己或配合医生找出失眠的原因,对症应对,避免不良因素刺激,养成良好的睡眠习惯。如果仍得不到改善,及时寻求专业医生的帮助,给予相应的治疗。



森林防火千秋业
生态安全万代兴

永康市森林消防指挥部 永康市农林局 永康日报社 宣

公益 心晴 支持热线
13588612320 / 739320
每晚 6:00-9:30