



主办：张家界日报社  
 协办单位：张家界市人民医院  
 张家界市永定区妇幼保健院  
 张家界大众医院  
 张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线：刘雪融 13037449120  
 周围任 13237442000  
 联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



## 警惕这些食品安全隐患

每年夏秋季节都是食源性疾病的的高发期，适合病原微生物生长繁殖，极易造成食源性疾病发生。对此，市疾控中心专家提醒，市民要养成良好饮食卫生习惯，避免食源性疾病的发生。另外，9月份前后仍是毒蘑菇中毒事件的高发季节，市民不要自行采食野生蘑菇。

高温天气时，食物在室温下放置时间过长，可使细菌大量繁殖，进食被致病细菌污染的食物，易引发呕吐、腹痛、腹泻等症状。剩饭剩菜不宜在室温下保存，应密封后放置在冰箱中，再次食用前要彻底加热。

此外，专家提醒，9月份前后仍是毒蘑菇中毒事件的高发季节，其中以亚稀褶红菇引起的横纹肌溶解型中毒最为严重，一朵即可致命。亚稀褶红菇菌盖表面浅灰色至煤灰黑色，菌肉和菌褶为白色，受伤后易变红色。亚稀褶红菇与无毒的稀褶红菇、密褶红菇（俗称火炭菌）极为相似，很难从外观形态上将它们区分开来，易导致误采误食。其发病时间为食用后10分钟到1个小时，开始表现为呕吐、腹痛、腹泻等症状，24小时后，出现明显的腰背痛，肌肉酸痛。生化指标表现为肌酸激酶急剧上升。严重者最后导致多器官功能衰竭死亡。因此，如果市民误食，应尽快就医进行催吐、洗胃、导泻和透析，最好的预防方法是不采不食野生蘑菇。

(刘宏权)

# 血管20岁就开始堵？不早点预防就晚啦！

想象某一天，你如往常一样来到办公室，猜测对面迟迟未到的同事，一定会想他昨晚又去哪里嗨了，却没想到，等到的却是他心源性猝死的消息！这可不是危言耸听，近年来，中青年白领因心脑血管疾病猝死的案例屡见不鲜。而在临床上，28岁小伙的心血管已经像82岁的类似病例也越发频现。

美年大健康相关医生提醒，20到29岁的患心脑血管疾病/高风险人群已达到青年人的15.3%。如此高发而且日趋年轻的心脑血管疾病就像一颗不定时的炸弹，随时随地都有可能引爆，危及生命。因此，必须引起重视，在了解其背后的成因后，做到有效的预防。

**堵心 从20岁开始**  
 追溯多数心脑血管疾病最开始的成因，都是由一个个血管斑块造成的。

如果将人体的血管比作水管，流动的血液就像是自来水，虽然是液体，但是富含多种物质，在日复一日的循环当中，杂质和污垢会在水管管壁上沉积，管壁也日渐粗糙生锈。血管也正是如此，人体血液中过多的低密度脂蛋白、胆固醇容易透过血管内膜沉积在动脉血管壁上，一层附上一层，便形成了小的斑块，也被称之为冠状动脉粥样硬化。

而这样的过程，在人体内是不可逆和必然的，每个人基本从20岁开始，就会产生冠状动脉粥样硬化。轻微的斑块是正常的表现，但是，这样的斑块，一旦不加以控制和预防，随着其增多增厚，将对生命造成威胁。

**堵而不疏，触碰生命 高血压**  
 在众多心脑血管疾病中，卒中与冠心病是造成中国人死亡的前两位疾病，而它

们都与血管斑块的不断增大有关。

变厚变多的斑块占据了血管空间，变细的管道使得心脏和大脑供血不足，从而造成胸闷、胸痛或是头晕、头昏等不适症状。当斑块凝结到一定大小，对心脏和大脑血管的阻塞达到一定的程度，就会引发了冠心病和卒中，一旦发病，轻者造成行动不便，重者直接被夺去生命。

**早防早筛，把握生命命脉**  
 然而，这般严重的后果，其实往往是由日常生活中的不良习惯造成的。那么，

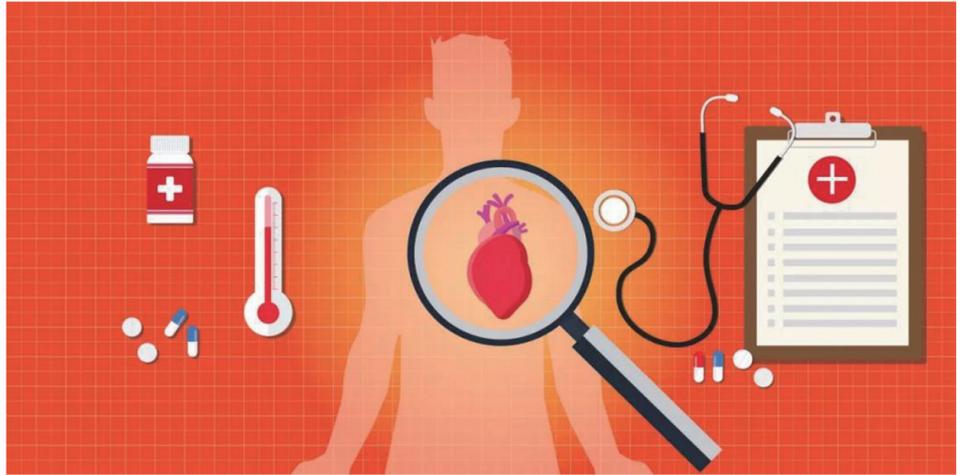
呵护血管，应该做到哪些呢？美年大健康相关医生提醒，以下四点需要注意：

1. 减少熬夜，改善日夜颠倒的作息，给身体以充分的休息。
2. 戒烟，减少有害物质的摄入，还血液更加纯净的身体环境。
3. 运动，加快身体新陈代谢，减少血液沉积物的产生。
4. 饮食清淡，减少脂蛋白和胆固醇的摄入。

面对严重威胁健康的心脑血管疾病，合理选择合适自己的体检项目，及早发

现，及早治疗，才能更安心地享受多彩的工作和生活。血管不可移植，而其斑块的形成也不可逆，每一个人都有可能成为心脑血管疾病的受害者。因此，美年大健康相关医生呼吁大家认真呵护一次性性的血管，培养健康预防意识，让心脑血管真正无忧。作为国家预防医学的坚定倡导者和执行者，美年大健康也将为更广泛的消费者提供多样化心血管体检套餐，以专业而细致的医疗服务，践行守护每个中国人的生命质量的企业使命。

(本报综合)



近日，中国南丁格尔志愿服务总队市人民医院分队成立，这是第448支分队。分队成立后，将持续开展普及自救互救知识与技能、关爱老年人等护理志愿服务，使护理工作更加贴近患者、贴近临床、贴近社会。 田西言 摄

## 话题

### 永定区妇幼保健院开展第二次6S精益管理晨会评比活动

近日，永定区妇幼保健院开展第二次6S管理晨会评比活动，以此加强医院现代化管理水平，利用6S精益管理促进医院管理正规化、规范化。

评比是促进工作的手段，不是目的，大家要在评比竞赛的氛围中不断提升医疗保健技术水平，不断提升服务质量。医院相关负责人介绍，此次晨会评比活动在妇产科、儿科、检验科等8个科室进行，晨会由当班医生护士汇报交班内容，解决科室医疗、护理以及管理工作中存在的问题，传达贯彻医院会议精神、工作任务。

据悉，永定区妇幼保健院进行6S精益管理工作以来，一直维持着晨会交班制度。通过规范的晨会交班提升全员的精神状态，营造积极向上的工作氛围。

(符婷)

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270  
 永定区古庸路192号

0744-8888120  
 永定区子午东路19号

0744-2222232  
 永定区子午西路474号

0744-8202666  
 永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心