

载歌载舞迎六一



5月29日,卫东区五条路小学教育集团五条路校区举办了六一文艺汇演,孩子们载歌载舞迎接儿童节。
本报记者 张鹏 摄

本周五河滨广场有招聘会

□记者 蔡文瑶

本报讯 5月29日,记者从平顶山市人社局获悉,我市将于5月31日(本周五)在河滨广场举办2024年“就”在民企、“职”向未来”专场招聘会。

此次招聘会由平顶山市人社局主办,市就业创业服务中心、湛河区人力资源和社会保障局承办,以“就”在民企、“职”向未来”为主题。招聘会以民营企业、中小微企业、个体工商户为重点,同时面向各类用人单位;以高校毕业生、退役军人、脱贫劳动力、登记失业人员、农民工为重点,同时面向各类求职人员。届时将有84家招聘企业参会,提供2000余个就业岗位,欢迎求职者到场求职应聘。

城市留言板 4940000

路灯不亮

微友“几许微风”留言:市区湛河南路与西环路交叉口附近路灯不亮,晚上漆黑一片,开车、骑车经过很不安全。

垃圾遍地

微友“赵恒通”留言:市城乡一体化示范区祥云公园近段时间无人打扫,垃圾遍地,垃圾桶爆满。

树枝遮挡红绿灯

市民李女士来电:市区新华路与湛河北路交叉口自西向东左转向灯被树枝遮挡,影响通行。
(平报热线办 鲁俊励)

关爱特殊儿童 温暖与爱同行

□记者 高红侠

本报讯 六一儿童节临近,5月28日上午,市特殊教育学校启智楼前传来加油声和孩子们的欢笑声。在社工的陪伴下,50多名孩子快乐地做游戏、吃零食。

当天上午8点多,卫东区暖心社会工作服务中心的社工来到市特殊教育学校。下课铃响起,50多名小学部的学生在老师的带领下来到现场。“咱们今天来玩背靠背运气球的游戏。”老师用手语给孩子们讲

解。“开始!”孩子们准备就绪后,随着老师发出的指令和手势,四组孩子背靠背运气球冲向终点。参赛者还收到了社工准备的零食、铅笔、水杯等奖品。几轮游戏过后,社工又组织孩子们开始套圈。孩子们格外兴奋,个个摩拳擦掌、跃跃欲试,现场欢笑声一片。

游戏结束后,社工为20多名孩子理发。“谢谢阿姨。”家住鲁山县农村的小航(化名)理过头发后笑着说。

“我今天太开心了,和同学们

玩,还收到好多礼物。”听力障碍学生小甫(化名)戴着人工耳蜗,性格活泼开朗的他积极参加游戏,收获颇丰。

“感谢暖心社工为孩子们带来的欢乐和礼物。”该校政教处主任张芮瑜说,这些学生有些来自周边县市,有些是留守儿童或来自单亲家庭,基本一个月才回家一次。几年来,卫东区暖心社会工作服务中心的社工不定期为孩子们带来礼物,陪孩子们做游戏或理发,让他们感受到来自社会的温暖和关爱。

5月31日是第37个世界无烟日

戒烟需要多方配合,更需要科学方法

□本报记者 王亚楠

电视剧《人世间》曾风靡一时。剧中,曲秀贞退休后的生活真实有趣,因戒烟和老伴儿拌嘴曾引发观众和网友热议。

众所周知,吸烟有害健康。生活中,不少烟民在吸、戒、复吸、再戒的博弈中沉浮。5月31日是第37个世界无烟日,两名曾是“老烟民”的市民,希望通过讲述自己的戒烟经历,让大家有所启发。

抽烟46年发展为慢阻肺

世界卫生组织的统计数字显示,全世界每年因吸烟死亡的人数高达600万,平均约6秒即有1人死于吸烟相关疾病。

我市60岁市民张大爷已有46年烟龄,是远近闻名的“大烟枪”。“除了吃饭、睡觉,他几乎烟不离手。”他的妻子王玉玲(化名)说,家里经常烟雾缭绕,新装修的房子,不到一个月,被烟雾熏得发黄。

去年底,张大爷突然反复咳嗽,同时还有大量黏痰,体力也变得很差。张大爷家住三楼,每次上楼都要中途休息两三次,还会大喘气。

在王玉玲的劝说下,张大爷去医院做了检查。胸部CT显示,他有肺气肿和肺大泡。肺功能提示他有重度的阻

塞性通气功能障碍。医生结合他的吸烟史,诊断他患有慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺),给他开了些药物,并强烈建议他戒烟。

“吸烟是导致慢阻肺的重要原因之一。”平煤神马医疗集团总医院(简称总医院)呼吸与危重症医学科副主任马腾介绍,烟草烟雾中含有超过7000种化合物,数百种有害物质。若长期吸烟,香烟中的尼古丁、焦油等有害物质会损伤气道黏膜,出现炎症反应,还会导致支气管平滑肌痉挛,使支气管管腔变窄,从而诱发慢阻肺。此外,吸烟还会对心血管系统造成严重危害,影响血液凝固功能,增加血栓形成的风险;损害消化系统黏膜,增加患胃炎、胃溃疡等疾病发生的概率;影响内分泌系统,导致血糖、血脂等代谢异常;降低人体免疫力,增加感染的风险。

“烟瘾一上来,实在忍不了。”虽然了解了抽烟的危害,但张大爷依然我行我素,继续抽烟。结果不到一个月,张大爷的不适症状加重,需住院治疗。在病房里,看着邻床75岁、患有极重度慢阻肺的刘大爷整日卧床,吃饭穿衣都需要护工帮忙时,张大爷慌了。

“我是真怕了,下定决心要戒烟。”张大爷开始积极配合治疗,王玉玲把他的香烟收起来,监督他戒烟。

毕竟烟龄长,戒烟初期完全不抽烟,会影响戒烟的进度,加重患者心理

负担。医生建议张大爷先完成香烟定量递减,即每天少抽几根,通过食物转移法、让家人监督、增加运动量等方法进行戒烟。

半年后,张大爷成功戒烟,活动耐力比以前提高了很多,咳嗽、咳痰症状比之前也明显减轻。

“对于老烟民来说,一根都不抽的话产生的戒断反应会比较强烈,如果没有坚定的意志和体质,可能会导致复吸。”马腾说,可以选择慢慢减少吸烟量的方式来戒烟,减轻戒断反应,减少身体受到的刺激。而对于烟龄较短、烟量较小、烟瘾较小的烟民,更适合一次性戒烟的方式。

戒烟难,多方配合终于成功

“抽烟10年,戒烟那段时间对于我来说太难熬。”35岁市民赵先生在我市一家私企上班,经常加班熬夜,喜欢抽烟以缓解工作压力。

赵先生说,他一直想戒烟,但每次坚持不到两天,工作有压力时、朋友聚会时都会让他忍不住再次抽烟。

今年初,赵先生陪着怀孕的妻子去医院做检查,才知抽烟对孕妇和胎儿也有影响。

“孕妇如果长期暴露在二手烟当中,烟草烟雾中的有害成分可以通过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿发育。”马腾说,如果孕妇长期大量吸烟,出现流产

和早产的概率比正常的孕妇要高。

“结婚5年,我们好不容易要上孩子,可不能因为我抽烟影响了他们的健康。”赵先生决定戒烟,但反反复复依然无法戒掉,还出现情绪低落、易怒、失眠的情况。经总医院检查,确定自己没有患病后,赵先生才安心。

马腾解释,这些现象属于戒断综合征。戒烟过程中,烟民可能会出现烦躁不安、焦虑、紧张、失眠、厌食、食欲减退等症状,严重的还可能心率加快、倦怠乏力等不适,这是正常现象,“在戒烟最初14天内表现最强烈,之后就会逐渐减轻”。

在妻子的监督、鼓励下,赵先生谨遵医嘱,开始通过运动、吃零食、嚼口香糖的方式转移注意力。在总医院呼吸与危重症医学科,马腾为赵先生外贴尼古丁贴片,来控制烟瘾。三个月后,赵先生不再有想抽烟的冲动。

“戒烟不可能一蹴而就,需要家人、朋友的鼓励,也需要自己的意志力。”马腾说,若戒烟过程中出现身体不适或反复戒烟失败时,烟民可以前往医院求助。除了外贴药物,烟民还可以通过口服药物进行戒烟,但需谨遵医嘱。

“有些烟民想通过电子烟戒烟,这种方法不推荐。”马腾补充说,电子烟里会添加芳香烃类化学调味剂,在使用过程中可能会释放苯、甲醛等有害气体,易诱发肺部疾病。