

世界慢阻肺日: 远离烟草, 保护肺功能

11月15日是第22个世界慢阻肺日,今年的主题是“肺系生命,刻不容缓”。在我国,慢阻肺是一种发病率高、医疗负担重、对健康危害大的呼吸系统常见慢性疾病。吸烟等不良习惯是促使其发病的重要因素。

吸烟危害巨大

吸烟者未必都会患肺癌,但吸烟一定会对肺功能有不同程度的影响。吸烟对肺的最大影响是导致呼吸道纤

毛受损。纤毛是呼吸道内过滤、清除灰尘和杂质的“好帮手”,同时也会将肺部黏液向口咽部运送、排出。吸烟可导致呼吸道纤毛逐渐被摧毁且难以再生,大大降低了其对肺的保护功能。

此外,烟草里的有害物质(如焦油、一氧化碳、尼古丁等)还可直接刺激气道和肺,增加发生炎症感染的可能性。在两者的综合作用下,肺部黏液增多且难以排出,进而导致各种肺部疾病(如慢性支气管炎、肺气肿、慢阻肺、肺结节等)。慢

阻肺的发生和发展与吸烟密切相关,是吸烟导致的主要肺部疾病之一。

建议尽早戒烟

不少慢阻肺患者常有这样的疑问:既然慢阻肺不能治愈,是否代表不必戒烟呢?当然不是。戒烟虽然不能“逆转”已经发生的病变,但却可以避免健康的肺泡发生病变,从而阻止病情继续恶化,使慢阻肺的治疗发挥其应有的功效。戒烟后,肺会经历一个“自我修复”

的过程,炎症得以减轻,肺功能也能在一定程度上得到改善。戒烟后最直接的感受便是咳嗽、气急等症状减少了。

有研究报告指出,30岁前戒烟者,其生活质量有可能恢复到与不吸烟者同样的状态。且已有相关研究数据表明,在改善慢阻肺患者肺功能方面,戒烟可显著降低疾病的进展风险,提高生活质量。

瑞金医院呼吸与危重症医学科
周剑平(主任医师)

蓝碧石科技面向电动汽车开发出 AVAS 专用语音合成 LSI

罗姆集团旗下的蓝碧石科技株式会社面向电动汽车(xEV)开发出 AVAS(车辆接近报警系统)专用的语音合成 LSI“ML22120xx”(ML22120TB、ML22120GP)。

在推动实现碳中和(无碳)社会的进程中,混合动力汽车和纯电动汽车(EV)的数量不断增加。由于这些车辆在电机驱动时不会发出很大的噪声,因此相关法律法规要求这类车辆配备提醒行人注意车辆接近的警示音。在使用微控制器生成警示音的情况下,需要控制声音的音高和音量以实现平滑渐变的效果,并根据车辆形状调整频率特性。这也大大增加了微控制器软件开发的负担,而且还需要验证微控制器与其他软件处理之间的运行情况。针对这些问题,蓝碧石科技利用其在语音合成 LSI 领域积累的经验和技術优势,用硬件配置实现了高音质。

浓浓饺子香 暖暖邻里情

为促进邻里关系,同心共建和谐温馨的社区氛围,搭建邻里间交流互动平台,浦东新区博一小区居委于近日邀请金高公交二分公司党总支参加“邻里美食节,邻里一家亲”包饺子送温暖活动。分公司党员、团员、青年沙龙、130 路线队踊跃参加到活动中,大家热情高涨,干劲十足,年轻的同志不会包,小区阿姨就热心地手把手教。

居委书记给 130 路的公交驾驶员们送上一份暖心的祝福,驾驶员们拿到热气腾腾的水饺很是感动,感谢博一小区居委的关爱,表示在以后的工作中会更加努力,为市民提供更加安全舒适的乘车服务。

买鞋垫矫正腿型,或是“交智商税”

随着人们对自身形象的更多关注,市场上出现了各种声称能够改善腿型的足弓矫正鞋垫、足弓矫正器等产品。事实上,矫正鞋垫并非腿型“救星”,只通过使用足弓矫正鞋垫就能改善腿型,这种说法没有科学依据。

不管是足弓鞋垫,还是鞋子里面的鞋垫,主要作用是为足弓提供一定的支撑,起到缓冲减压、增加舒适性的作用。这些鞋垫不具备任何其他的附加功能,如果穿戴足弓鞋垫后感觉舒适,则说明鞋垫已经起到了预期的

效果。但如果想改善腿型,单靠鞋垫可能不会什么效果。

专家介绍,对于成年人来说,一般需要在两种情况下使用生物力学矫正鞋垫或矫正器:一是足部有疼痛感,甚至影响正常走路;二是有明显足部疾患,或是因其他疾病导致功能缺失。而针对这两种有医疗需求的情况,成品类矫正鞋垫作用较为有限。

打造专业健康科普团队 增强公众眼部健康意识

黄浦区疾病预防控制中心获首届上海市视觉健康科普讲解大赛二等奖

为贯彻落实《健康上海行动(2019-2030 年)》健康知识普及行动,强化视觉健康科普知识库及宣教平台建设,提升医护人员视觉健康科普能力,上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)于 2023 年 11 月 15 日举办 2023 年联合国糖尿病日主题活动暨首届上海市视觉健康科普讲解大赛。区疾病预防控制中心积极组织动员各社区

卫生服务中心参与此次比赛。经过初赛现场的讲解,中心学校卫生与眼病防治科科普团队与淮海街道社区卫生服务中心的黄文芸从 18 支参赛队伍中脱颖而出双双进入决赛。

决赛当天,共有来自全市各区县 9 支队伍参与现场比拼,中心由龙雯、朱晶、赵雪斐三人组成的科普团队通过科普讲解与情景剧演绎相结合的形式,带



来作品《小心糖尿病悄悄找上你》,收获了观众的阵阵掌声。最终,中心科普团队与淮海街道社区黄文芸在 9 支

参赛队伍中分别位列第三名、第四名,均获得本次比赛二等奖。

今后,中心将持续加强与黄浦区内学校、企业、居委等单位合作联动,建立长效机制,针对全人群眼病防治宣传重点,推出富有针对性的宣传资料与宣传形式,增强眼病防治宣传效果与影响,进一步提高公众的眼部健康意识和行为习惯,减少人群眼部疾病的发生。

“好孕来——生育促进暨家庭健康宣传服务直通车”网络知识竞赛等你“来赛”

为宣传贯彻落实三孩生育政策以及配套积极支持措施,普及优生优育、保护生育力、生殖健康等科学知识,倡导建设生育友好型社会,推动实现适度生育水平,促进人口长期均衡发展,上海市卫生健康委员会、上海市计划生育协会联合举办上海市第二届“好孕来——生育促进暨家庭健康宣传服务直通车”网络知识竞赛。

竞赛时间为 2023 年 11 月 20 日 10 时~11 月 30 日 10 时,主要内容为三孩生育政策、生育力保护、不孕不育、优生优育、生殖健康、家庭健康等科普知识。本市社区居民、各级人口计生工作者、计生协会会员、区妇幼保健所、社区卫生服务中心等基层妇幼保健工作者均可参赛。

本次竞赛分为普通和职业两个赛

道,奖项分为个人奖与优秀组织奖:个人奖以区为单位,设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名,鼓励奖 20 名,可获价值 30~100 元的宣传品一份;优秀组织奖设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名,鼓励奖 10 名。

此次竞赛可通过以下三个方式参赛:

1.手机端:扫描右侧二维码直接参与答题。



2.关注“12320 热线”“新民晚报社区版”及各区卫生健康委员会公众号后,参与答题。

3.关注“we 共同成长公众号”“上海家庭发展微信公众号”“上海计生所医院服务平台”后点击进入知识竞赛,参与答题。

围绕“绿色出行‘申’情相约”活动主题

杨高公交有序推进 2023 年“三优”人员评选工作

杨高公交围绕“绿色出行‘申’情相约”活动主题,以“文明典范、优质服务”为目标,提升公交从业人员素质和服务水平,不断强化从业人员“安全行车、优质服务”的意识,从而展示公交企业品牌服务,塑造公交行业良好形象。

根据 2023 年公交行业“三优”人员评选工作要求,11 月 5 日至 11 月 12 日,杨高公交将 10 名“三优”候选人员的先进事迹和服务特色简介制作成展板放置在上岗的线路站点,同时候选人员统一佩戴优质服务“示范员”标志,在工作岗位上用规范的操作、热情的服务接受专业检查人员的服务操作测评,圆满完成优质服务

示范活动。

经前期举办的 2023 年公交行业创先争优活动业务辅导培训之后,11 月 16 日至 11 月 17 日杨高公交组织“三优”候选人进行业务知识模拟测试。候选人员根据培训内容和自己掌握的业务知识,再结合岗位技能、服务特色等方面,个个自信满满、胸有成竹地完成模拟业务知识测试。

杨高公交以评选活动为平台,通过身边事、身边人,鼓励从业人员施展才能,不断服务创新,培育出一批优秀从业人员和先进典型,发挥先进人物的带头作用,促进从业人员队伍素质的整体提高。

徐慧丽

