

反复咳嗽 咳痰 气短……警惕这种病

慢性阻塞性肺疾病，简称“慢阻肺”，是一种常见的慢性呼吸系统疾病。在出现慢性咳嗽、咳痰或呼吸困难等症状时，许多人并没有重视，殊不知，这些症状可能是肺功能下降的信号。

慢阻肺起病隐匿，早期症状不典型，等到有明显症状时，患者的病情往往已比较严重，所以慢阻肺也被称为“沉默的杀手”。

慢阻肺常见症状可归纳为“咳、痰、喘”：

- ①慢性咳嗽、咯痰。每年咳嗽、咯痰时间在3个月且持续2年以上，以清晨咳嗽、咯白色黏液痰居多。
- ②气短或呼吸困难是典型症状，早期是在从事体力劳动时出现，随着病情加重，会影响日常生活。
- ③部分患者尤其是重度肺功能受损、慢阻肺急性加重期的患者会出现喘息。

以下问题，如果有3个或3个以上回答“是”
就应该去医院进行一次
全面的肺功能检查

- 1.经常咳嗽吗？
- 2.经常咳痰吗？
- 3.在爬楼梯、逛街、购物等日常活动时是否比同龄人更容易出现呼吸困难？
- 4.超过40岁了吗？
- 5.现在吸烟或曾经吸烟吗？



慢阻肺

潜在高危人群

- 1.慢阻肺的发生与遗传有关，所以有慢阻肺家族史的人群属于高危人群；
- 2.儿童时期曾罹患呼吸系统疾病者，如肺炎、下呼吸道感染等；
- 3.有长期吸烟史的人群，包括被动吸烟者；
- 4.有职业暴露的人群，如矿山作业工人或者油漆工等；
- 5.农村地区用秸秆烧火做饭的人群，油烟是造成慢阻肺发生的重要原因之一。

个人要降低慢阻肺患病风险、可以从以下几个方面做起：

- 第一，戒烟。戒烟是降低慢阻肺发病率最行之有效的手段，任何时候开始都不算晚。
- 第二，改善工作居住环境。从事相关工作的人群要做好职业防护，减少油烟、有害烟雾粉尘的吸入。
- 第三，慢阻肺患者要遵医嘱规律使用药物。对于吸入性药物，患者要掌握正确的吸入方法，勿自行停药，定期复诊评估治疗反应，根据病情变化来调整药物治疗方案。
- 第四，适度锻炼。注意生活饮食调理和适度运动，提高自身免疫力。慢阻肺患者适当做有氧运动、积极进行肺康复锻炼，可增强心肺功能，延缓病情进展。
- 第五，预防感染，接种疫苗。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的重要因素。在秋冬季，大家可接种流感疫苗等预防感冒，降低急性呼吸道疾病感染、加重风险。避免接触其他呼吸道感染患者。

·健康你我他·

泾县疾控中心宣

牙不好 全身都是病 出现这些“信号” 千万要重视

口腔是全身器官的一部分，口腔疾病不仅影响口腔器官功能的发挥，也可以引起或加重全身其他器官的病变，对全身健康造成明显的影响；而全身系统性疾病也可累及口腔，在口腔出现各种表征。

口腔疾病对身体其他疾病的影响

龋病和牙周疾病是最常见的两大类口腔疾病。龋病是导致牙齿缺失的主要原因。龋病如不及时治疗，可以发展为慢性根尖脓肿，牙龈出现瘻管，反复流脓，这时可以成为一个病灶。所谓“病灶”是指一个局限的具有病原微生物感染的组织。这个局限的感染灶内的毒素可能扩散到附近的组织或器官，也可能引起远隔器官和组织性疾病，如牙齿的感染可以引起关节炎、心内膜炎、肾炎等。有研究报告，除去牙齿病灶以后，多种眼病得以治愈，多形性红斑、疱疹、荨麻疹、湿疹等皮肤病的症状得以减轻。

牙周炎是导致牙齿缺失的另一重要原因，多见于中年人和老年人。牙周炎对机体有很大危害，由于一组牙齿或全口牙齿松动甚至丧失而影响咀嚼功能，增加了胃肠道的功能负担。一些研究结果显示，慢性胃炎、胃十二指肠溃疡以及胃癌常常是由幽门螺杆菌引起的。

口腔是幽门螺杆菌的储存库，唾液和牙齿斑中的幽门螺杆菌检出率很高。牙周炎时有大量牙菌斑，这可能是牙周炎患者常常伴有胃溃疡的重要原因。牙周炎也可以成为病灶，造成远隔脏器的病变，如关节炎、虹膜睫状体炎、肾炎等。牙周炎长期溢脓、口臭，对有些患者的工作和社会生活也会有一定影响。

有慢性牙周炎病史者明显影响对糖尿病的控制，其原因可能是牙周炎增加了对感染的易感性，损害了宿主的反应能力，产生过多的胶原酶，这些都对糖尿病的控制产生不利的作用。

牙周炎与冠心病也有密切关系。有研

究结果显示，牙周炎患者得冠心病的危险性比健康人高出2倍，有牙槽骨组织丧失的牙周炎患者，发生心脏病的危险高达30%以上。

牙周炎还与早产低出生体重婴儿密切相关。有研究报告，患有严重牙周炎的孕妇，产生早产低出生体重婴儿的危险性较健康人增加7倍。

全身系统性疾病在口腔的表现

血液病与口腔有重要关系，常在早期出现口腔表征，或在病程中出现顽固的口腔症状，如牙龈增生、肿大，牙龈及口腔黏膜出血，牙龈坏死等。

糖尿病与口腔疾病之间关系非常密切。据报道，非胰岛素依赖性糖尿病患者患牙周病的可能性比正常人大3倍；糖尿病患者全口无牙的可能性比健康人高出15倍；糖尿病患者牙周感染更普遍，更严重，并在年轻时即可发生。

某些综合征除全身其他部位的病损外，可伴有口腔的一些病损。如常见的干燥综合征，主要表现为口腔黏膜干燥、眼干及类风湿性关节炎。

由于口腔疾病和全身健康有密切关系，因此在诊断时要注意口腔疾病的鉴别，是单纯的口腔疾病，还是与全身疾病有关的，或者是全身的疾病在口腔的一种表现，因为两者的处理是很不一样的。如果只是单纯的口腔疾病，可能只作局部处理即可。如果是全身系统病的一种表现，常常需要结合全身治疗，甚至以全身治疗为主。譬如，合并糖尿病的牙周炎，必须配合糖尿病的治疗，牙周炎的治疗才能奏效。同时要注重口腔疾病的预防和早诊早治，维护口腔健康，从而促进全身健康，提高生活质量。

科普之窗

主办:泾县科学技术协会

机关档案管理规定

第三节 整理与归档

第三十一条 机关应当按照本规定第二十三条制定统一的档案分类方案。不同门类、载体或形式的档案的分类方法应当协调呼应，便于档案的统一管理和利用。分类方案一经确定，应当保持一致，不得随意变动。

机关档案分类方案一般采用年度、机构(问题)、保管期限等分类项进行复式分类，有专门规定的，从其规定。

第三十二条 机关档案整理应当遵循文件材料的形成规律，保持文件材料之间的有机联系，区分不同价值，便于保管和利用，逐步推进卷件融合管理。

文书档案、照片档案、录音档案、录像档案、实物档案一般以件(张)等为单元进行整理。科技档案、人事档案、会计档案一般以卷为单位进行整理。其他门类档案根据需要以卷或件为单位进行整理。整理方法分别按照相应要求执行。

第三十三条 机关档案应当逐卷或逐件编制档号。档号应当指代单一，体现档案来源、档案门类、整理分类体系和排列顺序等档案基本属性。档号结构应当符合《档号编制规则》(DA/T13)、《归档文件整理规则》(DA/T22)和《数字档案室建设指南》要求，不同载体或形式的档号编制方法应当协调呼应。

机关档案门类直接按照文书(W)、科技(KJ)、人事(RS)、会计(KU)、专业(ZY)、照片(P)、录音(LY)、录像(LX)、业务数据(SJ)、公务电子邮件(YJ)、网页信息(WY)、社交媒体(MT)、实物档案(SW)

设置一级门类代码，按照科研(KJ·KY)、基建(KJ·JJ)、设备(KJ·SB)设置科技档案二级门类代码。专业档案按照相关规定设置二级门类代码。

第三十四条 机关档案应当编制检索工具，满足手工检索和计算机检索需要。

机关档案应当按照《档案著录规则》(DA/T18)进行著录。传统载体照片、录音、录像档案和实物档案应当详细著录背景、人物、来源等信息。档案著录应当与目录编制、元数据收集等工作和要求协调对应。

第三十五条 机关档案经文书或业务部门整理完毕后，应当在第二年6月底前向机关档案部门归档；采用办公自动化或其他业务系统的，应当随办随归。归档时间有特殊规定的，从其规定。

归档时交接双方根据归档目录清点核对，并履行交接手续。机关档案实现随办随归的，还应当按规定履行登记手续，记录电子文件归档过元数据。任何部门和人员不得将应归档文件材料据为己有或拒绝归档。

第三十六条 归档文件材料应当为原件。电子文件需要转换为纸质文件归档的，若电子文件已经具备电子签名、电子印章，且电子印章按照规定转换为印章图形的，纸质文件不需再行实体签名、实体盖章。

满足本规定第五章规定且不具有永久保存价值或其他重要价值的电子文件，以及无法转换为纸质文件或缩微胶片的电子文件可以仅以电子形式进行归档。

泾县档案馆 宣

遗失声明

※不慎将泾县南樊镇俊涛商店营业执照正、副本丢失，统一社会信用代码为：92140826MA0MTX462，现声明作废。