

卫生部发布核事故防护要点

民众不应擅自服用碘片

本报综合消息 3 月 15 日，卫生部中国疾控中心发布核与辐射事故防护知识要点，市民应避免恐慌，按照政府的指示行动，在可能有放射性污染存在的情况下待在室内。

隐蔽是主要防护措施

中国疾控中心表示，暴露于电离辐射可能会增加患癌症的风险。

核事故后，烟云能飘浮多远很难预测，它取决于风速和其他气象条件。在突发事件的早期和中期，隐蔽是主要防护措施之一，大多数建筑物可使建筑物内的人员吸入剂量约降低一半，隐蔽时间一般认为不应超过 2 天。

个人体表的防护可用各种日常服装，对已受到或怀疑受到体表放射性污染的人员进行去污，方法简单，可用水淋浴，并将受污染的衣服、鞋、帽等脱下存放起来，直到以后有时间再进行检测或处理。

不应擅自服用碘片

市民应避免恐慌，及时收听广播或收看电

天久康 致力医药健康领域40年

更专业 更健康

周口天久康药业

河南首家医药物流配送企业

视，按照政府的指示行动。在可能有放射性污染存在的情况下，待在室内。碘片的服用要根据政府的指示，只有政府在评估事故状态以后才能决定是否服用碘片。不能仅凭个人主观臆断或因恐惧而擅自服用。

解除心理恐慌状态

“核事故发生后，即使没有受到辐射，也会感觉害怕，这是什么原因？”中国疾控中心

出现核与辐射突发事件 公众应怎么办

一旦出现核与辐射突发事件

应通过各种手段保持与当地政府的信息沟通，切忌不可轻信谣言或小道信息

采取必要的自我防护措施

选用就近的建筑物进行遮蔽，减少直接的外照射和污染空气的吸入

关闭门窗和通风设备，当污染空气过后，迅速打开门窗和通风装置

根据当地政府的安排撤离现场，避免撤离可能带来负面作用

当判断有放射性散布事件发生时，应尽量往风向的侧面跑，并迅速进入建筑物内隐蔽

用湿毛巾、布块等捂住口鼻，进行呼吸道防护

若怀疑身体表面有放射性污染，可采用洗澡和更换衣服来减少放射形成污染

听从当地主管部门的安排，决定是否需控制使用当地的食物和饮水

资料来源：《如何应对核与辐射恐怖》

解释说，不管是否受到实际的辐射，都会有精神上的焦虑。这种情况归因于人们对健康危险的自我感受，它部分取决于人们是否相信主管部门有能力和值得依赖，是否已经采取了迅速而有效的行动来控制辐射剂量。医学工作者应对人们进行必要的心理疏导，解除心理恐慌状态。

(京华)

两会给力医疗卫生

□ 刘淑芬

全国两会虽已结束，但从两会上传来的关于医疗卫生方面的消息仍吸引着人们的眼球：

——卫生部部长陈竺表示，异地报销两年内将会有成效；

——精神卫生法今年争取出台，精神病治疗、康复也纳入医保体系；

——中央财政大“蛋糕”，今年要切 1727.58 亿元分给医疗卫生，比去年增长 16.3%；

——两会期间，代表和委员纷纷为食品安全“把脉”，全国政协收到食品药品安全相关提案 200 余件，全国人大代表、重庆市公安局局长王立军联合 439 名代表共同提出了《关于制定〈中华人民共和国食品、药品安全犯罪法〉，以严惩峻法惩治食品、药品领域严重犯罪的议案》；

——中国人力资源和社会保障部副部长胡晓义表示，目前，我国三项基本医疗保障制度已经覆盖超过 12.6 亿人，正在向着全民医保的目标迈进，今年力争住院大病报销比例达到 70% 左右，提高最高支付限额，不低于 5 万元。

每一个数字都是对民众的承诺，都有着沉甸甸的分量。我们有理由相信，离老百姓看病易的日子不远了！

健康 7 日谈

春来野菜受欢迎 专家提醒小心吃

□晚报记者 徐松

本报讯 每年开春，野菜成为市民新宠，甚至有许多农民朋友天天挖野菜吃。然而，专家提醒，并不是所有野菜都可以食用，也不是所有的人都适合吃野菜。因此，采摘野菜和食用野菜也应该有选择和讲究。

据悉，春季由于人容易上火，适当地吃一些味道微苦、具有药用和食疗作用的野菜，对人体能起到很好的清热祛火和保健作用。记者在市场上看到，不少摊点都摆有好几种野菜，有新鲜嫩绿的羊蹄菜、荠荠菜、苦布丁等。尽管这些野菜和芹菜、菜心、菠菜等一些时令蔬菜相比，售价显得较贵，但仍颇受市民的青睐。有不少流动小贩挑着菜篮专售野菜，尽管荠荠菜每公斤 4 元，但销售起来甚为抢手，成为菜市场的热销菜。

一位挑满两大篮子野菜的农村中年妇女告诉记者，一阵春雨把野菜都催出来了，由于野菜的味道鲜美，营养丰富，具有家

常蔬菜所不具备的口感，特别是城市人很喜欢吃野菜，所以野菜卖得很好，一天能卖 200 多元。据悉，大棚种植的野菜也很受欢迎，因为有些市民表示，人工种植的野菜比原生的纯野菜食用起来更具安全性。

专家提醒，首先，不认识的野菜千万别吃。吃野菜最起码要知道野菜有毒无毒，如果食用野菜发生胸闷、呕吐者要及时就医，并且要辨清食用野菜的品种。其次，受污染的野菜不要吃。公路旁受汽车尾气污染的野菜容易吸收铅，生长在污水沟、厂房附近及废弃河边的野菜常含有毒素，不宜食用。采摘野菜，最好选择在田间地头等无污染的地方。第三，野菜不宜多食。虽然野菜性味苦凉，有解毒败火等作用，但过量食用可损伤脾胃，所以脾胃虚寒的人不太适合吃，而且吃的量不能太多，连续吃要有一定的时间间隔。另外，野菜膳食纤维比较多，小孩的胃肠消化系统发育不是很完全，因此不宜多吃。

(线索提供 刘先生)

川汇区中医院首家引进 EMS 第四代超声碎石清石系统

□记者 史书杰 通讯员 曾凡军

本报讯 近日，川汇区中医院引进 EMS 四代超声碎石清石系统，为患者解除了痛苦。

我市一直是结石病高发区，对于一些较小的结石，经过一般治疗即可痊愈，但对于大结石、复杂性结石，传统的治疗方法，如体外碎石、开放手术等效果不佳。近几年，随着结皮肾镜技术的推广，治疗肾脏复杂结石、巨大结石已不再成为难题，尤其是 EMS 第四代超声碎石清石系统的问世，为肾脏各种复杂结石、巨大结石患者

解除了病痛，保留了肾脏，效果很好。

川汇区中医院引进的 EMS 第四代超声碎石清石系统是在 B 超引导下，通过细针穿刺扩张建立直径约 1cm 的皮肾通道，在腔内肾镜直视下，借助超声碎石清石系统混合动力碎石清石，从而解除梗阻的一种技术和治疗手段。手术完成后，病人身上只留下一个微小（约 1cm）的伤口，愈后无瘢痕。此手术被形象地比喻为“打孔取石”。因其具有创伤小、疗效确切的优点，目前已取代开放性切开取石术，成为治疗肾脏复杂结石、巨大肾结石、输尿管上段结石的首选方法。

英伦汽车
Englon Automobile

英伦强势出击
万元震撼钜惠

英伦 SC7 系 尊贵版
1.1 升 4 缸 自动挡 指导价 64888 元

百年英伦 一脉相承 GPS+DVD+可视倒车雷达+赠送豪华装潢5件套

授权经销商
周口市同盛汽车销售服务有限公司
地址：周口交通路西段现代城东

交通路店：0394-8155111 淮阳分店：0394-2685036 西华分店：0394-2555800
鹿邑分店：13939425685 沈丘分店：0394-5221111 太康分店：15593241566

英伦汽车旗下车型：正阳 正阳时代 正阳 正阳C106S 6C/7系 6CS 6CS-11V 6CS 6CS-11V 6V5 6X5 6X8 T14 T15N
浙江吉利控股集团有限公司 英伦汽车营销中心 400-820-5568 销售热线：0371-28138932