

长期站立工作 双腿爬满“蚯蚓”

原来是患了“双下肢静脉曲张”，医生称这是常见职业病

小腿上竟然长出了一条条“蚯蚓”！近日，在讲台上工作了20多年的张老师感觉双腿沉重、酸胀、乏力，小腿上还有很多青筋凸出来，像是一条条“蚯蚓”，原来是患了“双下肢静脉曲张”，是她长期站立讲台的一种“职业病”。昨日，小榄人民医院介绍了这一病例，并对如何预防该病进行了提醒。

据了解，张老师是一名来自广西刚退休不久的人民教师，因有儿女在小榄工作，她经常在小榄和广西之间来往。近期，张老师感觉双腿沉重、酸胀、乏力，发现小腿上凸起来的青筋越来越多，便来到小榄镇普外二区就诊，经过相关的检查后，被诊断为“双下肢静脉曲张”。

弱；二是后天因素：长期站立、慢性咳嗽、重体力劳动、习惯性便秘。“张老师在讲台上站立了20多年，或是最主要的成因，这是教师的一种常见‘职业病’，经常能碰到类似的病例。”王晓华称。

征得张老师同意后，王晓华为其进行了大隐静脉高位结扎和曲张静脉剥脱术+硬化剂注射术，手术过程非常顺利，成功为张老师解决了这个“恼人”的难题。随后，医护人员还为

张老师制定了科学合理的护理方案：抬高病人患肢，促进下肢血液回流；空气压力波按摩，促进下肢血液循环；进行“四部操”活动，预防下肢静脉曲张的发生，以及提供轻便助行器，指导张老师下床活动，加速术后恢复。目前，张老师恢复良好，已治愈出院。

王晓华说，许多患者对这一病症并不是很了解，其实严重者可能要截肢，长期站立讲台的教师们该如何预防

防这类“职业病”？王晓华介绍，可以长期穿弹力袜或用弹力绷带外部加压，也可以戴上打篮球时使用的护腿套，同时，在休息时，可以靠床、墙等物体将脚抬高，超过心脏，促进血液回流。另外，慢跑、关节屈伸活动、腿部按摩，都可以预防静脉曲张。

此外，因为说话多、站立多、压力大，老师们很容易患上咽喉炎、腰椎间盘突出等职业病，甚至因为压力太大而患上心理疾病。王晓华提醒老师，在咽喉炎发病时期注意少用嗓子，可以通过调整发声方式缓解咽喉的压力。腰椎间盘突出症重在预防，平时注意坐姿，使用硬靠背椅子。另外，在日常工作中劳逸结合，户外运动对防治职业病大有好处。

本报记者 夏亮红 通讯员 林风茹



下肢静脉曲张的成因，既有先天因素，也有后天因素，严重者可能要截肢。 资料图片

爱喝酒吃肉 当心患急性胰腺炎

近日，市中医院ICU收治一位27岁小伙子，患者入院时神志呈浅昏迷状，上腹部持续性疼痛，伴有发热恶寒。上腹部腹肌紧张，压痛、反跳痛明显。急诊腹部CT报告：急性胰腺炎。家属介绍，患者经常暴饮暴食，平时爱喝酒吃肉，生活不规律，又缺少运动。

患者入院后，在医生郭应军带领下的ICU团队迅速做出判断，立即予患者经口气管插管接呼吸机辅助通气，床边血液滤过治疗，行深静脉穿刺保证输液通路，动脉穿刺实时观察患者血压等循环情况，再结合中医药物治疗。全体医疗护理团队经过十天抢救，患者成功拔出气管插管，恢复意识，病情稳定，即将转出ICU。

什么是急性胰腺炎？市中医院ICU陈医生介绍，胰腺对人的身体最主要的贡献就是：分泌消化液、控制血糖。胰腺分泌的消化液。与胃液不同的是，此消化液偏碱性，PH值为7.8-8.4，但它却被称为身体界的“王水”，身体上的东西几乎都能被它溶解掉。

急性胰腺炎是指多种病因引起的胰酶激活，继以胰腺局部炎症反应为主要特征，伴有或不伴有其他器官功能改变的疾病，20-30%的病情凶险，总体病死率5-10%。

为什么暴饮暴食会引急性胰腺炎？陈医生表示，过量食物可刺激胃肠分泌用泌素，促进互助组激素、胰泌素等分泌，从而引起胰腺大量分泌；大量酒精刺激可导致十二指肠炎症、十二指肠乳头炎，使胰液排泄不畅，导致胰管高压或胰液返流；暴饮暴食致呕吐、十二指肠内高压，有时可发生胰液返流；大量脂肪摄入产生的高甘油三酯血症可能也促进胰腺炎的发生。

相关知识

如何预防急性胰腺炎？

◆ 严禁过饱或过饥

过饥的时候胃部呈现收缩状态，忽然吃进去那么多食物以及酒类，胃部被撑大，胰腺也跟着倒霉，于是就会导致胰腺，在这样一饥一饱中发炎，引发重症急性胰腺炎的出现。

◆ 避免过度吃油腻食物

那些特别喜欢吃肉类的人群，是急性胰腺炎的高发人群。长期过度的食用油腻食物，会直接刺激到胰腺，一旦到达一个点之后，胰腺会在这样的刺激下出现一系列的炎症症状，那么急性胰腺炎就会出现。一日三餐，有肉有菜有饭，这样的搭配方式才能够避免急性胰腺炎的出现。

◆ 不可贪杯 严禁酗酒

严重的急性胰腺炎还非常喜欢一类人群，那便是贪杯、酗酒的人群，这一类人往往饮食习惯不当，生活习惯差，因为你从来不要指望一个酗酒贪杯的人，会注重生活中的那些细节，所以这一类人，是重症急性胰腺炎最喜欢的人群之一。想要避免患上急性胰腺炎，一定不能以贪杯酗酒，更不要多次宿醉，这样肯定会让脾胃以及胰腺出现很严重的问题。

本报记者 周映夏 通讯员 黄琳

让孩子“听见世界”是我一生的事业

——记听障残疾儿童康复教师、听力师郭献文



无论是在民营医院当医生，还是在社会福利院工作，到现在当听障残疾儿童康复师，郭献文都坚持“干一行 爱一行”的原则。

他说，在中山市残疾儿童教养学校工作，可以用专业帮助到听障残疾儿童，让他很有认同感、成就感，并表示让听障残疾儿童康复将是她一生的事业。



郭献文在帮听障残疾儿童做康复训练。 被访者供图

最大心愿 但愿世间不需听力师

在中山市残疾儿童教养学校，郭献文可以说是开荒牛。当时只有10多个教师，集体个训一起，一边摸索，一边学习，不断地参加培训。当了听力师后，他还担任起培训老师的职责。同时，还主动承担了2个小孩的个人训课。

“工作要有效才能实现为人民服务的目标，我们的工作是有社会绩效的，是可持续发展的，残疾儿童康复得好，长大后就会为社会创造财富。”郭献文自豪地说。

工作之余，郭献文经常参加各类助残志愿活动，到各镇区开讲公益课，宣讲有关听障残疾儿童政策救助及筛查康复知识。

他说，由于听障残疾儿童0-6岁是抢救性康复的黄金时期，错过这个最佳时期，康复效果大打折扣，所以他们等不起。

“最好是入学零等待，符合条件全部入学。”他希望政府能够增加投入，为残疾儿童多提供优质服务。其实，他的最大愿望是所有的儿童都能够健健康康的，到时世间就再也没有听力师了。在采访的最后，郭献文对记者说。

(蔡伟强)

不忘初心

内外兼修 尽心为病人服务

郭献文是三角镇人，2011年从广西中医药大学毕业后，先后从事医生、药剂师、保健老师、政府机构文员，2015年后，来到了中山市残疾儿童教养学校当听力师、康复教师。“我当医生，当药剂师，都是从病人的利益出发，开的药很便宜，并解决了他们的问题。”从医期间，虽然口碑很好了，但是跟医院、药房企业的经营理念相距太远，郭献文只好辞职。

在中山市残疾儿童教养学校当

听力师后，郭献文一样很理解家长的心理，将听障残疾儿童的康复放在第一位，无论做什么都考虑到他们的健康成长。

2016年，中山市残疾儿童康复学校开始正式招生，当时他在经过训练获得听力师、康复教师资格后，接手的第一个学生是从珠海转过来的，已经5岁了，是个听神经问题的儿童。

“当时家长期望很大，我心理压力很大，不断向组长及同事请教，并采用了新的训练方法，可是家长不

理解，认为我的做法等于说明了孩子再也不能上正常学校。”

在孩子快要毕业时，突然退学了，当时郭献文很内疚，认为是他教学的原因，造成孩子退学。“之后我什么都学，是为了让自己尽快地成长起来。”

后来家长告诉郭献文，他的做法是对的，孩子根本适应不了正常学校的学习，只有去特殊学校才是最好的选择，郭献文才解开了心结。

还有一个学生，天生耳蜗畸形，

5岁了才做人工耳蜗，其实做人工耳蜗最好是1岁，专家对他的康复都不抱信心，并建议家长不要浪费钱在孩子的身上。

孩子来到学校后，当时学位紧张，已超比例了，郭献文深知孩子康复等不得，就先收进来吧，多出的一个训课，由他上来。

后来，孩子在学校里经过康复训练，从不会听，不会说话，到后来慢慢地恢复了听说能力，家长也十分感激学校及老师的尽力培训。

安全知识竞赛

近日，笔者从西区卫计局获悉，在8月30日晚，由中山市应急管理局、中山市卫生健康局和中山市总工会联合主办的第十届广东安全知识竞赛暨粤港澳大湾区安全知识竞赛选拔赛中山赛区决赛中，西区卫计系统代表队大放异彩，在8支队伍中脱颖而出，勇夺冠军，将代表中山市参加广东省的比赛。

蔡伟强 游玉华 摄影报道

关于中山市沙溪镇星宝西路等路段启用交通电子监控的通告

为维护沙溪镇良好的交通秩序，经市交警支队批准，沙溪镇将于2019年9月15日零时起启用沙溪镇星宝西路等路段的交通电子监控：

- (一)沙溪镇星宝西路路段(站前路路口)；
- (二)沙溪镇龙阳路路段(康桥活力城门口对开、意加壹对开)；
- (三)沙溪镇怡和路路段(苏宁电器对开路段、星宝时代广场东侧对开路段)；
- (四)沙溪镇隆兴中路路段(沙溪中心市场、岗背红绿灯路口)；
- (五)沙溪镇隆兴南路路段(大同市场路段)；
- (六)沙溪镇高亮路路段(大石兜牌坊对开、格力电器对开)；
- (七)沙溪镇沙溪大道路段(吉之岛路段)；
- (八)沙溪镇沙溪南路路段(菜市场对开、天虹商场对开)；
- (九)沙溪镇星宝东路106国道旁路段；
- (十)沙溪镇半岛路路段(中智大药房对开)；
- (十一)沙溪镇达德路路段(中和路交汇处、农业银行对开)；
- (十二)沙溪镇站前路路段(雅轩美容美发对开路段)。

上述路段将对机动车违反禁止标线指示、机动车违反禁令标志指示、机动车违反规定停放、机动车逆向行驶、驾驶人未按规定使用安全头盔的或者乘坐人员未按规定使用安全头盔、驾驶人未按规定使用安全带等交通违法行为进行抓拍，并依照《道路交通安全违法行为记分管理办法》予以处罚。

特此通告

中山市公安局沙溪分局
2019年9月11日

关于《中山市华南现代中医药城控制性详细规划调整 C12-01 地块局部用地高度调整》的批后公布

《中山市华南现代中医药城控制性详细规划调整 C12-01 地块局部用地高度调整》已编制完成并获得中山市人民政府审批通过(中府函〔2019〕303号)。根据《中山市控制性详细规划管理办法》第二十七条规定，现将《中山市华南现代中医药城控制性详细规划调整 C12-01 地块局部用地高度调整》予以公布。广大市(村)民或相关利害关系人可到中山市南朗镇城市建设服务中心(地址：南朗镇体育路6号)或登录南朗镇政府信息网(<http://www.zs.gov.cn/nlz/>)查阅有关规划情况。

联系人：香小姐 电话：0760-85212327

中山市南朗镇人民政府
2019年9月11日

芙蓉山庄 G、H 栋规划设计方案的公示

余乐酒向我局申请变更余乐酒庄位于中山市板芙镇湖洲村赤洲环巷的规划设计方案。现根据相关法律法规、法规予以公示。

联系电话：0760-86522081
中山市城乡规划局板芙分局
2019年9月4日

中山产权交易网信息公告

一、租赁项目：中山市城隍庙公交站(19个)自动贩卖机投放位置
二、租赁底价：详见中山产权交易网。
三、站点数：详见中山产权交易网。
四、租赁期限：期限3年。
五、承租条件：1.承租方条件详见中山产权交易网。2.保证金：详见中山产权交易网。
六、租赁项目按照现状出租，实际面积以最终测量为准，成交租金不作调整。
七、公告起止日：2019年9月11日至2019年9月25日。
八、承租意向登记地址及联系人：中山市东区中山三路3号岐华大厦6楼中山产权交易中心有限公司。联系人：李小姐 电话：0760-88802612。
九、请有意向的承租者登录中山产权交易网：<http://www.zhsbc.com/>了解该租赁项目的详细内容和下载相关资料。
中山产权交易中心有限公司
中山产权交易中心有限公司
2019年9月11日

欢迎 来电 业务委托

拍卖公告

受委托，定于2019年9月18日上午10时30分在东区华南路26号本公司拍卖厅举行拍卖会，公开拍卖以下标的：

拍卖标的名称	建筑面积 (M ²)	租赁权期限 (年)	起拍价 (元/月)	保证金 (万元)
位于中山市南朗镇南岐中路52号两卡商铺房地租赁权	约118.58	3	12800	3

上述拍卖标的租赁期由2019年10月1日起至2022年9月30日止。有意竞买者请至本公司领取拍卖资料，竞买人必须在拍卖会前一天下午四时前交纳保证金并办妥竞买登记手续。(保证金账号：4400178030206977788，开户行：建行中山城区支行)。标的展示期为9月13-16日，电话预约。公司地址：东区华南路26号(即市老干中心对面)，网址：www.zspgm.com，联系电话：88871763，市拍协监督电话：882229466。
中山市中宇拍卖有限公司
2019年9月11日

中山大分类

- 求职招聘 ● 教育培训 ● 商业咨询
- 医疗美容 ● 休闲娱乐 ● 二手市场
- 建材房产 ● 贷款投资

报社前台
88329127
88238331
代理上门服务：13928188125
网上刊登 QQ：1298555444

16米高厂房出租
位于东区桂桥工业园，面积2200平方米，门口可进货车，可作物流中心、汽修公司、羽毛球馆等。徐生 13823983991。

遗失·声明·公告

直接办理：中山日报大楼一楼大堂 电话：88238331 88329127

刊登时间：周日-周五，逢周六停刊 营业时间：周一至周五：8：30-12：00，14：00-17：30

镇区：坦洲发行站 86637332 黄圃发行站 23979233 火炬区发行站 85335633 各镇区邮政代办热线：11185

服务电话：古镇发行站 22398598 小榄发行站 22259956 三乡发行站 86381661

■ 中山市石岐区阳光生活家具店遗失地稅務登記証正本，证号：粤地稅字 452122198707155125 号；遗失国税稅務登記証正本，证号：粤国税字 45212219870715512500 号，现声明作廢。

■ 中山市长信工艺品有限公司遗失乔达国际货运(中国)有限公司深圳分公司签发的正本提单：SZXS19181920 三正三副，现声明作廢。

■ 中山宾淇斯涂料有限公司遗失广东省污染物排放许可证副本，编号：4420002011002553，现声明作廢。

■ 罗敏遗失广州敏捷新生活物业管理有限公司中山分公司开的押金单，单号：B0367291，1300元，12期60卡，交款人罗敏，现声明作廢。