

◆健康知识

睡醒浮肿，可不都是喝水多闹的

一觉醒来脸变大了，腿变粗了，拳头摸着都费劲了，难道是睡觉前水喝得太多了，导致浮肿了？其实，浮肿分生理性和病理性两种，未必就是喝水多闹的。分清什么原因，才能“对症下药”！

腿、脸、腹部 这些地方最易肿

谈到浮肿，首先要说说浮肿是怎么来的。浮肿，医学上称为水肿，浮肿多指体表可见的水肿，可见产生浮肿的主要原因是“水”。中医讲“水曰润下”，“润”字说明了“水”在人体内的流动形式。人体的皮肤、肌肉、器官等等都需要体内水液（血液、淋巴液、组织液）供给氧气、养料，所以水液在人体内的流动是如同河流“浸润”土地，从大的河流进入小的支流，在河流走行的过程中不断“浸润”到周围的土壤（即我们的组织和器官）；“下”字则说明了“水”在人体内的运动趋势，正所谓水往低处走，人体的水在重

力的作用下，很容易便可以运行到整体或者局部较低垂的部位，而输送回高处则需要心脏这个“泵”付出巨大的努力。越是周围土壤疏松、流速缓慢的地方，土壤渗入的水越多，同样，越是流速缓慢，周围组织疏松的地方，越容易水肿。因此我们日常常见的浮肿好发于下肢、腹部、面部、眼睑，都是处于整体或局部低垂和/或皮肤、组织疏松，存在组织间隙的地方，血管中的水渗透停留在这些空间，就如同脸上、肚子上、腿上挂了“水袋”，从体表观察到，就成了浮肿。

六个常见原因 看看你是“肿”么了

晨起出现面部跟眼睑浮肿的原因很多，可以是病理性的，也可以是生理性的。生理性的浮肿常见原因有几种：
饮水过多确实可以导致晨起浮肿，人体在夜间的排尿量相对减少，没有通过尿液排出的水份，经过血液循环更多的“浸润”到了容易挂上“水袋”的地方，进而产生了浮肿。
饮酒也会导致浮肿，酒精进

入人体扩张血管，增加血管通透性，使得血管里的水更容易“浸润”到血管外，增加了浮肿的可能，同时人体因为体质不同，对酒精出现过敏反应，也会表现为水肿。
熬夜、失眠、劳累、女性经期变化的原因，导致人体水液代谢功能异常，血管通透性改变，也是产生浮肿的可能原因。

浮肿也可能是这些疾病的表现

病理性的浮肿医学上常见于这些疾病：心脏疾病、肾脏疾病、肝脏疾病、血管性疾病、内分泌性疾病等。
通俗地讲，人体的血液循环中各个环节出现了重大变化，都可以导致水肿。大水泵（心脏）不好使了，排水口（肾脏）出问题了，水质变化、管道变形、漏水（肝肾、内分泌、血

管性原因），上述一个或者多个原因，都会导致血管里的水更多的“浸润”到血管外，最终变成挂在体表或体内的“水袋”。

总之，当你发现身体出现明显的水肿，改善了之前提到的生理性原因后仍旧存在，请尽快就医明确有无病理性的原因，及时进行诊治，以免延误病情。

水肿大多为内科系统疾病，可以优先就诊于综合内科，经过完善检查，必要时转诊至心、肾、肝胆、内分泌专科。部分不对称的水肿，尤其是肢体水肿，可能提示血管疾病，可在首诊医生指导下，血管外科就诊。

睡前还能不能好好喝水了？

想要避免浮肿应该怎样做？
无论生理性还是病理性水肿，预防无外乎减少出现的原因。原则上适量的睡前饮水并无不可，但如果发现睡前饮水后容易出现轻度浮肿，可以适当减少饮水量，或者提前饮水时间，减少睡前摄入酒精，避免劳累熬夜，尤其在经期变化时注意休息，可以减少生

理性的浮肿。
如果是病理性水肿，则需要注意

减少“三高”的发生，积极控制慢性病、原发病。若发现通过生理调节无法改善时尽快就医，须知面对病理性水肿，水肿只是表现，引起水肿的原发病和其他并发症可能对人体危害更大，不可轻视。



焦裕禄干部教育学院在淄博市揭牌

近日，以“弘扬焦裕禄精神、培养焦裕禄式的好干部”为办学宗旨的焦裕禄干部教育学院在山东省淄博市博山区揭牌。
学院坐落于焦裕禄的故乡博山区源泉镇北山村。焦裕禄干部教育学院将大力挖掘、阐释、宣讲焦裕禄精神，坚持质量立校，突出主课主业，创新方式方法，从严施教、从严治学、从严管理，办出特色、办出水平、办出成效，全力打造立足淄博、面向全省、辐射全国的一流干部党性教育基地和全面宣传学习焦裕禄精神的主阵地。
建设焦裕禄干部教育学院，是积极挖掘红色资源、发扬红色传统、传承红色基因的新举措，是传承和弘扬焦裕禄精神的生动实践。淄博作为焦裕禄同志的故乡，有责任、有义务、有条件把焦裕禄精神挖掘好、传承好、弘扬好、践行好。淄博将充分发挥好焦裕禄干部教育学院作用，坚定不移把焦裕禄式好干部活动持续进行下去。



济南野生动物世界孟加拉虎三胞胎亮相

近日，济南野生动物世界三胞胎孟加拉虎与游客见面，小老虎活泼调皮，十分可爱。

山东高招会 16场高职(专科)场 8月22日启幕

今年的第18届山东高招会再扩容，将继续走进山东13市及3个县市，举办16场高职(专科)场招生咨询会。
山东商业职业技术学院、山东科技职业学院、山东交通职业技术学院、日照职业技术学院、滨州职业学院等入选全国“双高计划”的山东高职院校将悉数到场参展。此外，山东旅游职业学院、山东传媒职业学院、山东中医药高等专科学校、山东医学高等专科学校、济南幼儿师范高等专科学校等院校的招生负责人，也将到现场答疑。
在举办完8月22日的济南会场之后，根据组委会安排，8月23日，山东高招会高职(专科)场将在青岛(青岛国信体育场)、济宁(济宁市奥体中心体育场)、枣庄(枣庄万达广场)、临沂(临沂商城实验学校)、淄博(文化中心保利剧院广场)、滨州(滨州万达广场)、东营(东营西城万达广场)、德州(德州万达广场)、聊城(聊城市金湖南路六楼)、泰安(泰安万达广场)、日照(华润万象汇)举行。
学校层面的特色、优势专业、师资力量、住宿条件、学生发展层面的就业前景、就业率，以及志愿填报方面的意见和建议，这些内容，现场就能和学校老师“面对面”得到解答。

国家卫健委：中小学校要设置临时留观场所

近期，国家卫健委发布《学校传染病疫情监测预警技术指南》，其中规定，学校传染病监测预警指标后，应立即对出现症状的学生进行临时留观并通知家长，加强环境通风、清洁消毒，做好接触人员管控、健康教育等工作。
作为推荐性卫生行业标准，指南规定了学校传染病疫情监测预警的组织管理体系，监测的内容、方法和信息报送，预警的指标和处置，主要适用于各级各类中小学校和托幼机构和普通高等学校可参照执行，学校教职员工传染病疫情监测可参照执行。

学校要设置临时留观场所

指南规定，学校成立由校长作为第一责任人的传染病疫情监测和预警工作领导小组，全面负责学校传染病疫情监测和预警工作。同时，要明确学校传染病疫情报告人和校级传染病疫情监测报告人，其中校级传染病疫情监测报告人由班主任或任课教师担任。学校传染病疫情报告人每学期对班级

传染病疫情监测报告人进行培训与考核，考核合格者方可承担相关工作。

学校要落实必要的防控保障，包括设置临时留观场所，配备消毒设备和用品、个人防护用品等。有条件的地区宜建立传染病疫情监测和预警信息系统。

全日观察学生在校健康状况

根据指南，学校传染病疫情监测包括晨午(晚)检、因病缺勤登记追踪和全日健康观察。可根据传染病流行情况增加或调整监测类型。
其中，晨午(晚)检主要指每日上午、下午第一节课前对

全体学生，晚自习前对寄宿和参加晚自习学生开展疾病排查、记录和报告的一项工作。在晨午(晚)检时，要了解学生缺勤原因，掌握因病缺勤学生名单；检查全体出勤学生精神状态和健康状况，重点了解有无

发热、咳嗽、头痛、咽痛、腮腺肿大、腹痛、腹泻、呕吐、皮疹、头晕、乏力、结膜充血等临床症状，以及症状发生的时间、地点等。可采用红外体温计进行体温筛查，腋温≥36.8℃时需用水银温度计复测学生腋下体温。

校级传染病疫情监测报告人将晨检结果在上午第二节课前、午检结果在下午第二节课前、晚检结果在晚自习结束前上报给学校传染病疫情报告人。全日健康观察指学生在校

达预警指标需向有关单位报告

指南提出，在一定时限内同一宿舍、同一班级或同一校区内，具有流行病学关联的相似症状学生例数达到或超过一定例数，即为达到预警指标。相似症状包括发热、咳嗽、头痛、咽痛、腮腺肿大、腹痛、腹泻、呕吐、皮疹、头晕、乏力、结膜充血等。

达到传染病疫情预警指标时，学校传染病疫情报告人应以最便捷的通讯方式向属地疾病预防控制中心报告，同时向

期间，班主任及任课教师对其健康状况进行全日观察，发现相关症状时，及时报告校级传染病疫情监测报告人。学生关注自身健康状况，出现身体不适及时向校级传染病疫情监测报告人报告，不带病上课。

另外，校级传染病疫情监测报告人每日对因病缺勤的学生进行登记追踪，追查其主要症状、发病时间、就诊信息、诊断结果、家庭共同生活人员相似症状等，并协助学校对其病情和转归进行追踪。

教育行政部门报告。核实传染病疫情预警指标后，学校应立即对出现症状的学生进行临时留观并通知家长，同时加强环境通风、清洁消毒，做好接触人员管控、健康教育等工作。

出现传染病报告病例时，学校应配合疾病预防控制中心等部门做好病例隔离、流行病学调查、密切接触者追踪管理、应急处置、消毒等防控工作，阻止传染病疫情蔓延。

洪涝灾害频发 这份自救指南请收好!



受到洪水威胁如何自救?

时间充裕时

应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移

被洪水包围时

如积水漫入屋内，应及时切断电源、气源等

尽可能利用船只、门板、木床等做水上转移

在转移之前，可吃些食物、喝些热饮以增强体力

来不及转移时

立即爬上楼房高层、高地等地做暂时避险

与相关部门取得联系，报告自己的方位，积极寻求救援，还可用手电筒、哨子、鲜艳的旗帜或床单等及时发出求救信号，等待救援

不可攀爬带电的电线杆、铁塔及靠近房屋顶

不要单独游泳转移

发现有高压线、铁塔倾倒、电线低垂或断折，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电

被卷入洪水中时

应立即屏住呼吸，放松肢体，保持仰位，等待口鼻先浮出水面后再进行呼吸和呼救

呼吸时尽量用嘴吸气，用鼻呼气，防止呛水

尽可能抓住固定的或可以漂浮的物体

突遇山洪如何自救?

在沟谷停留或活动时

一旦遭遇暴雨，应迅速转移到安全高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避或停留

留心周围环境，警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响

山洪泥石流、山体滑坡袭来时

选择就近安全逃生路线，向与泥石流成垂直方向的两侧山坡高处跑

切勿顺山坡往下或沿山沟出口向下游跑