



2017年全省流感及禽流感工作年会在咸举行

提高检测和疫情防控水平

本报讯(记者叶子 通讯员李静)为进一步规范和加强流感及禽流感监测工作,提高我省流感及禽流感监测和疫情防控水平,日前,省疾病预防控制中心在我市召开2017年湖北省流感及禽流感工作年会。湖北省各市州疾控中心的分管主任、实验室和流行病学负责人、流感哨点医院工作人员等100余人参加会议。

当日,会议邀请国家流感中心陈

涛老师为大家就“极端天气与流感”做了精彩分析。省疾控中心相关负责人对2016-2017年度全省流感监测质量评估结果做了通报,流感参比中心工作人员对《湖北省流感监测工作质量评估方案(2017年版)》做了详细的解读。随后,武汉市、恩施州、仙桃市、咸宁市疾控中心及鄂州市医院项目负责人分别在会议上作了工作经验交流发言,并对目前工

作中存在的问题及今后工作的要求进行了热烈的讨论。

市疾控中心检验科相关负责人表示,这次会议总结了2016-2017年全省流感及禽流感监测工作情况,对监测工作中存在的问题进行了梳理并对下一步工作提出了要求,也为我市进一步规范和加强流感及禽流感监测工作打下了良好的基础。

强化农村集体聚餐安全监管 赤壁组织流动厨师培训

本报讯(通讯员 魏丙炎 李铖)为加强农村集体聚餐食品安全监管,增强流动厨师食品安全意识,有效防控农村集体聚餐食物中毒事故发生,9月22日,赤壁市食品药品监督管理局举办农村流动厨师培训会,该市农村流动厨师60余人参加培训。

培训会上,赤壁市食药监局工作人员向参加培训的厨师全面解读了《赤壁市农村集体聚餐食品安全管理办法(试行)》的内容,并对加强农村集体聚餐食品安全工作提出了具体的监管要求。同时,授课人员对农村集体聚餐申请备案、农村流动厨师持证上岗、食品原材料采购要求、加工场所和用具清洁消毒管理、食物中毒等相关安全知识进行了细致的讲解。

赤壁疾控中心进校园

开展“全国爱牙日”宣传活动

本报讯(记者叶子 通讯员但丽琼)9月20日是第29个“全国爱牙日”,当日下午,赤壁市疾控中心组织医务人员走进赤壁市第二小学操场开展了健康宣教活动。

当日虽然下着小雨,但也挡不住学生们对健康知识追求的热情,他们纷纷打着雨伞来到宣传展板前学习健康口腔知识,工作人员现场为全校师生发放了健康口腔知识宣传折页和宣传单。

随后,在该校大礼堂,赤壁市疾控中心专业技术人员为该校学生开展了“保护牙齿,正确刷牙”的健康知识讲座,现场向小学生们演示了正确刷牙的方法,小学生们聚精会神的听课,并与讲课专家进行互动。此外,疾控中心特意准备的爱牙日宣教动画片视频,深受小学生们的喜爱。讲座结束后学生们纷纷表示,回家后将告诉家里长辈们正



确的刷牙方法。

赤壁市疾控中心相关负责人表示,这种通过现场活动传播口腔保健

知识的活动效果明显,也进一步推动了大家共同关注口腔健康的良好氛围营造。

国庆出游 中老年人需警惕血压升高

记者 叶子

国庆节前后,秋高气爽,正是出游的好时光。日前,记者随街采访调查发现,不少市民认为旅游对身心健康十分有益,也有不少市民表示国庆期间将全家出游。而中老年朋友身体的抵抗力等各方面都不如年轻人,一部分老年朋友还是高血压患者。那么,中老年人在外出旅游应该注意什么呢?日前,记者就此问题采访咸安区中医医院内科主任王秀枝。

“对中老年朋友来说,在旅行中当生活环境、气候、饮食习惯、作息时间发生改变时,高血压的心脑血管并发症便会偷偷来袭。”王秀枝强调,子女在出游前要做好充分准备,可以为父母备上一台小型血压计,可以随时测量血压。同时,高血压患者必须要每天按时服用降压药,降低旅途中发生严重心脑血管疾病的几率。

“老人长途旅行,因生活不规律,身体易疲劳,旅途衣食住行等诸多不便,这些都会给老人身体带来不利,因此,老年人在旅行时应特别注意保健。”王秀枝称,老年人多半患有一些



慢性疾病,需带足服用之药,携带常备药物和平时服用的药物等。此外,她建议老年人外出时一定要按照自己的体力安排行程,尽量不要打乱自己原本的生活节奏。

“老年慢性病患者在外出旅游时

很容易造成身体疲劳,尤其是一些有心脑血管疾病的中老年朋友,外出旅行时务必要保持充足的睡眠与良好的饮食。只有保证合理的作息时间,才可以避免中老年人在旅途中出现血压突然升高等问题。”王秀枝最后强调。

你问我答

咸安周女士问:我经常腰背部酸痛,但是躺着睡会好得多,疼痛多集中在脊椎骨左侧,严重时两侧都痛,疼痛位置在腰部上侧。请问我是怎么回事?

麻塘风湿病医院朱文钊答:您好,如有腰背部酸痛,可能有腰椎间盘增生或腰肌劳损引起,应姿势不当或受凉所致,应睡硬床保暖,不久站久坐,做操锻炼,理疗按摩。建议去医院拍片或ct确诊,早治疗早注意保养。

咸安朱女士问:6岁的孩子舌苔厚,早上不爱吃饭,大便有些黏,请问需要去医院检查吗?

湖北科技学院附属第二医院儿科毛开新答:你好,这个小孩子有可能是缺锌引起的症状,可以去医院检查一下微量元素,然后适当补充钙和锌。

温泉章先生问:我经常说话说多了就会喉咙痛,平时多休息多喝水就好了。可是这次疼了四天了还没好,我喝胖大海,吃梨,含喉宝都好不了,应该怎么办?

咸安区中医医院内科王秀枝答:咽喉疼痛最常见的原因就是急性咽喉炎,多是由于感冒等上呼吸道感染所引起的,建议您这段时间注意多休息、多喝水、清淡饮食。

温泉刘女士问:以前我的头发非常好,但是现在经常脱发,头发越来越稀,长得也慢,请问跟季节有关系吗?平时需要注意些什么?

咸安区中医院北门分院康复科李芳答:掉头发的原因与营养有关,与精神紧张或突然的精神刺激也有很大关系,可查血微量元素,建议补充优质蛋白质,B族维生素及维生素C和钙,并保持愉快心情,少吃辛辣刺激性食物,和油脂过高的食物,保证充足的睡眠。(叶子/整理)