

如何过个清静无“蚊”的夏天?

最彻底的防蚊方法是环境治理,其次是蚊帐、蚊拍、捕蚊灯等

盛夏时节,让人烦恼的不光是持续不降的高温还有来势汹汹的蚊子。它们不但可以传染疾病,而且让人奇痒难忍、夜不能寐。那么我们怎样摆脱蚊子的骚扰过个清静夏天呢?专家指出,只要做好环境治理并且正确使用驱蚊、杀蚊产品,就可以轻松地和讨厌的蚊子说拜拜了。

环境治理治“水”为先

许多人认为蚊子都是从室外进入室内的,所以只要关好纱窗并且采用一定的驱蚊、杀蚊手段就可以解决问题,而实际上,家居防蚊在“守紧门户”的同时,首先应该从治理室内适宜滋生蚊子的环境入手,以免其在家中“开枝散叶”。

蚊子的一生经过卵、幼虫(孑孓)、蛹、成虫四个时期,其中前三个时期都是在水中度过,所以清除积水才是杜绝蚊患的根本。而家中消除蚊子生存空间主要做到以下几点:

①花瓶和水养植物至少每星期换一次水并避免花盆底部盘积水。

②防止地漏、下水道等处积水。如积水,在处理时可以投放一些浓度为1%双硫磷杀孓沙粒剂,一次投药可维持20天左右。

③注意检查家中经常存水的容器,尽量都盖上盖子。再有,不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔,垃圾桶最好也有盖子。

④如果室内长期无人居住,应盖上抽水马桶的盖子,并把洗手池、水池里的水放干净,以防蚊子产卵。

正确使用灭蚊手段

常用的灭蚊方法很多,但是要使用正确的操作方法并注意保护自身安全。

物理方法

灭蚊灯:主要采用光催化的原理产生二氧化碳从而吸引并杀死蚊子。灭蚊灯一般应放在离地面一米到一米五处,最好放在隐蔽的角落,并常常改变放置位置。在使用时要关闭家里所有的灯源,加强捕蚊效果。另外,最好不要用眼睛盯着看,否则会损伤视力。

不过其释放的二氧化碳量有限,所以在屋内有人的情况下蚊子可能还是更多地被人所吸引,因此灭蚊效果一般。

电蚊拍:用其直接杀死蚊子还是比较安全有效的,适合在蚊子少的情况下使用。



提醒 被蚊子叮咬之后怎么办?

1、被叮咬后不可抓挠。被叮咬后皮肤里的组织液、淋巴液等渗出,肿成一个泡,会越抓越痒,而且还不易消退。如果坚持不抓,一般10至15分钟后,痒感就能明显消退。

2、若叮咬处很痒,可先用手指弹一弹,再涂上花露水、风油精等。另外,还可用碱性物质缓解痛痒,如使用氨水、香皂蘸水在红肿处涂抹。而用盐水和牙膏涂抹或冲泡痒处,也能使肿块软化,有效止痒。

卫生 健康

wei sheng jian kang

咸宁市卫生健康委员会协办

通山县卫健局

开展系列主题活动

本报讯 通讯员通卫综报道:7月1日,通山县卫健局组织机关30名党员干部到阎王陵开展红色教育活动,弘扬伟大的长征精神,缅怀老一辈革命先烈。

这是该局进一步弘扬和传承革命精神,庆祝党建98周年暨新中国成立70周年主题系列活动之一。

活动当天上午,在阎王陵警示厅,“我志愿加入中国共产党……”局机关领导班子成员带领全体党员干部重温入党誓词。在长征胜利纪念馆,讲解员引导大家重温了红军长征的历史,回顾长征途中共产党人团结一心、不畏艰辛、不怕牺牲的革命精神。从红军开始长征到胜利会师,图文并茂的史料和珍贵的革命历史文物诉说着历史的悲壮,展现着革命的艰辛,告知我们幸福生活来之不易。

据了解,截至目前,该局机关党委下属19个党组织已开展了“不忘初心牢记使命”主题系列活动,回顾党的光辉历程,讴歌党的丰功伟绩,进一步激发基层党组织活力,增强广大党员的光荣感、使命感和责任感,动员和组织广大党员要勇于担当,甘于奉献,在新时代的长征路上做出新的更大贡献。

市医保局

组织医疗专家到通城扶贫义诊

本报讯 记者王恬、通讯员晏雄伟报道:日前,市医保局联合市委办公室组织湖北科技学院附属第二医院专家和通城县大坪乡卫生院医师,顶着炎炎烈日,深入该县大坪乡内冲瑶族村开展扶贫义诊活动。

此次义诊活动主要围绕农村的常见病如高血压、脑血管病、心脏病、糖尿病、妇科疾病、眼科疾病等展开诊治。专家们详细询问村民病史、了解病情、制定诊疗方案,耐心细致地就村民咨询的健康疾病问题进行详细讲解,并对常见病、多发病的预防进行指导,帮助村民掌握基本的健康保健知识。

此次“健康扶贫在行动 义诊下乡暖人心”活动的开展,不仅为村民普及了健康知识,增强了留守老人、留守儿童、妇女和广大贫困群众的保健意识。同时,义诊活动也让村民对于自己的病情能早发现、早治疗,从源头上减少群众因病致贫、因病返贫现象的发生,为精准扶贫、精准脱贫贡献力量。

活动当天共诊疗群众300余人次,现场免费发放4000元的药品,发放宣传手册300余本。



如何护理脚踝

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安凤凰社区的市民林爹爹想咨询,该如何护理脚踝?

凤凰花坛社区卫生服务中心相关医务人员提醒,居民清洁完脚踝之后,要注意给这个部位进行补水,因为脚踝部位的肌肤分泌油脂是非常少的,因此大家日常可以在脚踝的部位涂抹一些身体乳,滋养脚踝部位的肌肤,并且还能够有效的给脚踝部位的肌肤进行补水,从而延缓这些部位肌肤的老化。

由于脚踝经常裸露在外,时间长了之后,会有一层比较厚的角质层存在,因此居民在日常要注意给脚踝部位进行去角质,在洗澡之前先在脚踝涂抹一些去角质膏,然后用手搓揉,促进脚踝部位皮肤新生。

居民平常要避免脚踝受凉,特别是对于现在很多年轻人来说,在日常的生活中总会喜欢裸露脚踝,其实脚踝受凉的话,也可能导致着凉感冒的出现。

居民日常生活还要注意避免脚踝被撞击,其实脚踝是比较脆弱的,脚踝一旦受到外力,容易让脚踝骨头粉碎,因此在生活中要格外注意保护脚踝,穿鞋可以穿高鞋帮的鞋子,尤其是冬天要穿暖和的高帮鞋。

肿瘤病人别盲目忌口

营养专家教你吃荤菜的技巧

常常有肿瘤病人问:能吃荤菜吗?因为他们担心“吃荤菜会触发肿瘤细胞生长”,还有传言说很多荤菜是“发物”。营养专家的回答是:荤菜不仅不能吃而且必不可少!

恢复体能提升免疫力,荤菜必不可少

荤菜包括畜肉如猪肉、牛肉、羊肉;禽类如鸡肉、鸭肉、鹌鹑、鸽子肉等;还有鱼肉、虾等;动物内脏(如猪肝、鸭肝、鸭心等);另外还有牛奶、蛋类。

荤菜中的优质蛋白质、锌、硒、维生素A等是提升人体免疫力、维持良好的淋巴细胞数量与质量,协助清除人体内残余的肿瘤细胞、预防感染、减少肌肉萎缩、恢复

体能必不可少的营养素;这些营养素也是维持肝功能良好不可缺的元素。肝功能良好,可以维持良好的人体代谢;同时促进化疗药物代谢作用,减少化疗药与放疗的副作用。此外,这些营养素也是胃肠道粘膜修复及维持消化液分泌的必需元素,保护好胃肠道的功能,就留住了肿瘤病人生命的一条通道。因此,对肿瘤病人来说,荤菜是必不可少的食物一部分。

肿瘤病人吃荤菜有讲究

不过,肿瘤病人如何吃荤菜也有技巧。一、品种要多样。应包括畜肉、禽类、水产等,还应包括

牛奶与蛋类。

二、数量要足够。

2017年发表的《恶性肿瘤患者膳食营养处方专家共识》提出,肿瘤患者应保证足量蛋白质摄入,按每天每公斤体重1-1.5g给予。1个中等身高,正常体型的肿瘤病人,一般每日应摄入鸡蛋或鸭蛋1个(约70g)、牛奶或酸奶约1杯(250ml)、畜肉50-75g(约4-6块麻将牌大小)、禽肉约100g-125g或换成中等大的1条鱼约125-150g。

三、烹制有讲究。

建议多选用蒸、煮、炖、煨的烹调方法,将荤菜烹制成熟烂、易消化的食物,如肉末蒸蛋羹、卤鸭肝、清蒸鱼、鱼圆汤等。

四、搭配要合理。

荤菜可以与主食、豆制品、蔬菜等一同加工烹制,如肉包、菜末肉末米粥、豆腐肉圆、鱼片菜末龙须面等,这样既摄入主食,又摄入荤菜、蔬菜、豆制品等保证营养素摄入全面。

五、三餐都要有。

一般早餐、中餐及加餐(9:30、15:30)均应安排一定数量的荤菜,做到早、中餐适当吃得更多一点,分别占全日蛋白质摄入量的30%-40%;晚餐应该吃得少些,占全日蛋白质的20%-30%,以易消化的蛋白质为主,如鱼肉、嫩鸡胸肉,以减少胃肠道负担,保证较好的睡眠。

(本报综合)

为咸宁广大儿童健康保驾护航

——访市妇幼保健院儿童保健中心主任程洪源

记者 汪俊东 通讯员 陈先姬 吴翠

理及干预、心理行为发育评价及干预、常见疾病预防保健、预防接种、托幼机构管理等。

该中心设施齐全,医资力量雄厚。中心分为儿童保健、智力发展、水疗、早期综合发展、预防接种5个部分,业务使用面积2000多平方米,拥有价值300余万元的医疗设备十余台,如儿童综合素质评估仪、听觉统合训练仪、B超型骨密度仪、视力筛查仪等先进设备;现有36名医护人员,副主任医师1人,主治医(护)师6人,健康管理师1人、心理咨询师7人、营养咨询师10人,技师17人。主要开展正常儿童的健康管理、异常儿童的筛查和诊断治疗、水疗中心、接种等业务。水疗中心、接种中心是我市规模最大中心。

在程洪源的带领下,中心开展优质服务,注重服务创新。树立“您的孩子就是我们的孩子”的服务理念,开展“五心”送家长服务,用爱心、耐心、细心、真心让家长们放心!实现市场化保健,营销式保健和预约式保健,预约短信接种,实行弹性排班。为了提高广大家长的科学育儿

技能,想方设法开展形式多样的健康教育活动,创建了QQ群、微信群、定期讲微信课堂。

多年来,该中心主动关爱残疾儿童,积极参加各项助残活动,坚持免费为市聋儿听力语言康复中心和七彩梦康复中心提供各种捐赠和儿童保健服务,并为残疾儿童提供免费服务,资助金额达10万元。

程洪源深知优质的医疗服务源于先进的管理,儿保中心执行严格的业务学习制度、每月1次固定的业务学习、不定期的新业务培训、进修汇报,每周四的大交班,各项业务工作量一日一清、一周一报、一月一汇总,一季度一总结,定期的业务知识考试,根据考核结果弹性安排绩效方案,奖罚分明,都是为了确保儿童保健服务质量,为促进全市儿童的全面综合素质发展提供有力的保障。

该中心全体医护人员开拓进取,勇于拼搏,她们用汗水践行青春无悔的誓言,她们用“五心”真心服务儿童,为咸宁广大儿童的健康保驾护航,撑起了一片爱的蓝天!

