



科学防控疫情

通山举办专题培训会

本报讯 通讯员熊丹报道:为进一步落实新冠肺炎疫情常态化防控工作,推动全社会科学防控疫情,9月10日上午,通山县卫健局召开全县新冠肺炎疫情常态化防控业务知识培训会,该县相关部门共120人参加了培训。

此次会议主要是贯彻落实《湖北省应对可能发生的新冠肺炎疫情防控工作方案》文件精神,培训会特邀咸宁市疾控中心相关专家分别就新冠肺炎流行病学调查、消杀消毒技术、核酸采样检测技术等方面对与会人员进行了培训。

会议要求,一是各乡镇、县直各单位一定要加强联防联控,进一步强化疫情防控的无缝衔接和闭环的管理措施,落实“外防输入、内防反弹”的各项措施;二是要突出重点环节。要落实“四早”措施,要把防控区域确定精准到最小单元,来有效阻断传播链,做到及时发现、快速处置、精准管控、有效救治;三是落实四方责任。包括乡镇属地责任、部门主管责任、单位主体责任和个人防护责任,对于重点场所和重点人群,要加强管理和防护,确保疫情常态化防控措施落细落实。



清淡饮食是吃素么？

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的朱女士询问,经常听医生嘱咐需要清淡饮食,清淡饮食就是吃素么?到底什么才是清淡饮食呢?

温泉浮山社区卫生服务中心相关工作人员介绍,医生口中的“清淡饮食”是指在营养充足并均衡的前提下,控制油盐糖的摄入量,并不是只吃素。

其实,蛋白质、脂肪、糖、无机盐、水、维生素和膳食纤维是人体的七大基本营养物质,缺一不可,任何一类物质的缺少都会导致身体营养的不均衡。

错误的“清淡饮食”,比如长期吃素等,容易导致虚弱,无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中,记忆力减退等症状。严重缺乏营养时甚至会造成结石,骨质疏松,痴呆等疾病。

真正的清淡饮食是指低食盐、低油脂、低辛辣、低胆固醇、低精制糖。做好荤素搭配,控制油盐糖的摄入量,成年人每日摄入的油量应控制在25-30克,每日盐摄入量应不超过6克,每日添加糖的摄入量应控制25克以下。

同时,保证食物的多样性。因为没有任何一种食物可提供全部营养,建议每日应摄入谷薯类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶、水产品等多种食物,只有保证营养均衡才能身体健康。

如何应对秋乏？

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,如何应对秋乏?

青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,夏去秋来,气候由炎热变得凉爽宜人,出汗明显减少,人的机体进入到了一个周期性的休整阶段,水盐代谢开始恢复平衡,人心血管系统的负担得到缓解,消化系统功能也日渐正常,然而此时身体却有一种说不出的疲惫感,这就是常说的“秋乏”。

应对秋乏,保证充足的睡眠。充足、高质量的睡眠是保证机体脏腑功能从夏季的消耗中迅速复原的重要因素,注意多休息,不要熬夜,养成早睡早起的好习惯,以保证白天的工作和学习效率。特别是中午适当午休,有利于化解困顿情绪。

少吃辛辣油腻的食物。尽量少吃或不吃辛辣食物,如辣椒、姜、葱、等。最好避免吃油腻食物,因为油腻的食物会在人体内产生酸性物质,使人感到倦乏。可适当多吃酸味果蔬及滋阴润肺的食物,如梨、龙眼、萝卜、银耳等。

适当加强体育锻炼。可以根据自己的情况选择运动项目,不宜进行高强度的剧烈运动,锻炼时应以微汗为适,切忌大汗淋漓。

多补充水分。秋季气候干燥,人体水分流失过快,应该多补充水分,比如多喝些绿茶,也可以提神养气。

多晒太阳。适当的多晒太阳,可以抑制黑色素分泌,使心情开朗,更有精神。

如何预防脊柱变形

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安阳光社区的曹先生想咨询,该如何科学预防脊柱变形?

阳光社区医务室工作人员介绍,脊柱位于背部正中,自上而下,就像一条神经的高速公路,连接着大脑和身体的每一块组织。因此,脊柱的重要性不言而喻。

建议居民无论是坐着、走路还是睡觉,要保持良好的姿态。尤其是上班族,需要长时间坐着。所以椅子的高度、舒适度和支撑性就变得格外得重要。办公室的椅子最好是可调式的,还要带有靠背,这样可以根据自身的情况调节,并且也可以为腰部提供支撑。在家看电视的时候,可以用垫子支撑后背并把双腿垫高。

坐着的时候尽量不要交叉双腿或双脚,因为这会导致臀部高低不平,并且给背部施压。电脑显示屏应与眼部同高,且放置于人的正前方,这样才不会因为使用电脑扭动脖子,进而造成脊柱扭曲。

选择质量好的鞋。鞋子作为整个身体的根基,对姿势的影响很大。鞋子要结实,对足弓提供良好的支撑,并且脚趾部位要有足够的空间。女性建议少穿高跟鞋,因为鞋跟过高会影响整个身体的重心,为了保持直线,腰部会过度地延伸,可能造成脊柱过度前凸。

体重超标、扁平足、或者腿比较短的人群,建议佩戴脚踏矫正器(定制鞋垫)。矫正器能支撑起足弓,且在走路和跑步的时候更好地助力,从而有益于脊柱健康。

左臂疼痛可能是心脏报警

这种疼不太严重,但抬手臂很困难

疼痛是身体给我们发出的一种警告,告诉我们这里出了问题。大多数情况下,都是哪里痛就是哪里有问题,但凡事也有例外,有一种原因引起的疼痛可不是这样。

如果你发现自己的左手臂没有缘由的突发疼痛,并伴有胸痛症状,千万别当作是劳累引起的骨科问题。大量的研究发现,左侧手臂疼痛是心脏骤停的征兆。

这些症状可能是心梗征兆

心梗最典型的表现是胸部有闷痛的感觉,但持续时间比较短,不超过5分钟。有的人可能只有胸闷或胸痛、呼吸困难。此外,还可能伴有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、头晕等症状。

疼痛部位常为胸部,一般疼痛范围有一个巴掌大小,但有的人可能表现为整个胸部,甚至肩膀、左臂、脖子、牙齿

等部位的不适。

这里要强调一下,放射痛的范围很广,包括胃、下巴、肩膀、颈部、后背、左臂、左腿、牙、舌头等部位。

如果身体频繁出现上述情况,应尽快到心内科就诊,必要时做心脏动脉CT或者做一个心脏动脉造影看看血管是否出现狭窄。



心梗突发时3大自救方法

严重的心梗很容易引起心跳骤停,心跳骤停后的4分钟是急救的黄金时间。如果能在這段時間內及時搶救,病人的死亡風險可以迅速下降。否則,即使挽回生命,病人也會因為長時間腦部缺氧造成不可逆的腦損傷。

拨打电话

心梗的治疗必须要去医院。看到病人倒下了,立马扶起来;马上喂水,在不明情况的时候喂药;用力摇晃患者等方法统统不靠谱。遇到心梗患者时,应第一时间拨打120急救电话,告知具体位置和症状,等待救援。

在等待的过程中,密切观察病情变化及患者的各项生命体征,比如血压、心率、呼吸等,帮助医生了解情况。

如果家里只有自己一个人,记得打开门,留出通道,方便急救人员施救。

停止活动

怀疑心梗发作,患者要立即停止活动,而且是任何活动。立即就地休息,避免外界干扰。心梗发作,着急慌乱是人之常情,但是为了患者病情稳定,大家还是要第一时间保持冷静。

谨慎用药

硝酸甘油是大家比较熟悉的治疗心绞痛的药,但给心梗患者服用则要慎重。这个药可以使全身血管扩张,从而降低血压。因此,对于血压偏低的急性心梗患者来说,服用硝酸甘油就是一大禁忌,它会导致血压进一步降低,增加休克的发生风险。

所以,最好在测量血压后,真正确定血压不低再吃,可以尝试含服1至2片硝酸甘油(若无效,不要含服更多)。如果没有测量血压的条件,就不要盲目服用。



适量饮酒有益健康？错！

酒几乎不含有营养成分,还会增加能量摄入。经常过量饮酒,会伤害肝、胃等器官,导致肝硬化、肥胖等多种疾病,增加交通事故和暴力事件的发生。不提倡饮酒,如饮酒应适量,切勿过量。

滴酒不沾才是最健康的酒量

常有人在劝酒时说,“适量饮酒对身体有益”,这是真的吗?

“喝酒对健康的危害到底有多大,要看喝了多少酒。”相关专家表示,的确有数据证实,少量饮酒,能稍稍降低冠心病和女性糖尿病的风险,但这点儿收益,放到所有因素加起来的危险面前就微不足道了。

2018年8月23日,权威医学杂志《柳叶刀》上一篇研究文章表示,人口总体健康风险(全因死亡率)的发生随着饮酒量的增加而呈单调递增的趋势,最小健康损失的喝酒水平是滴酒不沾。

据统计,在全球每年因各种原因死去的3200多万人中,喝酒直接导致了280万人的死亡,是第七大致死和致残因素。因为人口众多,中国是全球饮酒致死最多的国家,每年有70万国人“喝没了命”,其中65万是男性。

分析显示,对于50岁以下饮酒者,喝酒增加的危险主要是结核病、交通事故和自伤行为等,50岁以上则和癌症关系最大。

尤其是15岁至49岁的中青年男性,杯中之物简直是他们的“头号杀手”,在该年龄段的全部致死情况中,每死亡8人就有一个是饮酒导致。

过量饮酒健康风险直上升

如果每天的纯酒精摄入量在10克以下(约喝一罐/瓶啤酒或者一小杯红酒),那么风险与不喝酒相比增加0.5%,20克左右就会让死亡风险上升7%,再多风险就会直上升。

过量饮酒的危害很多,会引起人体营养素缺乏、增加罹患肿瘤的风险、损害消化系统,还可能导致高血压、高血脂症和冠状动脉硬化,导致贫血、降低机体免疫

力和引起胎儿畸形,诱发事故和暴力行为等。

酒精的解毒主要在肝脏内进行,约90%至95%的酒精都要通过肝脏代谢。因此,饮酒对肝脏的损害特别大。酒精能损伤肝细胞,引起肝病变。连续过量饮酒易患脂肪肝、酒精性肝炎,进而可能发展为酒精性肝硬化,最后可能导致肝癌。

偶尔一次的狂欢暴饮同样危险,不仅会引起急性酒精性肝炎,还可能诱发急性坏死型胰腺炎,严重者危及生命。

酒精还会刺激食道和胃黏膜,引起消化道黏膜充血、水肿,导致食道炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡等。过量饮酒也是导致某些消化系统癌症的因素之一。

另有研究表明,常喝含酒精饮料的妇女患乳腺癌的几率也会增加。

预防注意做好3件事

经常吃鱼

哈佛大学公共卫生学院通过观察发现,每周通过吃一两次鱼摄取2克左右的欧米伽-3脂肪酸,能使心源性猝死的风险降低36%,并减少17%的死亡可能。

口味清淡

《中国居民膳食指南(2016)》建议,每人每天吃盐不应超过6克(约平装满一啤酒瓶盖的量),并少吃腊肉、熏鱼等富含隐形盐的食品。盐摄入过多,最直接的结果就是高血压。研究发现,吃得太咸,不仅容易导致血压增高,还会加重心脏负担,引起心血管疾病。

饮食“三五七”

所谓“延寿三五七”,就是说饮食上要做到,三高、五低、七分饱。

■“三高”饮食

高蛋白 高蛋白主要来源于谷类粮食、水产品、豆类及其制品的植物性蛋白,以及深海鱼的蛋白。

高纤维 是指较为粗糙的蔬菜水果等。

高质鲜度 这个概念跟天然食品更加相近,尽可能吃些新生产出来的食品,少吃加工食品,吃加工品要注意食品保质期限。

■“五低”饮食

低脂肪 每人每天摄取脂肪不要超过膳食总热量的15%至30%。

低盐分 每人每天摄取的盐分以不超过6克为度。

低糖分 少吃不含营养素的游离糖(白糖、红糖这种纯糖,而从食物中去获取糖类)。

低胆固醇 指每人每天食用的动物性食品中胆固醇含量以不超过300克为好。

低刺激性 食物的口味总体很清淡,油、盐、佐料等都很少。

■“七分饱”

是说晚餐不要吃太饱,七分即可,在还想继续吃的时候离开餐桌。

(本报综合)

饮酒有多少危害,戒酒就有多少好处。

酒精对于胃、食管都有灼烧性的刺激,因此戒酒后受益最大的就是消化系统,而且还能有效缓解脂肪性肝硬化、酒精性肝损伤等肝病病出现和发生。

戒酒对身体的循环系统也有很多好处,能够显著降低冠状动脉粥样硬化性心脏病、急性心肌梗死、酒精性心脏病等,对心肌系统有明显的保护作用。

戒酒还是一种身材管理。酒看上去像水,但热量特别高。1克酒精含7大卡热量,只比1克脂肪含热量低2大卡。而且酒精还会影响消化,导致其他食物被转化为脂肪储存起来,非常容易发胖。戒酒后这些问题都不复存在。

戒酒还可以减少乙醇对神经的刺激,改善神经系统的功能,明显减少失眠、多梦等酒精对神经系统的损伤,让身体内部自我调节休养,好处多多。

(本报综合)



戒酒的好处 变瘦变美变健康

