

开学了,防疫环节勿大意

老师和孩子们又回到熟悉的课堂。上学、放学的防疫如何做?师生们又应该注意哪些防疫措施呢?华中科技大学同济医学院附属协和医院呼吸与危重症科主任医师周琼教授来为大家解答。



上学、放学途中戴口罩

正确佩戴一次性医用口罩。一次性医用外科口罩,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后立即更换。棉布口罩、海绵口罩无法阻挡飞沫,均不推荐使用。

建议步行、骑行或自驾车、班车上班、上学。如须乘坐公共交通工具时,确保全程佩戴口罩。途中避免与可疑症状人员近距离接触,减少交流,尽量避免用手触摸车上物品。

校园发热速隔离

进入校园前自觉接受体温检测,体温正常可入内,并到卫生间洗手。若体温超过37.3℃,立即配合学校指定人员到隔离室。更换外科口罩或者防护口罩(N95),陪同的所有老师也要更换口罩,休息5分钟后复测体温,如果仍超过37.3℃,根据要求登记上报,同时拨打120就近送至指定的定点医院发热门诊就诊,老师与家长联系告知具体情况,让家长尽快赶到定点医院。

保持办公区、教学区环境清洁,建议每日通风3次,保持勤洗手、多饮水,坚持在进

食前、如厕后按照七步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

食堂分餐单独坐

采用分餐进食,避免人员密集。排队候餐与他人保持1米以上距离,建议自带餐具,打包食物回去就餐。若在食堂就餐,尽量间隔1米以上单独就座,不面对面就餐,避免边吃边聊。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,避免肉类生食。建议营养配餐,清淡适口。

适度运动利免疫

建议适当、适度活动,保证身体状况良好。避免过度、过量运动,造成身体免疫力下降。

公共区域勤消毒

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒,尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。

空调消毒勿忽视

中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。中央空调新风系统正常使用时,若出现可疑情况,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒。带回风的全空气系统,应把回风完全封闭,保证系统全新风运行。

废弃口罩集中处理

防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩集中处理,放入垃圾桶内。

九种情况需洗手

戴手套不等于洗手,不要认为戴了手套就可忽略手部卫生。孩子们在校园更应特别注意规范洗手。以下九种情况建议洗手:

(1)尽量无纸化,传递纸质文稿、作业前后均需洗手,同时注意佩戴口罩;(2)在咳嗽

或打喷嚏后;(3)接触食品之前、期间和之后;(4)吃饭前;(5)上厕所后;(6)手脏时;(7)在接触他人后;(8)接触过公用物体之后;(9)外出回来后。

居家作息要规律

从学校回到家中后,建议居室多通风换气并保持整洁卫生、作息规律,尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触。避免接触野生动物和家畜。坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就近就医。

公共场所少聚集

传染病流行季节应尽量避免各类聚会。如去往公共场所,应避免在末加防护的情况下与牲畜或野生动物接触。保持场所通风换气。在商场等人流密集场所,全程佩戴口罩减少接触病原风险。外出回家后及时洗手,如有发热和其他呼吸道症状,特别是持续发热不退,及时到医院就诊。(本报综合)

生活顾问

如何预防荨麻疹发作?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望社区的王女士咨询,秋季如何预防荨麻疹发作?

希望社区卫生服务站有关医务人员介绍,患者可根据自身情况避免食用鱼、虾、蟹、辣椒等易过敏或刺激性食物,不喝酒、浓茶、咖啡,以免加重病情。

家里衣被勤洗勤晒,特别换季的衣被不要刚拿出来就穿上、盖上,要及时除螨除尘,最好不要饲养猫狗等宠物,保持起居环境的卫生清洁。

患者要多休息,避免身体过度劳累导致免疫力降低,加重病情。平时可多吃一些富含维生素的蔬菜和水果,强化身体素质。

避免受凉,注意防寒保暖。避免热水浴,水温过高会加重荨麻疹。另外,衣服宜宽松。在身体条件允许的情况下,要加强锻炼,参加各项有利于健康的运动,以便增强皮肤的抗病能力。

牙周炎有哪些症状?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的王女士咨询,牙周炎有哪些症状?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,牙周炎主要是由局部因素引起的牙周支持组织的慢性炎症。如龈炎未能及时治疗,炎症可由牙龈向深层扩散到牙周膜、牙槽骨和牙骨质而发展为牙周炎。牙周炎有以下症状:

口臭。当出现牙周炎出血现象并没有得到有效遏制时,牙周周围牙龈就会累积大量的垃圾、细菌,细菌在代谢增殖过程中会产生大量的代谢产物,并引发口臭。

牙齿间隙变大。牙周炎可以导致牙齿之间的空隙越来越大,吃东西时塞牙。

牙齿松动。牙周炎患者的牙齿变得松动,满口牙齿变得摇摇欲坠,吃一些质地较硬的食物时,牙齿完全使不上气力。

牙龈出血。除了怀孕期间,平时日常生活中,牙齿动不动就出血的患者,需要及时进行检查。

如何预防脊柱病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何预防脊柱病?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,寒冷会导致颈椎的韧带、肌肉僵硬,影响血液循环,进而损伤颈椎。现在秋天已至,早晚偏凉,有脊柱问题者更要做好保暖措施。身处空调房时,要备好围巾和衣服,时刻护好颈部、腰部。

大部分的腰椎病都是久坐出来的,而长期坐位低头伏案工作,对颈椎的劳伤特别明显。平时即使再忙,每隔45分钟就要起来活动5—10分钟。

动作幅度太大,很容易导致颈椎严重受损,比如猛一扭头,站着直接弯腰拿重物,够不着东西的时候拼命拉扯上半身等,最容易闪损伤颈椎。因此,平时运动前要先做好热身,拿重物最好先屈膝下蹲,然后再拿起。

床垫不能太软,枕头不能太高,仰卧时枕头高度为一拳头,侧卧时可相对高些,椅背最好有前凸设计,或者在后腰放个小靠垫,桌子则最好选择前高后低、桌面倾斜的。

窝在沙发里、斜躺着看电视、单肩背包等姿势都会让颈椎很不舒服,跷二郎腿的坏习惯更要马上改正。

如何预防游泳腿抽筋?



本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区温泉社区的张女士咨询,游泳是一种很好的运动方式,不但可以强身健体,还能塑形,但是也存在一定的危险性,游泳时如何预防腿抽筋?

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍,游泳者在下水之前,要做好热身运动和泳前准备。在做好热身和伸展准备以后,可以适当用少量冷水均匀地浇湿身体,或者在池前提前用凉水把四肢及胸腹部擦湿,这是为了让身体逐渐适应水中温度,避免游泳动作变形,并且可以预防手脚抽筋。此外,在非常饥饿、饱食或者过度劳累的情况下也是不宜游泳的,否则很容易发生抽筋或者更加危险的情况。

不要在没人的时候下水游泳。游泳最好去游泳馆,这是因为野外的水温比较低,人在水下容易抽筋。另外,野外的水由于深浅不同,水流速度时刻会发生变化,游泳者很难协调身体,易发生抽筋。(本报综合)

孩子睡觉打呼噜

儿童或婴幼儿睡觉时也有可能打呼噜,一些人觉得这是小孩累了、睡得香的表现,殊不知长期如此,孩子就有可能患上小儿腺样体肥大。因此,家长朋友要警惕起来。

如何判定自家小孩是否得了腺样体肥大?广州中医药大学第一附属医院推拿科中医师翁志刚表示,家长可以观察小孩有无夜间打呼噜、张口呼吸或是出现睡眠不宁、憋醒的情况,有些也可能出现白天嗜睡、学习注意力不集中,更有甚者会有反复感冒,反

复扁桃腺炎或是中耳炎、鼻炎的病状。

小儿腺样体肥大在一般的西医院门诊多数建议手术切除。但中医认为这恐与小脾胃不足、痰湿、积滞有关。本病乃本虚标实之证,可通过中医外治法进行调治。接下来,教家长几个小妙招:

招数1:摩腹

让孩子平躺,腹部裸露,然后将手轻轻放在宝宝的腹部上,以肚脐为中心,顺时针按摩3分钟,主要有消食导滞的作用。注意动作要柔和,不让宝宝感到疼痛。

中医妙招来帮忙

招数2:清大肠

大肠经在宝宝食指的内侧。让宝宝把手掌打开,暴露食指的内侧,家长用食指和拇指捏住宝宝的食指,沿着食指的内侧的大肠经从指根推至指尖,推的时候动作要迅速,此法有助于宝宝清热消积排便。

招数3:捏脊

取穴主要在脊柱和两侧膀胱经。操作时宝宝俯卧,家长的拇指和食、中指同时捏住宝宝腰部的皮肤,拇指往后推,食、中指往前送,边推边送,交替进行一直推到大

椎。这个手法有调节脏腑脾胃和胃的功效。

招数4:熏洗法

材料:白芷3克、独活3克、辛夷3克、荆芥3克、双花6克、连翘6克、蒲公英6克、地丁6克、桔梗6克、陈皮6克、射干6克、甘草3克。

药物买来后,每天用凉水先泡二十分钟,煮好后用药物的热气给孩子熏鼻子,然后倒出一碗放温,让孩子频频漱口。这个方法不会进入孩子体内,也不会伤到孩子的脾胃,可放心长期使用。(本报综合)

孩子多动?要包容但不溺爱

患有多动症的孩子除了有些需药物治疗外,还可以进行训练治疗

在很多人的印象中,孩子上课坐不住、老捣乱、注意力不集中等可能是患有多动症,但还有一种孩子,平时并不多动,甚至呆滞,看上去很文静,上课时也没有过多小动作,虽然老老实实坐在座位上,但就是听不进老师讲解的内容,这种也可能是多动症!广州市红十字会医院儿内科余韶卫主任在多年从医的实践中总结出了许多关于儿童多动症的知识经验,他提醒大家,对于多动症患儿,家长和老师一定要有耐心、有信心,要包容但不能溺爱,只要积极采取鼓励的办法,配合医生的干预治疗,相信他们一定能慢慢调整过来。

多动症有三种类型 第二种最易被忽视

余韶卫指出,多动症一般分为三种类型。第一种是冲动型。患儿常表现为非常好奇,性格暴躁、偏执、倔强,做事缺乏思考,不顾后果,随心所欲地进行捣乱,甚至破坏东西、偷窃、斗殴、惹是生非。

第二种是注意力缺陷型。这种类型的孩子平时并不多动,甚至呆滞,看上去很文静,上课时也没有过多小动作,虽然老老实实地睁眼坐在座位上,但听不进老师讲解的内容。这些孩子经常丢东西,三天两头丢钥匙、书本之类的;自我调节能力差,不管给他安排什么任务,都难以完成。

第三种则是混合型。即混合以上两种类型的特征。一般来说,冲动型和混合型的多动症比较容易发现,而注意力缺陷型患儿则常常被家长忽略。

余韶卫表示,对于那些做事心不在焉、经常磨磨蹭蹭的孩子,父母们应该尽早带他们到医院做检查,确定是否属于多动症或学习能力障碍。

这些症状帮助判断孩子是否患有多动症



10点中,孩子出现了6点,就可能有多动症的倾向:

经常在座位上扭来扭去,小动作多;经常离开座位;在一些不该动的场合乱跑乱爬;很难安安静静地玩;经常显得忙忙碌碌;话多,说起来没完;经常在问题没说完时抢先回答;经常很难按顺序等待;经常打断别人或强迫别人接受他;睡眠时身体也经常翻动。

溺爱、遗传等都会导致多动症

孩子为什么会患多动症?余韶卫介绍,遗传是重要原因,另外,母亲孕期的生活习惯以及后天的营养与教育等也是影响因素。

溺爱会导致孩子多动。近年来,因为孩子患有多动症而来向余韶卫求助的父母越来越多。“一方面是人们的认识水平提高了,

知道了这是多动症,开始向医生求助。另一方面也和现在的教育措施不当有关,对孩子太溺爱,导致多动症的发病增加。”

遗传是造成多动症的重要原因。“天生调皮”,这话放在多动症孩子身上不无道理,因为遗传是造成多动症的重要原因。很多患有多动症的孩子,其家族都有多动症病史。大约40%的多动症患儿的父母,其同胞和其他亲属,在童年也患此病。

母亲孕期的生活习惯也有所影响。母亲怀孕时的营养、作息、情绪等也都会影响到孩子。

后天的营养与教育也要注意。孩子后天要注意两个方面,一是营养要全面,缺钙、缺锌会促成多动症;其次是要合理教育,早期智力开发过量,使外界环境的压力远远超

过了孩子力所能及的程度,是当前造成儿童注意力涣散、多动的重要原因。

治疗:干预训练90%有效果

孩子有多动症,家长怎么办?余韶卫主张包容孩子的天性。

忽略疗法。对于那些患有多动症的孩子,他首先建议家长们使用“忽略疗法”。孩子都有表现欲,有多动症的孩子尤其如此。想表现又不知道该怎么表现,便会做些无聊的事情,引得家长不悦。这个时候家长应该理解、包容孩子,采用不干涉的原则,既不打骂,也不鼓励。另外也不要笑,看到孩子表现得很有趣,家长难免会笑,但笑对于小孩子来说是一种鼓励,会强化孩子的表现行为,让他们停不下来。当然,忽略治疗并不是忽视孩子,而是要对孩子一些行为的异常更加包容。

宣泄疗法。和大人一样,孩子心里也有不舒服的时候。当他们发脾气抱怨时,父母要耐心听他们倾诉。等他们发完脾气之后,再试着慢慢沟通。

家长陪伴。余韶卫说,在患有多动症、学习能力障碍的孩子里,有一大半是老人、保姆带大的。他建议家长多花时间陪孩子。有些家长看孩子做事不利索、学习不好,就认为孩子笨或懒,责骂孩子,孩子听责骂多了也会变麻木。

药物治疗和干预训练。患有多动症的孩子除了有些需药物治疗外,还可以进行训练治疗。余韶卫表示,有60%~70%能从根本上纠正过来,90%的孩子治疗后会有效果。

对于多动症患儿,家长和老师一定要有耐心、有信心,要包容但不能溺爱,只要积极采取鼓励的办法,配合医生的干预治疗,相信他们一定能慢慢调整过来。(本报综合)