

国庆假期,这些健康防范莫“放假”

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

国庆假期即将来临,为健康过节,近日,市疾控中心温馨提示:要重点做好新冠肺炎、诺如病毒肠炎、手足口病、动物传播疾病和食物中毒的预防与防范,假期健康防范莫“放假”。

新冠肺炎预防

新冠肺炎的传染源主要为确诊病例和无症状感染者。主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,接触病毒污染的物品也可造成感染,在相对封闭的环境中暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。人群普遍易感。感染后或接种新冠疫苗后可获得一定的免疫力。临床表现为发热、干咳、乏力为主,部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状,少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

主要预防措施:避免前往疫情中高风险地区,特别是避免非必要的跨境旅行。继续做好个人防护,坚持佩戴口罩、保持社交距离、做好个人卫生,保持环境通风良好。旅行前,提前了解目的地疫情防控政策措施,并备好个人防护用品。避免到人群聚集、空间密闭、通风较差场所。持续做好自我健康监测,出现可疑症状时,在做好防范感染他人措施的情况下,应及时就诊。

诺如病毒肠炎预防

诺如病毒肠炎全年均可发生。诺如病毒肠炎容易在学校、托幼机构、医院等人员密集场所造成短时间内多人集中发病。旅行团、游轮、度假中心也常有疫情发生。

通常通过食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后将手指放入口中、接触病毒感染者(如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具)而感染。牡蛎等贝类海产品和生食的蔬果类也是引起感染的常见食品。

诺如病毒肠炎以轻症为主,最常见的临床症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数患者症状持续2-3天后即可康复。少数病例会发展成重症甚至死亡,重症或死亡的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

主要预防措施:勤洗手,不吃未烧熟煮透的食物和未经消毒的奶,不喝生水,不吃不干净的水果和蔬菜,不接触病人、病人呕吐物、排泄物及其污染物品、污染环境。

手足口病预防

手足口病是一种儿童常见传染病,发病人群以5岁及以下儿童为主。

手足口病主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被其污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染。

手足口病通常病情较轻,呈自限性,7-10天病程后可完全康复。患儿发病初期常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉痛。发热1-2天后,在舌头、牙龈或颊内侧面等口腔部位出现水疱,痛感明显,这些水疱初期为细小点状,后形成溃疡。另外,多数患儿手掌、脚底会出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹带有水泡,其他部位如臀部、膝盖、肘部、躯干等也可能出现皮疹。部分病例无发热。少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。

主要预防措施:注意个人卫生,尤其是不与他人共用物品,不接触病人及其污染物品、污染环境,不在未经消毒处理的游泳池中游泳或玩耍。手足口病流行期间,尽量避免带孩子参加集体活动。

动物传播疾病预防

通过接触动物(如饲养、抚摸、屠宰、剥食、加工等)、食用未煮熟的动物产品(如肉、蛋、奶等)、接触动物栖息地

环境等方式,可能会感染上禽流感、鼠疫、狂犬病、布病、炭疽等动物传播疾病。

主要预防措施:避免进入野禽、旱獭等动物栖息地,不接触、不食用野生动物。尽量避免直接接触任何动物,特别是来历不明动物,发现病死动物不私自处理。不要从活禽市场、农贸市场活禽摊档或流动摊贩处购买活禽,鼓励购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。不吃未烧熟煮透的肉、蛋、奶等动物产品。选择新鲜、安全的动物食品原料,加工时要注意生、熟分开。

食物中毒预防

节假日期间聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。食物中毒通常进餐后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状;腹痛以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻。

主要预防措施:注意食品安全。外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。不食用来历不明的食物,不采集、不食用不明野生菌及野生植物。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶。不吃不干净的水果和蔬菜。选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。

树立大健康理念,发展大健康产业



市直卫生健康系统

召开廉政教育工作推进会

本报讯 记者刘念、通讯员余伟报道:9月18日上午,市直卫生健康系统廉政教育暨清廉卫健建设工作推进会召开。

会议主要目的是传达学习贯彻全市廉政教育暨清廉咸宁建设工作推进会会议精神,以身边人身边事开展警示教育,通过警示教育指导党风廉政建设实践,巩固风清气正的政治生态,为健康咸宁建设高质量发展提供坚强的政治保证和作风保证。

市卫健委有关负责人表示,要深入开展清廉卫健活动,特别是清廉医院建设工作,要坚持防范和惩治医疗系统不正之风和腐败问题,重点整治不规范医疗检查、不合理用药、医德医风不端等行为,努力打造党风清正、院风清明、医风清新的清廉医院。要认真做好常态化疫情防控工作,必须时刻保持警惕,必须始终如始抓好常态化精准防控,确保人民群众过一个健康安全有序的假期,确保经济社会发展平稳发展。要扎实抓好重点工作任务落实,当前,特别是要抓好大健康产业发展、“323”攻坚行动、疾控体系改革和公卫体系建设、“一村一名大学生”村医配备行动、“学党史、铭初心、践誓言、比作为,争当健康咸宁先锋、开创卫健工作新局面”等重点工作的落实,不断增强人民群众的幸福感、获得感。



如何拥有健康口腔?

本报讯 记者刘念报道:“口腔健康真的很重要。前几天因口腔问题做了根管治疗,不仅花钱还难受。”近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,如何拥有健康口腔?

市疾控中心有关医务人员介绍,俗话说“病从口入”,口腔健康与全身健康密切相关,比如心脑血管疾病、糖尿病等都与口腔感染有关。想要拥有健康口腔注意以下方面:

培养良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙,使用含氟牙膏。家长应帮助或监督6岁以下的儿童刷牙。平衡膳食,均衡营养。我们的饮食是否合理直接影响着口腔的健康。有口腔问题要及时发现。成年人每年至少应进行一次口腔检查,而儿童患龋齿且进展较快,建议半年进行一次口腔检查。

秋季如何游泳?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,秋季如何游泳?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,由于秋天天气凉,相较于夏季游泳,需要注意以下事项,以免发生意外。

做好准备工作。下水前,最好用常温水进行淋浴,以适应较凉的水温。同时,也应进行足够的热身运动,将身体活动开,避免入水后因受凉而发生抽筋。

注意安全。尽量避免独自一人游泳,以免发生意外。小孩子一定要在成人陪伴下,不熟悉水性的人一定要有专人陪同,在浅水区活动。

时间适当,注意保暖。在水里时间不可太长,以45-60分钟为宜,上岸后需马上擦干身上的水,并做好保暖措施。

游泳后不立即进食。游泳后不能马上进食,应当休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠道的负担,久而久之容易引起胃肠道疾病。

吃撑了如何消食?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,吃撑了如何消食?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,散步,运动是最佳的消食途径,但是要注意时间的把握,不要饭后立刻运动。

唱歌也是一种消食的方式,尤其是大声歌唱可以加速血液循环和新陈代谢。在饱餐一顿后,听些节奏舒缓、旋律优美、悦耳动听的音乐,能有效地促进血液循环,对消化食物有益。

饭后可以进行两分钟的腹部按摩,双手掌重叠,在中腹与下腹部之间,以肚脐为中心,以顺时针方向揉动,以腹内产生热感为宜。揉腹可以加快腹部血液循环,促进胃肠平滑肌收缩,使它们的蠕动能力加强,从而达到健胃消食的效果。

除了大米茶,还可以在家里泡些代茶饮,随时喝一点。

如何防治出生缺陷?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,如何防治出生缺陷?

市妇幼保健院有关医务人员介绍,出生缺陷防治实行三级预防。一级预防是指在孕早期阶段进行综合干预,主要包括健康教育、婚前医学检查、孕前优生健康检查、孕前高风险因素评估、遗传咨询等,消除诱发因素,避免出生缺陷的发生。

二级预防是采用医学手段,在孕早期进行产前筛查和产前诊断,从而发现胎儿是否存在出生缺陷,避免严重缺陷儿出生。

三级预防是对出生后的新生儿进行相关疾病筛查,及早发现和及时治疗出生缺陷儿,最大限度地减轻出生缺陷的危害,提高患儿的生活质量。

诊病 这些影像检查最常用

体检时,影像科检查少不了;当某个部位不舒服时,影像检查也常常是首选,但超声、CT、X线、MRI……影像检查种类繁多,有时还会交叉,到底应该选哪项检查?其实不同部位的疾病在检查确诊时都有最优选择。



头颈部位

■CT检查:脑部疾病首选。CT检查可发现大部分脑部疾病,包括先天性脑发育颅内异常、脑肿瘤、脑血管病、颅脑外伤等。但对于某些脑变性疾病,垂体微腺瘤、小转移瘤等较小病变,以及椎管内(包括脊髓)的各类疾病,CT的价值较为有限。

■MRI(磁共振成像):CT的补充。MRI可作为急性脑梗死、脑转移瘤等的首选检查,是CT检查的重要补充;CT检查不出的椎管内疾病,MRI是首选检查技术。

■血管超声:血管检查首选。可观察血管壁是否光滑、内膜增厚程度及斑块等,但急性脑血管病的诊断仍首选颅脑CT检查,以诊断有无脑出血;排除脑出血后,可选择MRI诊断有无新发脑梗死。

骨骼系统

■X线:骨骼、关节疾病首选。由于不少骨骼、关节疾病,比如炎症和肿瘤早期,X线表现比病理改变、临床症状出现得晚,初次检查可能为阴性,需定期复查或进一步进行CT、MRI检查。

■CT检查:区分软组织疾病。CT是骨骼、关节、软组织疾病的另一项重要检查,更易区分松质骨和皮质骨破坏、死骨、钙化、骨化等病变。

■MRI:优于CT检查。由于软组织中的肌肉、血管、神经和关节囊等组织间密度差别不大,X光片无法分辨,而MRI明显优于X光片、CT。因此,怀疑肿瘤、坏死、出血和水肿等情况时,优选MRI。

胸部器官

■心脏彩超:擅长观察结构病变。心脏彩超可实时、动态显示心脏结构和运动状况,并进一步分析,了解心脏状况,但难以清晰显示冠状动脉。

■CTA(冠状动脉CT血管造影):诊断冠心病。作为一种有创技术,冠状动脉造影是诊断冠心病的金标准,可观察冠状动脉管壁的软斑块和钙化,以及冠状动脉的狭窄范围、程度,同时提供治疗方案。

肺部器官

■X线:肺部检查。小于40岁人群的常规体检,一般性呼吸系统疾病或术前常规检查,首选X线检查。但

肺部组织易重叠、遮挡,X线放射剂量小、密度分辨率低,难以发现某些肺部小病变或病变细节,易导致漏诊。

■CT检查:结节、肿瘤相关。如果X线发现异常,需进一步进行胸部CT检查;肺小结节复查、肺癌高发人群筛查、发现转移瘤后寻找肺原发灶、肺癌患者需进行分期等情况,可首选胸部CT检查,以提供更丰富的病变信息。

消化道

■胃镜、肠镜:消化道疾病诊断金标准。对于食管、胃、肠等消化道疾病,胃镜、肠镜等内窥镜检查是诊断金标准。

■X线:急腹症。X线是消化道引起急腹症的首选检查,可快速诊断,但难以判断病因。

■CT检查:消化道肿瘤。CT检查扫描速度快,胃肠道蠕动干扰较小,可清晰显示消化道管壁、管腔外以及周围器官结构,可为消化道肿瘤分期、急腹症、肠系膜病变等疾病提供更多信息。

腹部器官

■超声:肝、胰和脾属于实质性器

官,胆道系统则属空腔脏器,检查这些地方病变,超声是较常用的设备之一。超声可准确区分囊性、实性病变;增强超声检查可在一定程度上反映病变的血供情况;彩色多普勒超声可观察病灶内和周围区域血管内的血流速度与方向。超声的缺点是,判断病灶血供、定性诊断不甚准确,较难发现直径<1厘米的病灶。

■CT或MRI检查:如果超声发现胰腺异常,需再作CT或MRI检查,以明确病变性质、范围和继发性改变。

泌尿系统

■超声:结石检出率高。超声可发现并诊断大多数泌尿系统病变,对结石的检出率很高,但难以诊断较小病变(小结石或小肿瘤等),不伴有梗阻的输尿管病变。

■CT:最主要、最常用。CT平扫是泌尿系统影像检查最常用的方法,可显示泌尿系统病变的形态、密度、位置;CT多期增强可进一步确定病变范围和数目,发现、诊断先天发育异常、肿瘤、炎症、外伤、移植肾评估等大多数病变。

(本报综合)

润肺防燥 收敛内养

——二十四节气之秋分养生



蒋敬
咸宁麻塘中医医院
主治医师

一、秋分节气的由来

秋分,是农历二十四节气的第十六个节气,时间一般为每年公历的9月22-24日,此时太阳到达黄经180°。我国古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”秋分之“分”为“半”之意。“秋分”的意思有二:一是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季,秋分日居于秋季90天之中,平分了秋季。二是此时一天24小时昼夜均分,各12小时。此日同“春分”日一样,“秋分”日,阳光几乎直射赤道,此后,阳光直射位置南移,北半球昼短夜长。

二、秋分节气的气候特点

我国古代将秋分分为三候:“一候雷始收声;二候蛰虫坯户;三候水始涸”。古人认为雷是因为阳气盛而发声,秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷了。第二候中“坯”字是土的意思,意思是说由于天

气变冷,蛰居的小虫开始藏入穴中,并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少,由于天气干燥,水汽蒸发快,所以湖泊与河流中的水量变少,一些沼泽及水洼处便出现干涸。从秋分开始,白天逐渐变短,黑夜变长(直至冬至日达到黑夜最长,白天最短);昼夜温差逐渐加大,幅度将高于10℃以上;气温逐日下降,一天比一天冷,逐渐步入深秋季节。

三、秋分节气如何养生?

起居养生。秋分时昼夜温差加大,应根据天气变化和每个人的体质情况,及时增减衣物,预防风寒。尤其是老年人,因代谢功能下降,血液循环减慢,既怕冷,又怕

热,对天气变化非常敏感,更应及时增减衣服。对于患有慢性风湿病的人来说,秋分时时要特别注意关节的保暖,除了应适时增添衣服外,夜晚睡觉时要注意盖好被子。饮食养生。秋分时节,气候干燥,燥邪易伤肺,饮食上要特别注意预防秋燥。秋分的“燥”不同于白露的“燥”。秋分的“燥”是凉燥,白露的“燥”是“温燥”,饮食上要注意多吃一些清润、温润为主的食物,比如:芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的果蔬品种花色多样,像藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子等,都是调养佳品。秋分时节,还可适当多吃一些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬,特别是白萝卜、胡萝

卜。值得提醒的是,秋分后寒凉气氛日渐浓郁,如果本身脾胃不好、经常腹泻,水果吃多了也可能诱发或加重疾病。预防秋燥方面,对运动者来说,每次锻炼后应多吃一些滋阴、润肺、补液、生津的食物,比如:生梨、芝麻、银耳等。若出汗较多,还可适量补充一些盐水,补充时以“少量、多次、缓慢”为原则。秋分药膳还要善用百合,像百合莲子羹、银耳百合羹等,都是不错的选择。除饮食外,还要记得给皮肤做些保养,以防皮肤干裂。

运动养生。秋天是锻炼的大好时机,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此运动也要顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,

运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。还可适当进行一些耐寒锻炼和有氧运动,比如:登山、步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。但在每次运动前一定要注意做好充分准备活动;预防运动损伤和过度。锻炼时,不宜一下子脱得太多,应等到身体发热后,才可脱下。锻炼后,还切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

情志养生。秋分时自然界一派萧条景象,人易触景生情而出现悲忧的情绪,应力争使自己达到“不以物喜,不以己悲”的境界,保持乐观情绪,收神敛气,使内心安宁,可减少秋季肃杀之气对身心的影响。

