

# 提示! 开学了如何做好健康管理

本报记者 李嘉

寒假已经结束,新学期已经开始,同学们如何以最佳的状态迎接新学期?咸宁市疾控中心准备了一份健康提示,为学生的健康管理提出建议。

## 一、调整状态,做好健康管理



1、家长应帮助孩子调整作息和情绪,以开学能尽快适应学校学习节奏。保证充足睡眠,卧室安静,睡前拒绝电子产品,保障每日睡眠质量。

2、调整孩子的饮食结构,三餐定时定量。食物种类多样,每天至少一袋奶。督促孩子每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料,积极参加体育锻炼,保持健康体重。

3、家长密切关注孩子及自身身体状况,如有不适,及时就医,主动告知身体异常情况,不要带病上学。

## 二、关注孩子的眼健康



# 注意! 这几个时刻老年人最易跌倒

随着年龄的增长,跌倒成为老年人常见的健康问题。跌倒可能引起骨折、脑出血等严重后果,使老年人本就脆弱的身躯雪上加霜。因此,做好防范措施,避开危险时刻和地带,可以最大限度地避免这类事件的发生。

## 6个危险场景需防范

老年人由于身体机能衰退,基础疾病较多,应急反应能力也较差,所以容易在行走坐卧时发生意外,遇到突发情况也难以及时应对。老年人及其家属应充分了解以下6个危险场景,防患于未然。

## 起居时

老年人常常有夜间如厕频次增加的情况,尤其是老年男性。夜间视线差,建议在床前或通往卫生间的走廊上安装感应夜灯,辅助照明,并且将地面或过道的杂物清除,卫生间内要放置防滑垫并安装扶手。对于平衡能力较差、夜间服用助眠药物的老年人,最好使用床旁坐便椅或坐便器如厕,避免往返卫生间时发生跌倒意外。

## 洗澡时

老年人洗澡不宜超过15分钟,浴室门不要反锁,避免发生意外时耽误救助。洗澡时建议使用防滑板凳或专用洗澡椅,既省力又不用担心跌倒。浴室地面也应铺放防滑垫,安装扶手或固定物,便于老年人保持平衡。

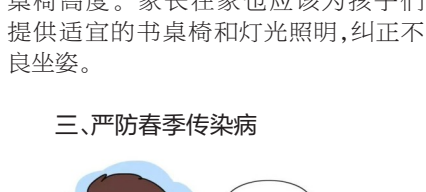
假期,孩子接触电子产品的时间比平时明显增加,用眼过度容易导致视力下降,开学了,老师家长要特别关注孩子眼健康。

1、关注孩子的视力变化,一旦发现问题存在歪头视物、视力下降、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状或近视度数加深,要尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行矫正。

2、预防眼部感染,减少眼部损伤。注意用眼卫生,不用手揉眼睛,避免因感染引起视力损害。如眼睛出现干涩、异物感、畏光、眼红、眼痛等症状,应停止视屏行为,必要时去医院就诊。

3、开学初关注孩子的身高,学校应根据孩子的身高变化及时调整教室课桌椅高度。家长在家也应该为孩子们提供适宜的桌椅和灯光照明,纠正不良坐姿。

## 三、严防春季传染病



冬春季交替时期,温差变化大,传染病疫情高发。开学后一至两周,往往是流感、感染性腹泻、水痘等传染病校内流行的高风险期。

1、积极开展对学生及家长的防病知识宣传,培养孩子勤洗手、科学正确佩戴口罩。

2、保障师生的饮食安全,食堂把好

学校应组织教职工及相关专业人员积极做好校园内外卫生保洁、消毒各类器具物品及除四害工作,保障学生春季开学能在安全、干净、卫生的校园环境学习生活。鼓励学生、家长志愿者积极参与校园环境清扫活动,共建共享校园整洁环境。

1、进行环境卫生清扫,对学校各楼层、教室、办公室、楼道、走廊、操场等场所全面清洁、消毒,清除校园内各类垃圾。尽快扫除积雪,保障校园道路畅通,消除安全隐患。确保校园卫生工作做到“全覆盖、无死角”。

2、保障师生的饮食安全,食堂把好

佩戴口罩等良好卫生习惯,关注孩子健康状况,不带病上课。

2、开学前班主任应了解学生健康状况,重点关注有无发热、咳嗽、腹泻、呕吐、皮疹等传染病可疑症状者。开学后落实师生健康监测制度,做好因病缺课登记追踪和报告等传染病防控工作。

3、学校应做好教室、宿舍等重点场所、公共用具和空调通风系统进行彻底清洁消毒,如室内人员较多,空间较小,则应适当增加开窗次数。

## 四、开展校园清洁行动



学校应组织教职工及相关专业人员积极做好校园内外卫生保洁、消毒各类器具物品及除四害工作,保障学生春季开学能在安全、干净、卫生的校园环境学习生活。鼓励学生、家长志愿者积极参与校园环境清扫活动,共建共享校园整洁环境。

1、进行环境卫生清扫,对学校各楼层、教室、办公室、楼道、走廊、操场等场所全面清洁、消毒,清除校园内各类垃圾。尽快扫除积雪,保障校园道路畅通,消除安全隐患。确保校园卫生工作做到“全覆盖、无死角”。

2、保障师生的饮食安全,食堂把好

对于意识不清的老年人,要立即拨打120急救电话。同时,观察老年人的状态,如有外伤、出血,应按压止血或使用手边物品简易包扎;如有呕吐,应将头部偏向一侧,并清理口、鼻腔呕吐物,保证呼吸通畅;如有抽搐,不要硬掰抽搐肢体,以防肌肉、骨骼损伤。

对于意识清楚的老年人,要做到“一问二看三助四等”。

“一问”询问,观察老年人是否有头痛或口角歪斜、言语不利、手脚无力等提示脑卒中的情况;如有这类不适,若立即扶起老年人可能会加重脑出血或脑梗死,正确的做法是立即拨打急救电话。

“二看”查看老年人有无肢体疼痛、关节异常、肢体位置异常等提示骨折的情况,这时不要随便搬动老年人,以免加重病情。

“三助”如老年人试图自行站起,可协助其缓慢坐起,站立并观察是否因体位改变出现新的不适,但切忌马上活动。

“四等”有些老年人在摔倒后短时间内没有异常表现,往往几个小时后才会突然出现行走不利、言语不清或呼之不应等情况。所以,当老年人发生跌倒后,即便神志清醒,也要注意观察,避免剧烈运动、言语刺激引起情绪波动。

如果看见老年人已经跌倒,不要急于搀扶,要分两类情况进行处理。

跌倒在一定范围内是可以预防的,但

着着急接电话时 由于腿脚不利索,有的老年人听见家里座机或手机铃声响起,就火急火燎地要去接电话,很多人都是在这时意外跌倒的。所以,听到电话响时老年人一定不要着急,要慢起、慢站、慢走,没接到电话再回拨就行了。家属也可以在卧室安装一部分机,开通来电显示或语音播报功能,方便老年人接听。

服药后半小时 老年人在服用某些药物后,血压、意识、视觉、平衡力等多少都会受到影响。一般情况下,服药后30分钟至1个小时是跌倒的高风险期,因此在此时段应安静休息,尽量不要外出。

乘扶梯时 老年人乘扶梯时要抓紧扶手,双脚左右分开站立,身体重心稳了,就能最大限度地避免摔倒。去超市购物时,虽然有购物专用扶梯,但建议老人尽量不要推着购物车乘扶梯,上下扶梯时也应缓慢,如腿脚不便,可乘坐无障碍升降电梯或寻求工作人员的帮助。

冬季外出时 老年人应减少在雨雪天外出,外出时需穿防滑鞋或运动鞋,行走时不要提重物,也不要双手揣兜。比较安全的行走姿势是手在外、小碎步、缓慢前行,便于步伐不稳时及时伸手调整平衡。

如何降低跌倒伤害程度 跌倒在一定范围内是可以预防的,但

“人口关”,做到清洁消毒,严格要求厨房操作的规范性,加强餐具、厨房卫生的消毒并记录。

3、开展校园除“四害”行动。定期找病媒生物预防控制服务机构进行消杀,及时发现和控制害虫问题,避免和减少病媒生物危害的发生。加强对学校食堂进出货物的检查和管理,防止害虫通过货物进入食堂内部。在食堂内设置明显的防“四害”(苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂)标识和安全警示标识,提高师生的安全意识和防范能力。

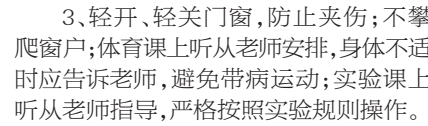
5、谨防意外伤害 安全无小事,家长应提醒学生配合学校做好安全教育工作。

1、出入校门遵守规则有序而行,注意周边及地面环境,不拥挤、不推搡。

2、不携带危险玩具进校园。文具、用具要妥善保管,铅笔不削双头。不拿尖锐文具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍。

3、轻开、轻关门窗,防止夹伤;不攀爬窗户;体育课上听从老师安排,身体不适时应告诉老师,避免带病运动;实验课上听从老师指导,严格按照实验规则操作。

## 生活顾问



## 如何消除眼部水肿?

本报讯 记者李嘉报道:当眼部出现肿胀时,可能会让你感到不适和困扰。那么如何快速有效地消肿呢?

热敷:可以促进血液循环、缓解肌肉紧张并减轻疼痛,对于急性的眼部肿胀效果较为明显,但对于慢性或长期的眼睛问题可能不太有效。

方法一:热敷袋法。将干净的毛巾浸泡在温水中,并将其放在闭眼的地方进行热敷(注意温度不要过高以免烫伤)。每次15分钟即可,每天多次重复使用。

方法二:蒸汽眼罩法。这种新型产品可以在加热后释放出水蒸气,从而起到舒缓眼部的效果。它方便携带且不会弄脏周围环境。

冷敷:能够收缩血管,减少液体积聚并缓解炎症反应引起的肿胀。对于一些人来说,长时间冷敷可能导致皮肤麻木感或刺痛感。

方法一:冰块法。用小块冰包裹在纱布中,在闭眼处轻轻按压。每20分钟左右更换一次冰块,避免冻伤。

方法二:冷水浸湿法。将干净的纱布放入凉水中浸泡一段时间,然后放在闭眼的位置进行冷敷。每次持续约15分钟,每日可多次尝试。

## 精神行为异常或为脑炎

本报讯 记者李嘉报道:当身边人出现精神行为异常,大部分人的第一选择是前往医院精神科寻求医师帮助。

专家表示,部分自身免疫性脑炎病例,也会出现精神行为异常的首发症状或唯一表现,这类患者就诊于精神科,易被诊断为精神障碍,延误正确诊断。

因此,若以精神行为异常起病的患者存在癫痫发作、意识水平下降、不自主运动等症状,则提示脑炎可能性大,患者最好住院完善颅脑MRI、脑电图、行血和脑脊液的抗体检测以明确诊断。

专家表示,任何人都可能受到脑炎影响,无论年龄、性别。由于感染性脑炎由病原体引发,因此做好卫生管理可以有效减少感染几率。如:在夏日做好防护,避免蚊子、蜱虫等叮咬;管理好宠物、家禽的环境卫生;注意饮食卫生,少食或不食生肉,避免食用被微生物污染的食物等。

接种疫苗也可以减少感染脑炎的发生,如接种流脑疫苗、乙脑疫苗等,尤其对于免疫力较低的儿童、老人,可以起到一定的保护作用。在日常生活中,保证充足的睡眠,加强体育锻炼,保持良好的心态,提高免疫力,也可防止病原体的入侵。

如何告别拖延症? 所谓拖延症,是指我们在生活或工作中,预料到某些事做得不好或不及时会产生负面结果,但自己仍然将规划向后拖延的一种行为。

如何告别拖延症?首先,学会使用“原谅定律”,宽恕自己。拖延是一种正常的心理现象,人非圣贤,大家不要过度苛责自己,偶尔拖延无伤大雅。

其次,尝试拒绝完美主义。有人会在追求完美的过程中投入过多的精力、时间,不仅自己身心压力大,还很可能因此延误时机。

第三,设立具体的、操作性强的小目标,学会犒赏自己。很多人会给自己制定非常具体但操作性不高的目标,这类目标预期过高,不妨“放过”自己,给原来的目标“缩水”,同时给自己设立一些小犒赏机制,比如奖励自己看一集电视剧、喝一杯奶茶等。

就像弹簧被压扁了一样,久了眼睛就变成真性近视了。对于预防近视,就是需要阻断近距离用眼时间。推荐两个护眼口诀、分别是“20-20-20”法则和“30-10”法则。“20-20-20”法则适用于低龄孩子使用电子产品,每20分钟应向20英尺(6米外)的地方远眺20秒。

30-10法则对于需要长时间集中注意力学习的孩子来说更合适,用眼30分钟后起身休息10分钟,上洗手间,多喝水,远眺一下,或者闭目养神。看手机看电视这些,不算休息。

面对信息时代给眼健康带来的挑战,需要家长以身作则,并且智慧地做出取舍,合理地平衡护眼用眼。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

## 视力健康教育

# 比起看手机,这个行为才是“近视加速器”

说起手机、iPad,很多家长都如临大敌,更是严格管控孩子的手机时间。其实这个做法,是对的,但不完全对。很多学校都有“电子产品禁令”,特别是小学,不允许小学生将手机带进校园,就是怕孩子的约束力不足,没有节制地使用,对身体及眼健康带来不好的影响。但是近视防控的关键,并不仅仅是“少玩手机”。

近距离长时间的用眼,才是真正的“近视加速器”。

除了看手机,弹钢琴、玩乐高也是近距离用眼,玩一个小时手机,老妈可能已经唠叨坏了,但做一个小时作业,爸妈只会盯着孩子的背影来一句“真乖”。实际上,看书、写作业、弹钢琴、拼乐高、画画等精细活动,都是属于近距离用眼。

看东西距离越近,持续时间越长,发生近视的几率就越高。眼睛长时间近距离工作,就容易发生调节痉挛,产生假性近视,如果长期调节紧张,那么

就像弹簧被压扁了一样,久了眼睛就变成真性近视了。对于预防近视,就是需要阻断近距离用眼时间。推荐两个护眼口诀、分别是“20-20-20”法则和“30-10”法则。“20-20-20”法则适用于低龄孩子使用电子产品,每20分钟应向20英尺(6米外)的地方远眺20秒。

30-10法则对于需要长时间集中注意力学习的孩子来说更合适,用眼30分钟后起身休息10分钟,上洗手间,

多喝水,远眺一下,或者闭目养神。看手机看电视这些,不算休息。

面对信息时代给眼健康带来的挑战,需要家长以身作则,并且智慧地做出取舍,合理地平衡护眼用眼。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

## 视力健康教育



中医博士,主任医师  
咸宁麻塘中医医院副院长 钱兰芳

中医学是五千年中国传统文化的组成部分,其独特的基础理论体系在两千多年前已具雏形,在长期的临床实践中积累了丰富的诊疗经验和独特的治疗方法。那么中医到底是如何诊断的呢?诊病,亦称辨病,是在中医学理论指导下,综合分析四诊资料,对疾病的病种作出判断,得出病名诊断的思维过程。何为四诊?即望、闻、问、切四种诊察疾病的基本方法,下面我们首先向大家介绍望诊,今天我们首先介绍的是望诊。

医生运用视觉,对人体全身和局部的一切可见征象以及排出物等进行有目的地观察,以了解健康或疾病状态,称为望诊。望诊分为整体望诊、局部望诊、望舌、望排出物、望小儿指纹等五项。

整体望诊是通过观察全身的神、色、形、态变化来了解疾病情况。

望神就是观察人体生命活动的外在表现,即观察人的精神状态和机能状态。

## 望神——中医四诊之望诊(一)

神是生命活动的总称,其概念有广义和狭义之分:广义的神,是指整个人体生命活动的内在表现,可以说神就是生命;狭义的神,乃指人的精神活动,可以说神就是精神。神是以精气为物质基础的一种机能,是五脏所生之外荣。望神可以了解五脏精气的盛衰和病情轻重与预后。望神应重点观察病人的精神、意识、面目表情、形体动作、反应能力等尤应重视眼神的变化。望神的内容包括得神、失神、假神,此外神气不足、神志异常等等也属于望神的内容。

1.得神 得神又称有神,是精气充足神旺的表现;在病中,则虽病而正气未伤,是病轻的表现,预后良好。得神的表现是:神志清楚,语言清晰,面色荣润含蓄,表情丰富自然;目光明亮,精彩内含;反应灵敏,动作灵

活,体态自如;呼吸平稳,肌肉不削。

2.失神 失神又称无神,是精气虚亏神衰的表现。病至此,已属重笃,预后不良。失神的表现是:精神萎靡,言语不清,或神昏谵语,循衣摸床,撮空理线,或卒倒而目闭口开;面色晦暗,表情淡漠或呆板;目睛迷蒙,瞳孔呆滞;反应迟钝,动作失灵,强迫体位;呼吸气微或喘;周身大肉已脱。

3.假神 假神是垂危患者出现的精神暂时好转的假象,是临死的预兆,并非佳兆。假神的表现是:久病重病之人,本已失神,但突然精神转佳,目光转亮,言语不休,想见亲人;或病室语音低微断续,忽而响亮起来;或原来面色晦暗,突然颧赤如妆;或本来毫无食欲,忽然食欲增强。假神之所以出现,是由

于精气衰竭已极,阴不敛阳,阳虚无所依附而外越,以致暴露出一时“好转”的假象。这是阴阳即将离绝的危候,古人比作“残灯复明”“回光返照”。

4.神气不足 神气不足是轻度失神的表现,与失神状态只是程度上的区别。它介于有神和无神之间,常见于虚证患者,所以更为多见。神气不足的临床表现是:精神不振,健忘困倦,声低懒言,怠惰乏力,动作迟缓等等。多属心脾两亏,或肾阳不足。

5.神志异常 神志异常也是失神的一种表现,但与精气衰竭的失神则有本质上的不同。一般包括烦躁不安,以及癫、狂、病等。这些多是由特殊的病机和发病规律所决定的,其失神表现并不一定意味着病情的严重性。

烦躁不安,即指心中烦热不安,手足躁扰不宁的症状。烦与躁不同,烦为自觉症状,如烦躁、躁为他觉症状,如躁狂、躁动等。多与心经有火有关。可见于邪热内郁、痰火扰心、阴虚火旺等证。

癫病表现为淡漠寡言,闷闷不乐,精神痴呆,喃喃自语,或哭笑无常,多由痰气郁结,阻蔽神明所致,亦有神不守舍,心脾两虚者。

狂病多表现为疯狂怒骂,打人毁物,妄行不休,少卧不饥,甚则登高而歌,弃衣而走。多因肝郁化火,痰火上扰神明所致。

病病表现为突然昏倒,口吐涎沫,四肢抽搐,醒后如常。多由肝风挟痰,上窜蒙蔽清窍,或属痰火扰心,引动肝风。

中医养生大讲堂

