

暴雨来袭,发生内涝怎么办?

疾控部门提醒:合理安排出行

本报记者 李嘉

连日来,我省自西向东有暴雨到大暴雨天气,降雨量大、致灾性高。

疾控部门提醒:持续降雨或局地强降雨可能引发城乡积涝,中小河流洪水滑坡等次生灾害,请合理安排出行。

户外行走时避开导电物体,如电线杆、变压器、电力线、铁栏杆及附近的树木等有可能导致触电的物体;发现有电线落入水中,必须绕行并及时报告相关部门。

正在驾驶车辆时注意观察周围

环境,尽快寻找地势较高的安全停车处。遇到立交桥下和低洼地带,千万不要贸然通过,以防车辆被淹。

居家时,提前制作防洪堤,防止房屋进水。把水装入双层塑料袋内,并将这些塑料袋放入纸箱或大号整理箱中,再将几个箱子摆放成一排,外面裹上一层防水塑料布。

封好排水口,防止污水逆流。可以使用装好水的塑料袋,将马桶、洗手池、浴缸等排水口封好。

如果房屋进水,及时切断屋内电

源与气源。

洪水中如何安全转移?

若洪水已经来临,在积水中进行转移,要拿棍子不断探查路面,远离电线杆等。

紧急转移时,为避免卷入急速的洪流,最好多人一同转移,并用绳索将大家相连。

水深一旦齐腰,不要继续蹚水,可利用船只、木排、门板等,做水上转移。没有转移条件时,爬到附近的高地、屋顶或树上,并及时联系

救援人员。

如果手机等通讯设备无法使用,还可以闪烁手电筒,吹响哨子,晃动旗帜、鲜艳的衣物等,发出求救信号。

当汽车在洪水中熄火,应果断弃车逃生。

紧急转移时请穿运动鞋。发生洪水时,多数人认为应该穿上长筒雨靴转移,其实这是错误的。长筒雨靴一旦进水,会迅速变得沉重,导致行走困难,甚至摔倒。正确做法是穿上运动鞋进行转移,并确保鞋带系紧。

雨水过后,做好蚊虫防控

本报记者 李嘉

6月20日,市疾控中心发布信息,目前我市已进入梅雨期,雨天增多,雨水过后,积水处容易孳生蚊虫,蚊子是传播登革热等疾病的媒介,因此,需做好蚊虫防控。

为什么暴雨过后,蚊虫密度高?

蚊子的生命周期分为四个阶段:卵、幼虫、蛹和成虫,其中,卵、幼虫和蛹都需要在水中生活。因此,蚊子与

水密不可分,它们离不开积水。降雨过后,各类环境中的小型容器、隐蔽角落的散在垃圾、废弃防水布、排水系统的雨水井、废弃轮胎等都会出现积水,这类存在积水的小环境,将成为蚊虫孳生的“天然温床”。

蚊虫防控的基础工作是什么?

蚊虫防控的原则是采取综合防治,最重要的是环境治理。通过卫生

整治、翻盆倒罐、疏通积水等环境治理活动,有效清除环境中的垃圾和各类积水,减少蚊虫孳生场所,从而降低蚊虫密度。

如何做好居家防蚊?

家中盆盆罐罐、种养花草的容器要及时清理积水,水培植物要3—5天换水。

安装纱门纱窗,避免蚊虫飞入室

内;室内防蚊灭蚊优先使用蚊帐、蚊拍、捕蚊灯等较安全的物理方法,也可使用蚊香、气雾剂等化学方法,居民可根据家庭环境和条件选择使用。

蚊子叮咬后,适当外涂止痒剂,如含抗过敏药效成分的药物等,花露水也有一定止痒效果,避免抓、挠伤口以免皮肤破损感染。

外出做好防护,穿浅色长袖衣裤,减少皮肤暴露,降低蚊子注意力。

夏至养生 防暑降温莫贪凉 清淡饮食护身心

本报记者 李嘉

“昼暑已云极,宵漏自此长。”今年6月21日为夏至,标志着盛夏时节的来临,大家要注意防暑降温,日常清淡饮食,避免过度贪凉,在炎炎夏日中保持身心健康。

全面做好健康管理

夏至是一年中阳气最旺盛的时节,天气炎热,人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等情况。

中医认为,在这个节气,既要防止过热伤身,也要防止过度贪凉伤脾胃。

专家建议,吃一些苦瓜、莲子心等苦味食物,可以清热解暑,冷饮、冰水、冰镇西瓜等适量食用。

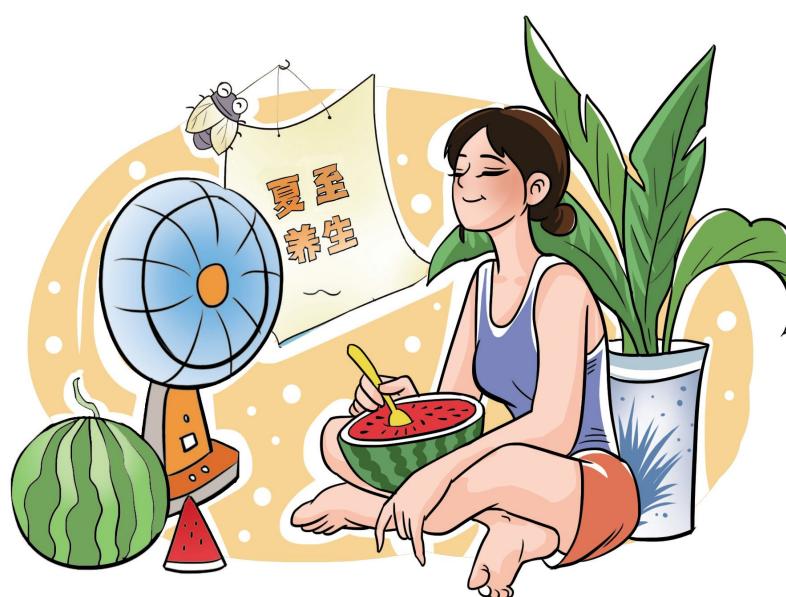
在运动方面,建议选择清晨或者傍晚进行,避开高温时段,以快步走、八段锦、太极拳这些温和的运动为主,微微出汗为宜,避免大量出汗导致阳气损耗。运动后建议不要用凉水冲凉,以防寒邪入侵。

夏季天气炎热,容易心烦气躁,甚至会影响睡眠。专家建议,平时可以听一听舒缓的音乐来静心,按摩百会穴和神门穴来安神助眠,或者用百合、酸枣仁这些常见的食材煎汤服用调理。

夏季出汗减肥,实际上是错误的。出汗是人体自然调节体温的方式,主要消耗的是水分和电解质,对脂肪并没有消耗。

运动后通过补水,体重就会自然恢复,如果为了减肥而刻意剧烈运动,导致大汗淋漓,就容易出现“气随津脱”,比如乏、懒言、心慌等气虚症状,这样对身体不利。

高血压、糖尿病这类慢性疾病患者,在夏季高温时节尤其要注意防止脱水,因为血液黏稠容易增加诱发血



栓的风险,建议定时少量多次喝水,避免一次性大量喝水,增加胃肠道和心脏负担。

另外,空调的温度不宜过低,建议保持不低于26℃,同时应该有新风的补充,空调温度过低,容易导致心血管痉挛。

重点防控心脑血管疾病

夏至以后,心脑血管疾病发病率增加,尤其是中老年人,要警惕这些信号:突然出现头晕,言语不利索、听不懂,或者面部不对称、流口水、一侧肢体无力,或者偏侧麻木等。这些信号提示有脑卒中的风险。

此外,出现突然的胸闷、憋气,休息完以后还不能改善,或者是夜里突然憋醒,坐起来以后呼吸才顺畅,这些

表明也存在心血管疾病风险。

一旦出现这些问题,及时拨打120,或者由家人就近送往有救治能力的医院进行救治。特别是脑血栓的病人,要及时接受溶栓治疗,可以减少或者避免发生残疾。

在生活起居方面,老年人要保持足够的睡眠,建议中午适当休息,时间不要太长,20分钟为宜。

每天保持适量运动,早晚天气相对凉爽时,练习太极拳、八段锦等,心率不超过110次/分为宜。

在用药方面,要按照医生医嘱用药,不可擅自调药或者停药,特别是夏天天气昼夜变化快,注意定时检测血压、血糖、血脂,一旦有异常,要在医生的指导下进行药物调整。注意每次做好记录,形成档案,以便就诊或出现意

外时让医生全面了解病情,避免延误诊治。

露天劳动防中暑

外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业工作者,在夏季高温天气作业时,应该注意以下几点:

一是避暑补水。及时关注气象部门发布的天气预报,合理安排工作量和工作时间,尽量避免在高温时间作业。

适当减少高温时间的工作量,在工间休息时,劳动者尽量在树荫、遮阳棚、空调休息室等阴凉处休息。

同时,定时、少量、多次饮水,首选凉白开、淡盐水,避免大量饮用含糖饮料、酒精、含咖啡因等饮料。

二是个人防护。露天作业可以采取适当的个人防护措施,选择浅色、轻薄、透气的衣物,佩戴宽檐遮阳帽,或是戴遮阳帘的安全帽。随身携带湿毛巾擦汗、降温,也可以使用便携的小风扇辅助降温。

三是健康管理。保证充足睡眠和合理饮食,以易消化的清淡饮食为主,多吃蔬果,适当补充蛋白质,避免熬夜。

关注自身的健康状况,患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病或肥胖等基础疾病,或处于腹泻、感冒、睡眠不足状态的劳动者,高温下出现中暑的风险更高,应予以关注。

四是应急处置。如出现大量出汗、头痛头晕、恶心乏力等症状,应立即停止作业,迅速转移至阴凉通风处,解开衣物,补充水分和电解质。如果症状还不能缓解,应及时就医。

父母高度近视,会遗传孩子吗?

随着现代生活节奏的加快和电子产品的普及,近视问题愈发受到社会的广泛关注。特别是对于那些本身就患有高度近视的家长来说,他们往往担心自己的近视会遗传给下一代。那么,高度近视真的会遗传吗?高度近视患者的孩子是否一生下来就近视呢?今天,我们就来聊聊这个话题。

一、高度近视的遗传性。首先,我们要明确一点:近视的发生确实与遗传因素有一定关系。研究表明,近视的遗传度大约在51.2%—73.8%之间,高于一般人群的近视患病率。这意味着,如果父母双方或一方患有近视,尤其是高度近视(一般近视度数超过600度),那么他们的孩子患

近视的风险确实会比一般人高。但是,这里要强调的是“风险高”,并不意味着孩子一定会近视,更不意味着孩子一生下来就是近视。近视的发生是一个复杂的过程,除了遗传因素外,还受环境、生活习惯等多种因素的影响。

二、高度近视患者孩子的近视风险。对于高度近视患者的孩子来说,近视风险确实会比一般人高。事实上,很多孩子在出生时视力都是正常的,只是随着年龄的增长和用眼习惯的改变,近视的风险逐渐增加。因此,对于高度近视患者的家庭来说,更应该关注孩子的用眼健康,从小培养良好的用眼习惯,如保持正确的读写姿势、控制用眼时间、定期进行视力检查

1. 控制用眼时间。长时间盯着屏幕或书本会使眼睛疲劳,建议每20分钟远离屏幕或书本,远眺20秒,以缓解眼睛的疲劳感。

2. 多参加户外活动。研究表明,

每天至少2小时的户外活动可以有效预防近视的发展。

3. 定期进行视力检查。及时发现并纠正视力问题,防止近视的发生和加重。

高度近视的遗传确实不容忽视,但通过科学的生活习惯和正确的用眼管理,完全有可能控制甚至预防高度近视的发展。作为家长,关注孩子的眼健康,从小培养良好的用眼习惯,是帮助孩子远离高度近视的最好方法。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育



全省爱眼主题活动举行

我市第二实验小学作经验分享

本报讯 通讯员万露、张子

妮报道:6月12日,湖北省第30个全国“爱眼日”主题活动在监利市玉沙小学举行,我市第二实验小学校长谭璐作为全省学校代表,在“学校学生视力健康管理”环节分享经验,展现该校在青少年视力保护领域的创新实践。

活动现场,湖北省第二届中小学生近视防控宣讲团正式成立,谭璐被聘为省级宣讲员。活动结束后,她将通过全省巡讲,把“视保员制度”“智慧监测平台”等创新经验辐射至更多学校,助力构建科学防控网络。

该校作为我市近视防控示范校,秉持“健康第一”理念,以舞台教育赋能学生全面发展,构建“学校、家庭、视防中心”三方共管防控体系,坚持“教、管、防、控”的工作方针,抓早抓小抓抓细,持续维护和促进学生视力健康,在我市率先开展“智慧化学生视力健康管理学校创建”试点,全校近视率连续三年显著低于全市平均水平。

市中心医院三个专科

获批省级专科护士培训基地

本报讯 记者李嘉报道:6

月18日,市中心医院神经外科、伤口造口、血液净化三个专科成功获批湖北省专科护士培训基地。截至目前,该院省级专科护士培训基地增加至7个。

据介绍,此次专科护士培训基地评审工作由湖北省护理质控中心于今年4月至6月组织,包括申报材料复核与线上答辩两个重要环节。

该院神经外科、伤口造口、血液净化三个专科团队精心准备,凭借扎实的专科实力、规范的质量管理、出色的教学能力及突出的学科影响力,均顺利通过

初评和线上答辩。此次获批省级培训基地,标志着该院在神经外科、伤口造口、血液净化三个专科的综合实力与专业水平达到省内先进水平,也是该院护理工作获得再次突破和进步的重要体现。

该院相关负责人表示,将续完善培训管理体系,强化师资队伍、深化质量管理,积极发挥基地的辐射引领作用,以更高标准、更优服务和更强担当,切实履行省级专科护士培训基地职责,持续培养高素质专科护理人才,提升区域医疗服务能力,保障人民健康福祉。

市第一人民医院

举办医务人员心理健康讲座

本报讯 记者李嘉、通讯员

杨柳报道:6月20日,市第一人民医院特邀湖北科技学院附属第二医院心理科主任廖飞文带来《睡眠问题的预防与管理》讲座,系统阐释了睡眠障碍的基本概念、分类与病因,提出应对策略和预防措施,为职工提供系统化的睡眠改善路径,为夜班职工解决实际难题。

身心压力。

湖北科技学院附属第二医院心理科二病区主任廖飞文带来《睡眠问题的预防与管理》讲座,系统阐释了睡眠障碍的基本概念、分类与病因,提出应对策略和预防措施,为职工提供系统化的睡眠改善路径,为夜班职工解决实际难题。

此次讲座内容丰富、实用性强,是该院关注职工心理健康的重要举措。该院将始终秉持“患者先愈己”的理念,全方位守护职工心理健康,助力每一位医务人员以更饱满的身心状态,为医疗事业注入蓬勃动力。

暑期出行需做哪些防护?

本报讯 记者李嘉报道:为减少旅途中感染呼吸道传染病的几率,专家建议暑期出行做好以下防护:

一是提前了解目的地传染病流行情况,关注天气及专业部门的提示,及时增减衣物,准备消毒纸巾、口罩、常用药物等。对于出境旅行人员,出入境时还应做好个人的健康申报。

二是在旅行中做好个人防护,老年人、孕妇、基础性疾病患者等人群,尽量减少前往人群密集的室内公共场所。

三是旅行后关注自身健康状况,如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,根据病情严重程度及时前往医疗机构就诊。入境后如出现发热、皮疹等症状的出境旅行人员,应及时就诊,并主动向工作人员告知境外旅行史和接触史。

在日常生活中,保持良好的卫生习惯,特别是要勤洗手,注意手部卫生,避免用不洁净的手触摸眼、口、鼻等部位,保持室内空气流通,与有症状人群接触时做好个人防护。

夏天如何预防腹泻?

本报讯 记者李嘉报道:专

家介绍,并不是所有的腹泻都是“吃坏了东西”,“吃坏了东西”只是导致腹泻的原因之一。

腹泻可分为感染性腹泻和非感染性腹泻。感染性腹泻较为常见,由多种细菌、病毒或寄生虫引起,通常通过污染的食物或者饮用水传播。

夏天天气炎热,腹泻高发。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善。严重者,尤其是出现脱水症状,比如口渴加剧、皮肤干燥、尿量明显减少、眼窝凹陷,有时还出现头晕、心慌这些症状时,应

及时就医。

腹泻是可以预防的。首先要避免喝生水。喝烧开后的水,或者选用卫生合格的桶装水、瓶装水。注意食品卫生,生熟食分开,冰箱中的生禽、肉、水产品应密封,分开存放,避免交叉污染。吃剩的食物要及时储存存在冰箱中,储存的时间不宜过长,再次拿出来食用前要彻底加热。少吃生冷食品,尤其是要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等。不要暴饮暴食。

饭前便后要洗手,特别是接触宠物后,避免交叉感染。病人用过的器具要及时消毒。