

市卫健委发布3月份健康风险提示

近期,国内多地出现新冠病毒本土疫情,防控形势严峻复杂,特别是进入3月后,天气多变,是不少传染性疾病的高发期。市卫健委提醒广大市民,在预防新冠肺炎的同时,还需重点防控呼吸道传染病,诺如病毒感染性腹泻、布鲁氏菌病等。

坚持日常个人防护不松懈

目前全球疫情仍处于第四波流行高峰,奥密克戎变异株在全球快速蔓延。加之近期周边省份频繁出现本土疫情,疫情防控压力仍较大,常态化防控工作不可懈怠。

建议市民合理安排出行,尽量减少外出行程。确需外出时,遵守预约、限流规定,错峰出行,配合做好“测温、验码、核酸检测”等防疫措施。出行前了解目的地及途经地的疫情风险等级,避免前往中、高风险地区,自外省返汝后应及时主动向单位、属地村(社区)报告,并配合相关部门做好隔离和健康管理。

日常牢固树立“自己是健康第一责任人”的健康理念,坚持科学佩戴口罩,加强手卫生,尤其咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,保持一米以上社交距离;室内多通风,做好居家清洁消毒,养成良好卫生习惯;减少串门、外出聚会就餐的次数,减少聚餐人数,缩短聚餐时间,有流感等症

者尽量不参加聚会聚餐,同时应做好防护。农贸市场、商场超市等重点场所工作人员应注意场所通风消毒、健康监测等工作,严防带病上班。

接种新冠病毒疫苗仍然是现阶段有效的防护手段,建议符合条件、没有接种禁忌的人群,尽快完成新冠病毒疫苗全程接种;完成全程接种半年后,尽快接种加强针。

正确预防春季高发传染病

初春时节,天气变化多端,各类学校已陆续开学,入学后因新感染源的介入、易感人群聚集等原因,呼吸道疾病的传播风险也将增加。专家提醒,对有疫苗预防的传染病如流感、麻疹、水痘、流腮等,按相关接种要求及时和全程接种疫苗是最有效的防护手段。尤其是一些老年人、儿童、孕妇以及免疫力较低的人群,在春季的时候一定要做好个人防护,保持良好的呼吸道卫生习惯。如使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,饭前便后及接触脏东西后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾遮掩口鼻,若双手接触了呼吸道分泌物应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。每天定时开窗通风数次,保持室内空气新鲜。

诺如病毒感染性腹泻是春季学校高发的传染病,传

染性强,极易通过粪口途径或间接接触被呕吐物、排泄物污染的环境及气溶胶传播,还可经食物和水传播。专家表示,保持良好的手卫生是预防感染最重要最有效的措施。饭前便后及接触脏东西后要洗手,掌握“七步洗手法”(用肥皂和流动水至少洗20秒)。需要注意的是,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手。提醒学校及托幼机构应做好晨检和因病缺课病因追踪工作,发现学生出现呕吐、腹泻等症状,要求患病学生及时回家隔离治疗,并按规范进行消毒处理;一旦出现聚集性发病和突发疫情时,应及时向市疾控中心报告。

布鲁氏菌病(简称布病)又称懒汉病,也是春季高发传染性疾病。专家建议相关从业人员要到正规养殖场购买羊只,定期对羊群进行检疫和免疫接种;饲养家畜要圈养,人畜分居,避开水源,不要散养和混放。对饲养过牲畜的场所应进行消毒,特别是出现牲畜流产时,要避免直接接触流产产物和死胎,应立即对其进行彻底消毒处理;饲养牛羊、接羔、挤奶、清洁圈舍时应做好个人防护,穿着工作服,佩戴口罩、橡胶手套等防护用品,并经常消毒、换洗。劳作后要彻底清洗手部,注意个人卫生。日常注意饮食安全,不喝生奶、不吃半生不熟的肉及内脏;牛奶、羊奶要煮沸后饮用;吃涮锅、烧烤时,要把肉煮熟透了再吃;做饭做菜时砧板做到生熟分开。

来源:健康汝州微信公众号

无糖可乐不升血糖

糖友也需适量



图片来源于网络

近日,门诊病号老张和他夫人一起到门诊来找我,夫人怒气冲冲地向我告状:“尚大夫,老张居然天天偷喝可乐,你得好好教育教育他,太贪吃了!”说着拿出一瓶可口可乐给我看,老张却笑嘻嘻地说:“好几个糖友推荐的,他们喝了都不高,我试着喝了,确实不高。”

常规认知中,可乐是含糖饮料,糖尿病人连水果都不能多吃,更别说直接喝可乐,我疑惑地接过老张递来的可乐,原来是“零度可乐”。

为什么无糖可乐不升血糖?从营养成分表看,普通可乐配料中含有果葡糖浆、白砂糖,喝了以后,部分会消化转化为葡萄糖造成血糖增高,这些都属高热量的糖类。而无糖可乐一般用的是阿斯巴甜、安赛蜜、蔗糖素等人工合成的甜味剂,不属于糖类。

甜味剂进入人体消化系统后不能转化为葡萄糖,因此不会造成血糖增高,而且经过代谢后几乎不含热量,没有什么营养价值,唯一的特点是——甜,甜度是普通蔗糖的几百倍。简单说,就是拿不含热量但很甜的甜味剂替代很甜热量高可转化为葡萄糖的糖类,欺骗味蕾和大脑。

无糖可乐虽好,也不能贪杯。虽然美国食品药品监督管理局已经宣布了诸如蔗糖素、阿斯巴甜、安赛蜜等甜味剂作为食品添加剂的安全性,批准其在食品中使用,但都提出了人体每日最高摄入量。在我国,只要按照《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)中规定用量,糖友是可以放心食用的。

但是,如果长期、过量摄入食品添加剂就会损害健康。同时,可乐中还含有咖啡因和食用色素,咖啡摄入太多会增加钙的流失。所以,对糖尿病患者喝类似的“无糖”饮料,建议偶尔解馋就行了,千万不要过量,最好每天不超过00ml。

需要提醒的是,喝类似饮料前,一定要仔细阅读“营养成分表”,凡含有能量的饮料建议糖友不要饮用。此外,更推荐大家饮用的饮料是白开水,水是人体维持正常生理活动的重要营养素,它除了自身的营养外,还起着溶化、吸收各种营养素、排出机体各种代谢废物、参与体温调节等作用。

来源:大河健康报

解困、润燥、祛寒 春季多喝3种水

夏天喝绿豆汤解暑,冬天喝羊肉汤祛寒,那么在人体新陈代谢不稳定的春季,该喝什么呢?以下这3种水,能够很好地补充营养,赶走春季来临身体的种种不适。

茉莉花茶消春困

在春季,人们常常感到困倦乏力,即常说的春困。中医认为春困与人体阳气不足、湿邪侵犯有关,脾因湿困而致运化失司,出现头昏易困、疲倦乏力、精神难以集中等情况。

春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而兼芳香辛散之气,有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪、促进体内阳气生发,令人神清气爽,可使“春困”自消。其中以茉莉花茶最为有名。这是因为茉莉花香气清婉、馥郁宜人,春饮茉莉,可以提神醒脑,有“祛寒邪、助理郁”的功效。

泡饮方法:选用透明玻璃杯,取花茶3克,用初沸开水稍凉至90℃左右冲泡,盖上杯盖,以防香气散失。

蜂蜜水润春燥

春风多易燥,风燥外邪侵袭人体,容易入里化热,常常表现为咽干口渴、咳嗽、便秘等。

蜂蜜味甘、性平和,《本草纲目》说,蜂蜜入药之功有五:清热、补中、解毒、润燥、止痛。蜂蜜质地滋润,可润燥滑肠、清肺润肺,因此,蜂蜜是春季最理想的保健饮品之一。每天早晚冲上一杯蜂蜜水,既可润肠通便,又可预防感冒,还有清除体内毒素的作用。

健康知识

来源:大河健康报



图片来源于网络

推荐大家饮用具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用的蜂蜜大枣茶。泡饮方法:准备干红枣150克,冰糖50克,蜂蜜250毫升,水350毫升。饮用时,取两茶匙蜂蜜与大枣一同放入杯中,再冲入温开水搅匀即可。

鸡汤祛春寒

春天百病起,人体免疫力降低,加上昼夜温差大,很容易患感冒。春季进补的汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤。

鸡汤蛋白质含量高,且易消化,容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。鸡汤还能有效抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔堵塞和喉咙的疼痛感以及咳嗽的次数。此外,鸡汤搭配枸杞,还有养肝明目之功效。

来源:大河健康报

本报讯(融媒体中心记者 陈晶)近日,《河南省城市生活垃圾分类管理办法》(以下简称《办法》)全文公布,于2022年3月1日起施行。在该《办法》第十九条中规定,餐饮服务提供者和餐饮配送服务提供者不得主动向消费者提供一次性筷子、调羹等餐具。

3月1日,记者在市区风穴路某面馆看到,当该店内的外卖订单提示音响起后,店员就会熟练地打包外卖,并将一次性餐具放入打包袋内。不时前来取餐的外卖小哥中,有的也会询问店家,有没有放入餐具。其间,还有堂食顾客前来索要一次性餐具。

在这些餐饮店中,其外卖提供的一次性餐具,多是套袋包装,里边有一双筷子,一个汤勺,少部分是带塑料袋的单独一次性筷子。餐饮店老板说,如果不提供外卖餐具的话,他们能节省经营成本,但最后的结果往往是顾客差评不断。差评多了,平台还要处罚,“要换成我是顾客,点了外卖没有餐具,我也会生气打差评的。”

通过查询外卖平台APP记者发现,其实像美团、饿了么等都设置了外卖餐具选项,只不过很多人没有留意。在结算提交订单页面的最下方,会出现“餐具数量”选项,并有绿色字体提示“选‘无需餐具’,能量+10”的活动。在饿了么外卖平台APP上进行同样的操作后,确认订单页面最下方出现的是“餐具份数”选项,同样有绿色字体提示“选无需餐具,支付宝付款得16g能量”的活动,且该选项还被标注为“必选”。

在第一人民医院工作的李女士告诉记者,作为医务工作者,她和同事经常是忙得顾不上按时吃饭,所以时常点外卖。如果外卖不主动提供一次性餐具,等她们忙完吃饭时,估计都要抓狂了。“因为大家吃完外卖都会收拾干净,如果送来的外卖没有餐具,那只能下手吃了,关键要是点的面条,该怎么吃!”李女士说。

“其实,我们科室有个同事,她之前一直用的是自己从家里带过来的餐具,可是时间长了,她自己都找不到餐具掉哪儿了,现在也是用外卖一次性餐具。”李女士说,外卖一次性餐具已经融入他们的日常生活,她很难想象以后如果忘记备注餐具,送来的外卖怎么办!

记者从相关部门了解到,该《办法》是一个规范性文件,并没有对违反《办法》的明确处罚,设定的本意可能就是鼓励市民尽量少使用一次性餐具,保护环境,减少污染。大家可以在接下来的时间里,逐步减少或尽量摒弃一次性餐具,这样既有利于环境保护,也呵护自身健康。

兼职刷单赚钱快? 都是诈骗套路

本报讯(融媒体中心记者 郭营战)工作地点随意安排,工作内容轻松简单,工作时间立谈之间,不加班、不受罪,听完你会不会很心动?先别忙着心动,心动就会被骗。我市居民秦某就因此被骗95000元。

近日,市民秦女士收到一条兼职广告,对方告诉她在家刷单立返佣金和本钱,每天可赚100-300元。秦女士见工作轻松便动心了。第一次,秦女士刷了60元,对方连本返利73元;第二次,刷了100元,对方连本返利20元。而在第三次时,对方通过大单返利诱惑秦女士,让秦女士加大充值力度。为了赚钱,秦女士按照对方要求多次转账刷单,当发现无法提现时,她意识到自己可能被骗。随后,对方告诉她,如果不做了,钱就回不来,致使秦女士只好到处借钱继续刷单,最终被骗95000元。

警方提示,骗子首先会在各种社交媒体平台发布“刷单”的兼职广告,并谎称工作内容轻松,且工资高,来钱快,诱骗受害人上当。当受害人相信广告内容参与“刷单”时,诈骗分子首先会引诱受害人投资较小的资金并适当返利,使受害人完全放松警惕。接着骗子进一步引诱受害人投入更多的钱,然后以各种理由和借口,例如“卡单”“冻结”“输入错误”等不予提现,并继续诱导受害人以“解冻”“激活”为由继续转账,最后当受害人无法再提供资金时会立即卷钱走人。

警方提醒,网络刷单、点赞行为都为电信诈骗,前期让你刷单后或者点赞后,适当返利,让你放松戒备,骗取你的信任,再诱导你一步步进行大额刷单,直至骗光你所有存款。

银耳猪肝汤



图片来源于网络

材料:银耳、猪肝、葱、姜、生粉、盐、酱油。

做法:银耳泡发撕成片状备用;猪肝洗净切成薄片备用;姜切片、葱切段备用。把猪肝放在碗内,加入适量的生粉、盐、酱油,打入鸡蛋拌匀待用。砂锅加热,放油烧至六成热时,放入姜、葱爆香之后,加入适量水,烧开后加入银耳、猪肝,煮10分钟即成。

功效:补肝明目、润肺养阴。

美味宝典

关爱听力健康 聆听精彩世界

2022年3月3日,是第23个全国“爱耳日”,也是第10个“世界听力日”。主题为“关爱听力健康,聆听精彩未来”。市妇幼保健院等多家医院的耳鼻喉科举办“爱耳日”义诊活动和3月份检查优惠活动,号召广大市民重视耳科保健,减少耳聋发生;做到防聋重在科普,治聋重在科学。

为进一步普及听力健康知识,提高全社会爱耳护耳意识,市妇幼保健院耳鼻喉科主任韩朝阳向大家介绍了爱耳护耳的注意事项。

胎儿期要从孕妇入手保护听力。

一、妊娠母体的抵抗力较弱,应避免去过于拥挤的场所,以免感染病毒性感冒、腮腺炎、脑炎、风疹等传染性疾。

二、增强自身体质,重视饮食营养,适当活动,减少疾病的发生。

三、保持良好的精神状态,有利于体内分泌各种有

利健康的激素,减少胎儿发育异常。

四、孕期避免接触射线和噪音环境,一般不要接受预防注射,以确保胎儿健康成长。

五、孕期尽量避免使用各类药物,如必须用药,应该在医生指导下使用,禁用耳毒性药物。

孩子出生后也要密切关注听力情况。

一、出生后及时进行新生儿听力筛查,如果发现异常,应尽早进行诊断和干预。

二、及时识别孩子听力损失症状。儿童听力损失有以下表现:无法完成适合其年龄的交流;对突然的强声没有反应;有声音出现时,不能正确的将头朝向声音的方向;无法定位声音;反复感染耳疾;语言发育迟缓等等。一旦出现以上情况,家长需要警惕,并及时带孩子就诊。

要让孩子远离损害听力的“元凶”。

一、不要盲目给孩子掏耳朵。如果孩子感觉外耳道

发痒,可以用棉签蘸医用酒精轻轻擦拭,既止痒又有消毒防止感染的作用。如果耳道分泌物严重引起孩子不适,可定期到医院请专科医生检查处理。

二、警惕孩子患呼吸道感染时,致病菌通过咽鼓管进入到中耳,引起中耳炎。同时,也要积极预防感冒,或者尽可能缩短感冒周期。

三、日常注意避免孩子在洗澡或者游泳时耳朵进水,一旦耳朵进水,要立即处理。

四、不要让孩子长时间暴露在噪声环境下,减少耳机的使用。

五、如果孩子生病了,必须在专业指导下用药。谨慎使用耳毒性药物,如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 巩梦红