

秋季传染病高发 加强防治保健康

进入秋季,气温变化比较大。秋季正处于夏季和冬季之间,夏季和冬季的传染病都有可能在此时发生,所以说秋季也是多种传染病的高发季节。日前,记者从市疾控中心获悉,一般秋季常见传染病可分为三大类:肠道传染病、呼吸道传染病和虫媒传染病。广大市民要加强秋季传染病的防治,维护身体健康。

2.加强个人防护,了解肠道传染病的相关知识。充足的睡眠和丰富的营养可增强体力;保持良好的心情有助于预防夏季肠道传染病。适当进食蒜、醋可预防胃肠道传染病。

3.感染肠道传染病应立即上医院就诊,不要胡乱用药,特别是不能自行使用抗菌素进行不规范治疗。防止耐药性的产生,某些肠道传染病抗生素的不当使用,甚至可导致生命危险。

接种流感疫苗预防流感等。

秋季常见的虫媒传染病

秋季常见的虫媒传染病有乙脑、疟疾、登革热、流行性出血热等。这类传染病是通过一些昆虫媒介,如蚊、蝇、虱子、跳蚤等叮咬人体后传播,是“叮咬传播”的传染病。昆虫先叮咬病人,然后再叮咬健康人,同时将细菌或病毒传入健康人的体内导致发病。预防虫媒传染病最好措施是防止被蚊子叮咬,大力开展爱国卫生运动,消灭蚊子;注意居室灭蚊;如果不能保证彻底灭蚊,房间内则要有有效的防蚊设施,使用蚊帐。使用驱蚊剂,应每隔数小时重复涂擦;外出时(特别是由黄昏至日出时)穿长袖衣服;对早期发现的病人,应早期诊断、早期隔离,防止病毒传播。若在旅行期间或之后有任何高热或类似感冒病症等的话,要尽快看医生治疗和接受血液检查,越早诊治越有效。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 顾紫源

秋季常见的肠道传染病

秋季常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、轮状病毒引起的感染性腹泻等。秋季肠道传染病的防治措施要讲究环境、食品卫生和个人卫生。以饮食卫生为重点,把好“病从口入关”,做好“三管一灭”,加强自身防护。

1.保持良好的个人和饮食卫生习惯。不吃腐败变质的食物;不喝生水、不吃生冷食物;不吃苍蝇叮爬过的食物;不暴饮暴食;实行分餐制,养成餐前便后洗手的良好习惯;生食瓜果蔬菜要洗净消毒;杜绝生吃水产品。罐头食品出现鼓起、色香味改变的情况,不可食用。不喝生水。

秋季常见的呼吸道传染病

秋季常见的呼吸道传染病有流感、军团菌病、肺结核等。这类传染病经呼吸道传播,是“吸进去”的传染病。细菌或病毒可直接通过空气传播,或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫核经呼吸道进入人体后发病。预防呼吸道传染病,要保持室内经常通风换气,保持空气清新;讲究个人卫生,不随地吐痰,日用品常进行日照消毒和适当处理;有呼吸道传染病流行时,到公共场所应戴口罩,少到人口密集的地方。必要时可进行疫苗的接种;如接种卡介苗预防肺结核,

秋后吃萝卜 好处多多



图片来源网络

在我国有秋后萝卜赛人参的说法,秋后吃萝卜好处很多。萝卜的种类有很多,不同的萝卜具有不同的功效与作用。

胡萝卜。含有大量胡萝卜素、丙氨酸等氨基酸,及钙、磷、铁等矿物质。红萝卜生吃养血,熟吃补肾,心脑血管患者可以多吃。胡萝卜要用油炒,因为胡萝卜素是脂溶性的维生素,遇油才能被吸收。生吃胡萝卜后摄入其他含油脂的零食,也能促进吸收。

白萝卜。白萝卜可促进胃液分泌,调整胃肠机能,还有很强的消炎作用。熟吃,尤其是和猪肉、羊肉等一起炖着吃,则能补气顺气。痰多、胃口不好的人,还可以喝萝卜茶:先将白萝卜洗净切片煮烂,加食盐调味。茶叶用水冲泡5分钟,随后倒入萝卜汁。每天喝2次,有清热化痰、理气开胃之功效。

青萝卜、水萝卜。青萝卜富含维生素C和膳食纤维,清热舒肝的效果最佳。它还能健脾,防治痰多、口干舌渴。水萝卜在夏天较多见,其利尿消食的功效显著。青萝卜和水萝卜较适合凉拌,清脆爽口。

吃萝卜时不妨试试生吃。生萝卜中含有丰富的维生素C,其含量比梨高8-10倍,而维生素C是防癌、抗癌的能手。生萝卜中丰富的纤维素可促进肠蠕动,减少粪便在肠道内的停留时间,及时把肠道中的有毒物质排出,有利于降低结肠癌的发病率。

来源:大河健康报

良性甲状腺结节不必手术

甲状腺是人体内分泌系统中最大的内分泌腺,它是脖子上一个蝴蝶状的腺体,包裹在气管的前面。甲状腺有两个腺叶,气管两侧各一个,中间由一小块组织连接(峡部)。

甲状腺由分泌和控制体内激素的腺体组成,受“下丘脑—垂体—甲状腺轴”的调控,合成并分泌甲状腺素。甲状腺素作用于人体相应器官发挥生理效应,作用范围非常广,几乎遍布全身各组织、器官。主要作用是促进生长发育、调节机体新陈代谢及各器官系统的功能活动等,主要对代谢、发育与生长、神经系统、心血管系统、消化系统等方面有影响。

导致甲状腺疾病的原因如下:

- 1.碘源性因素。碘是合成甲状腺激素的重要物质,缺碘可能引起甲状腺肿、甲状腺功能减退(甲减)等;而过量摄入碘,可引起碘源性甲状腺腺功能亢进(甲亢)。
- 2.自身免疫因素。最常见的是毒性弥漫性甲状腺肿,即临床上常说的甲亢,主要由自身免疫过程和精神刺激引起。慢性淋巴细胞性甲状腺炎,又称桥本甲状腺炎,也是一种自身免疫性疾病,可引起甲状腺功能减退症。
- 3.家族遗传因素。家族遗传性酶缺陷可引起甲状腺激素合成障碍,导致甲状腺肿及甲减。
- 4.医源性因素。手术、放射性碘、甲亢治疗药物等,如果使用不当,可引起甲状腺功能减退;而服用甲状腺素过量,可引起药源性甲亢。
- 5.其他因素。感染可引起急性甲状腺炎,垂体肿瘤可引起垂体内分泌腺,发育不良可引起甲状腺先天异常。

甲减就是甲状腺分泌的甲状腺素水平不够,从而导致一系列相关表现。甲减的症状和体征与其他一些常见疾病类似,因此常常被漏诊,如疲乏、易困倦、身体软弱无力、怕冷、记忆力减退、体重增加或难以减重、关节或肌肉疼痛、毛发或指甲变薄变脆等。

甲亢则是因为甲状腺分泌的甲状腺素水平过多导致的。甲亢症状包括体重下降、紧张、焦虑、易激惹、爱生气、心率很快、眼球突出、手颤、肌肉无力、疲乏、脱发、大便次数增加、皮肤薄而潮湿、怕热、爱出汗、月经紊乱等。

甲状腺结节是指甲状腺腺体上长出的肿物,所以甲状腺结节有的时候也叫甲状腺肿物。结节可单发或多发。产生结节的原因有很多,如甲状腺本身增生性疾病,出现了一些甲状腺上的新生物,炎症、自身免疫性疾病等,都可以诱发甲状腺结节。甲状腺结节细针穿刺活检,是目前判断其良恶性最好的方法之一。大多数恶性结节需要手术治疗,而许多良性结节不必手术,只需定期观察。所以,甲状腺穿刺活检不仅减少了不必要的甲状腺手术,而且有助于及早发现甲状腺恶性肿瘤,成为避免误诊误治的利器。

得了甲状腺疾病该看哪科?如果甲状腺彩超检查没有提示结节或者肿瘤,只是甲状腺激素水平异常,需要到内分泌科就诊。如果患者的甲状腺结节肿大,尤其是单发结节,或者明确为甲状腺肿瘤的情况,建议到普外科检查,为进一步手术做准备。如果患者是甲状腺小结节,伴有甲状腺激素水平异常,建议先看内分泌科,待甲状腺功能好转后,再转至外科进行诊断和治疗。

来源:人民日报

游泳虽好 需防范中耳炎



图片来源网络

夏季水中游泳必不可少,尤其是小朋友,每年一到夏天,很多孩子都会学游泳,或者去泳池玩水。但是,游泳可能会出现耳朵进水、鼻子呛水,进而诱发外耳道炎、中耳炎,所以夏季也是外耳道炎、中耳炎的高发季节。

小明今年7岁,上完游泳课后耳朵疼,告知父母后,家长以为是游泳后耳朵有水的原因,没有重视,两天后孩子耳朵疼痛加重,一碰就疼,而且伴有发烧。家长带小明到市妇幼保健院耳鼻喉科就诊,耳鼻喉科主任韩朝阳为小明进行了耳内镜镜检查,耳镜下发现孩子的双侧外耳道通畅,右耳鼓膜充血,鼓室内可见少量积液,左耳鼓膜未见异常,诊断小明患上了急性中耳炎,很可能与游泳有关。在经过7天的治疗后,孩子的耳朵终于恢复了健康。

“外耳道炎、中耳炎大多跟游泳关系密切,游泳后不会正确地把耳朵中进的水排出,就容易引发外耳道炎。正确排水的方法是,把头转向进水侧,拉直外耳道就可以把残留的水排出来。如果是从鼻腔进水,擤鼻涕也容易把脏水擤进咽鼓管,也会引发中耳炎。”

韩朝阳说,游泳期间耳朵进水、咽鼓管堵塞,会造成耳闷胀感,听力下降。而咽鼓管堵塞后,中耳腔的水很难排出去,一旦发生感染后,就会引发急性中耳炎,治疗不及时就会造成鼓膜穿孔。

韩朝阳提醒市民注意,如果在游泳期间耳朵进了水,并不会直接引发中耳炎,主要是防止外耳道炎症的发生。但是如果出现中耳炎的情况,一定要去医院做详细检查。

据韩朝阳介绍,游泳引发的中耳炎,学龄前儿童高发,因为这个阶段的孩子因咽鼓管发育不完善,一旦鼻腔呛水,细菌或霉菌很容易经咽鼓管进入中耳腔造成感染。因此,游泳时应戴上耳塞、鼻夹等防护措施,不要进行高空跳水和扎猛等容易呛水的动作。如果耳外道不慎进水,应立刻将头向进水侧倾斜,辅以单脚跳动,让其自然流出,再用棉签轻轻探入外耳道擦拭干净;如果出现耳闷、疼痛、头晕等不适症状,应及时到正规医院就诊。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 巩梦红

运动健身该如何避免走入误区

孙维国

生命在于运动,运动有益健康。科学锻炼,让健身成为一种生活方式,不仅是对自己负责,也是对家庭负责,对社会、对国家负责。具体而言,运动健身要把握三大要素,方能避免走进健身误区。

运动健身要科学。违背科学的健身,不但达不到健身目的,反而会给自己带来损害。运动健身的前提是科学锻炼,根据自身年龄、体质、爱好等情况,选择适合自己的锻炼方式,进行科学锻炼才能达到锻炼身体的目的。

运动健身要主动。作为个体,要树立主动锻炼的意识。运动健身最受益的是自己,要积极主动地“动起来”。政府应从激发、调动民众运动健身积极性上多下功夫、多办实事。通过常态化的群众性体育活动,让广大人民群众能够经常性地参与体育锻炼。

运动健身要坚持。运动健身最忌“三天打鱼,两天晒网”,正所谓欲速则不达,急于求成的锻炼心态,不但达不到锻炼身体的效果,还可能适得其反。

来源:北京青年报

评论

高温除了要补水 也别忘了补钙

天气高温,不仅需要补水,还要提防钙流失。特别是老年人,因夏季食欲减退加之饮食清淡,钙的补充很难充分,就更是“雪上加霜”

为什么夏天更容易缺钙

老年人缺钙是较为普遍的现象。骨质疏松在60岁以上人群中发病率为56%,其中女性发病率高达60%至70%。因此,骨质疏松症被人称为“悄悄的流行病”。老年人缺钙如不及时补充,危害极大,容易因骨质疏松导致骨折、瘫痪,甚至死亡。高温天气,人体新陈代谢旺盛,出汗量比其他时候更多,体内的钙、钾、镁等元素也随汗液大量排出,如不及时补充,就会加剧缺钙程度。

夏季天热,老年人食欲常减退,饭量也少,一般老年人还多偏好清淡的素食,

这也影响对钙的吸收。医学研究表明,维生素D能促进钙的吸收,而植物性食物中含有较多的磷酸、植酸及草酸,容易与钙结合生成不溶性钙盐,会妨碍肠道对钙的吸收,加上老年人食肉较少,对肉类中的脂溶性维生素D摄入不足,这些因素加在一起会进一步引起缺钙现象。

补钙“食补+运动”最有效

夏季老年人应注意多吃一些富钙且易被吸收的食物。饮食最好做到荤素结合。对于患有胃肠病或食欲较差的老人,饮食受到限制,也可每天服用1-2片钙片;如明显缺钙的老年人,在适当补钙基础上,应加服一点鱼肝油或维生素AD丸,将有助于纠正缺钙。

还需记住,补钙莫忘运动。研究证实:肌肉收缩或使骨骼承重对骨量增加具有相加效应。就是说,单纯补钙而缺乏运动,补钙效果明显降低。因为运动可刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质的充分吸收和利用,从而达到防止骨质疏松的目的。

所以,夏季的清晨,老年人不妨参加一些非力量型的温和运动,比如做体操、打太极拳,或者伸腿、扩胸等都是有益处的。即使长年卧床的病人,也应每天尽可能下床1小时,使骨骼承受体重的负荷,使肌肉多收缩活动,这对推迟骨质疏松进程大有好处。

老年人选钙片有讲究

吃钙片补钙是很多老年人的选择。但大部分老年人未必知道,服用钙片大有学问,服用不当,会带来副作用,甚至严重影响身体健康。

目前,市面上的钙片种类主要有两类:一类是含无机酸钙盐成分,另一类是含有机酸钙盐成分。一些商店的营业员会向顾客热情推销钙片,对老年顾客会推荐含钙量高的无机酸钙盐成分钙片。但是,此类钙片溶解度较低,对胃肠道还有一定刺激性,对于脾胃功能本来就弱的老人来说,服用后会出现烧心、恶心、胃轻疼痛等情况。如果服用后出现副作用未被引起重视而服

用治疗胃疼的药,不但症状不能缓解,还会影响补钙效果。

为此,对于老年人尤其是脾胃功能不好的老年人来说,最好是服用有机酸钙盐成分的钙片。而有机酸钙盐的钙含量较低,不需要很多胃酸就能被吸收,吸收率较高。

那么,如何区分两种不同成分的钙片?可以这样区分:碳酸钙、磷酸钙、氯化钙属于无机酸钙盐,而乳酸钙、葡萄糖酸钙则是有机酸钙盐。

有些老年人片面地认为,钙片是营养保健品,多吃也没关系。其实,多数骨质疏松的老年人伴有心脑血管疾病,而降压药中的利尿剂和某些治疗心律失常的药,都容易和钙离子发生不良反应。补钙过量,甚至会导致钙沉积过量而引起心源性猝死。

有鉴于此,老年人防治骨质疏松不能一味地多用钙片,重要的是注重摄入一些含钙量较多的食物,多晒太阳,或口服维生素D,促进钙吸收。患有心脑血管疾病的老人,应该在医生的指导下正确选择、服用钙片。

来源:北京青年报

薏米老鸭汤



图片来源网络

原料:老鸭半只、薏米50克、冬瓜200克、葱、姜、料酒、盐各适量。

做法:老鸭处理干净,洗净剥块;葱切段;姜切片;冬瓜洗净切块;薏米洗净。鸭肉块放入锅中煮3分钟去血水,捞出,冲水洗净。锅中倒油,五成热时放入葱段和姜片炒香,再倒入鸭肉块,放料酒去腥,炒变色后放入开水,再放入薏米炖1小时,然后放入冬瓜和盐,中火炖20分钟即可。

功效:鸭肉有滋五脏之阴、清虚劳之热、养胃生津的功效,薏米可促进新陈代谢,排出体内废物。

禁忌:薏米、冬瓜和老鸭都是较寒凉之物,故久病之人阴虚火旺者、体质虚弱和脾胃虚弱者皆不宜多食。

来源:大河健康报



健康知识