

市疾控中心发布3月份卫生防病提示

# 8种疾病要重点防护

3月份春回大地,气温逐渐回暖,但早晚温差较大,不排除“倒春寒”的可能,大家要适时增减衣物;同时,应重点预防呼吸道传染病和病毒性感染性腹泻等疾病。日前,市疾控中心流病科温馨提醒大家注意,要做好以下8种疾病的防护。

### 一、新冠肺炎预防措施:

(一)对于老幼病残孕等重点人群,要继续做好个人防护,适度进行室外活动;坚持勤洗手、科学佩戴口罩、房间常通风、保持社交距离和咳嗽礼仪等良好卫生习惯;注意保持规律作息、合理膳食、适量运动、适度室外活动等健康生活方式;加强自我健康监测,尽快接种新冠疫苗。

(二)学校和托幼机构等集体机构人群集中、密度较大,师生应做好日常健康监测,如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,不带病到校工作或者学习,并根据需要及时就医。学生入校时测量体温,落实晨午检,出现发热等症状立即上报,并及时采取留观等措施。学生要坚持健康饮食、规律作息、适度运动、日常防护,树牢健康第一的理念,履行个人防护的责任。在上下学途中要继续做好戴口罩、手卫生等个人防护措施,尽量减少前往人群密集的公共场所。外出进入家门及时洗手,咳嗽时遮挡口鼻。

二、流行性感冒预防措施:接种流感疫苗是最有效的武器;锻炼身体,增强体质;在流感季节经常开窗通风,保持室内空气新鲜;老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等。



图片来源网络

三、水痘预防措施:接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施;流行期间小孩子不去人多的公共场所;经常开窗通风。

四、麻疹预防措施:尽量减少和患者及其患者家属接触是预防麻疹的关键;做好保健工作,按时接种麻疹疫苗;室内空气流通;流行季节少到公共场所;锻炼身体,增强抗病能力。

五、风疹预防措施:预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗;在春季风疹高发期,尽量少带儿童到人群密集的场所,如商场、影院等地,避免与风疹病人接触;保持室内开窗通风,空气流通,增加户外活动;加强体育锻炼,讲究个人卫生。

六、流行性腮腺炎预防措施:及时隔离患者至消肿为止,接种腮腺炎疫苗。

七、手足口病预防措施:勤洗手、勤通风;流行期间避免去人群聚集、空气流通差的公共场所;儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊。

八、病毒性感染性腹泻预防措施:勤洗手,保持个人卫生,养成正确的洗手方法;常通风,保持室内空气流通,每日不少于2次,每次不少于30分钟;定期对餐具进行消毒,食物充分加热。在外就餐尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。

春寒料峭,乍暖还寒,市民在注意预防传染病的同时还要注意花粉过敏;易感人群要减少外出,在可能接触过过敏源时应佩戴医用口罩或更高级别的呼吸防护装置,防止过敏源进入呼吸道。如果有明显的眼部症状,外出时可佩戴防护眼镜,过敏性鼻炎患者应随身携带医生开具的解痉平喘药。

融媒体中心记者 李浩然

## 甲流和诺如病毒感染如何预防

每年冬春季是甲流、诺如病毒感染等传染病的高发季节,最近一些地方也出现了散发病例。甲流和诺如病毒感染有什么特点?感染后会出现什么症状?如何治疗和预防?国家卫健委组织专家进行了解答。

甲流与普通感冒有何不同?北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析,首先是病原和病因不一样,甲流属于感染甲型流感病毒,而感冒是由其他一些病毒,比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。其次,甲流的症状更重,有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症状,严重的可能导致炎症,甚至出现全身病毒血症,导致基础病发作和加重。有一部分人感染甲流后可能会出现继发的感染,比如肺炎、上呼吸道感染性气管炎等。感冒症状总体比较轻,出现低烧、流鼻涕、眼睛干涩、咳嗽、咽喉不舒服等。第三,从治疗方法看,治疗甲流有特异性药物。甲流虽然属于自限性疾病,但早期使用抗病毒药物可以缩短病程,减轻症状,降低重症风险。普通感冒一般对症治疗,多喝水,注意休息就可以了。第四,从预后和并发症来看,甲流危害性较大,如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等,而感冒不会出现并发症。

“治疗甲流主要采取对症支持治疗为主。”王贵强说,症状较重的感染者和有基础病的老年人,建议使用抗病毒药物,避免病情进一步恶化,导致基础病的加重等。感染者如果持续高热不退,出现气短、基础病加重,要及时就医。

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。王贵强介绍,诺如病毒喜低温,因此每年秋冬春是高发季。诺如病毒主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物,吸入呕吐时产生的气溶胶,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。感染者的主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。呕吐和腹泻会导致人体大量的电解质和水分流失,如果不及时补充,可能会引发休克,甚至电解质紊乱。

“诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物可以治疗。”王贵强表示,多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2-3天即可康复,可口服糖盐水或补液盐补充呕吐和腹泻所消耗的水分。婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻出现脱水等较严重的症状时,应及时就医。

如何预防甲流?王贵强表示,接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段。每年秋季是接种疫苗最佳时期。儿童尤其是3岁以下儿童和65岁以上的老年人是甲流的易感人群,应该积极接种疫苗预防感染。小学、托幼机构的儿童,经常处于人员集中的环境中,更容易感染甲流,也应该接种疫苗。患有基础病的人感染后,可能会导致基础病加重,出现重症,也应该接种疫苗。

流感属于呼吸道疾病。王贵强认为,坚持戴口罩、保持手卫生、注意通风、保持社交距离等良好的卫生习惯有利于降低流感传播风险。

如何避免诺如病毒感染?王贵强说,目前,没有预防诺如病毒的疫苗可以用,因此,切断病毒传播途径是最好的预防方法。诺如病毒通过消化道感染,也即“病从口入”,因此一定要对食品、水源进行良好的卫生管理,防止沾染病毒。就个人而言,应该做好手卫生,做到勤洗手,尤其是饭前便后洗手。幼儿园、托幼机构、小学等人群聚集的地方,出现诺如病毒感染疫情后,要马上看是否水源或食物被污染了,如果是食堂被污染了,那么一定要进行严格消杀,避免传播范围扩大。

来源:人民日报

## 老年人咳嗽痰多 试试三子养亲汤

国家统计局最新发布的数据显示,2022年末,我国60岁及以上人口已达2.81亿人,占总人口的19.8%,与2021年相比,老年人口增加1268万人。对于老年人来说,咳嗽、痰多问题非常常见,严重影响患者的生活质量。站在中医的角度来看,三子养亲汤能够起到温肺化痰的作用。

三子养亲汤出自《韩氏医通》,书中写道:三士人求治其亲,年高咳嗽,气逆痰痞。予不欲以病例,精思一汤,以为甘旨,名三子养亲汤,传梓四方。有人赞曰:夫三子者,出自老圃,其性度和平芬香,善佐饮食奉养,使亲有勿药之喜,是以仁者取焉。老吾老以及人之老,其利溥矣。

三子养亲汤是治疗肺炎和哮喘症中常用的一种中医方剂,由紫苏子、白芥子、莱菔子三种药材组成的,具体配方为炒紫苏子6克、炒莱菔子6克、炒白芥子3克。用法:将药材加适量水熬煮成两小碗,早晚各服一小碗。

莱菔子味辛、甘,性平,归肺、脾、胃经,可以消食除胀、降气化痰,也可用于治疗饮食停滞、脘腹胀满、大便秘结、积滞泻痢。《本草纲目》中提到,莱菔子之功,长于利气。生能升,熟能降,升则吐风痰,散风寒,发疮疹;降则定痰喘咳嗽,调下痢后重,止内痛,皆是利气之效。

紫苏子能降气消痰、平喘、润肠,用于痰壅气逆、咳嗽气喘、肠燥便秘,可解表散寒、行气和胃。

白芥子辛能入肺,温可散寒,长于利气豁痰,温中散寒。“三子”均系行气消痰之品,根据“以消为补”的原则,合而为用,各逞其长,可使痰消气顺,喘嗽自平。

总体来讲,三子养亲汤能够帮助患者消痰顺气、止咳平喘,尤其是对于经常咳嗽、痰多的老年患者来说,作用十分显著。老年人的年龄较大,身体各方面的体质较弱,所以在用药的过程中,千万不能用一些药性太猛烈的药物,否则会损伤其身体和元气。其实除了老年人之外,对于体质较差的年轻人来说,如果有肺部方面的疾病,经常出现咳嗽、痰多,也可以适当使用三子养亲汤,能够发挥不错的效果。

需要提醒的是,三子养亲汤在治疗的过程中属于治标不治本,所以服用这一类药物的时候,只要能够起到作用,咳嗽症状明显好转,痰没有了之后,就不必天天服用,避免形成依赖。

此外还需要注意,虽然三子养亲汤能够发挥非常好的效果,但是由于每个人的体质不同,所以在服用三子养亲汤过程中可能会出现一些不良反应,尤其是对于儿童和身体虚弱的患者来说,应当适当减量,保证能够发挥最好的效果。

使用三子养亲汤一定要在医师的指导下进行,结合个人体质科学合理地使用,避免盲目用药出现不良反应,影响身体健康。

来源:大河健康报

## 急性痛风发作 首选低嘌呤饮食

随着人们的健康意识越来越强,许多人都会将体检列为新的一年的一项“工作计划”,做体检就会查血尿酸,然而,即便是血尿酸不高,大吃大喝之后也会出现关节疼痛的症状,这其实可能就是痛风了。大家要注意,血尿酸不是确诊痛风的金标准。

在了解尿酸之前,我们先了解下嘌呤。嘌呤是指以嘌呤核苷酸的形式存在于体内的一种物质,起着能量供应、代谢调节等作用。而尿酸就是它的最终代谢产物。

在身体工厂里,人体自身合成的嘌呤和食物中摄取的嘌呤分别占80%、20%,这些会在肝脏中进行分解,最终形成尿酸。其中1/3的尿酸供给需要的身体组织和器官,剩余尿酸则作为“垃圾”通过肾脏、胃肠道形成尿液和大便排出体外。

如果尿酸在体内堆积太多,超出了器官的清理速度,就会堆积在血液中形成高尿酸血症。

提到高尿酸,很多人第一时间会想到痛风。没错,高尿酸最常见的一种症状就是痛风。

限制饮酒。饮酒容易引发痛风,因为酒精在肝组织中代谢时,会吸收大量的水分,增加体内的血尿酸浓度,使得尿酸加速进入软组织形成结晶,导致身体免疫系统过度反应而造成炎症。

痛风患者需限制啤酒、白酒等,同时鼓励痛风患者多喝水。正常的每日饮水量,要达到2000毫升以上,也就是4个矿泉水瓶的水量,以增加尿量,进一步促进尿酸排出。碳酸饮料和富含果糖的饮料也不建议饮用。

饮食调节。低嘌呤饮食是关键。建议在急性痛风发作期选择嘌呤含量很少的食物,如牛奶、鸡蛋、精制面粉、蔬菜等。动物内脏、各种肉类等食物中含有大量嘌呤,这些食物均应少吃。

情绪调节。痛风与情绪有着密切的关系,过度的紧张焦虑会加重病情。因此,保持良好的情绪至关重要。

来源:大河健康报

## 健康知识

### 尿酸到底是什么?

在了解尿酸之前,我们先了解下嘌呤。嘌呤是指以嘌呤核苷酸的形式存在于体内的一种物质,起着能量供应、代谢调节等作用。而尿酸就是它的最终代谢产物。

### 高尿酸血症有什么症状?

提到高尿酸,很多人第一时间会想到痛风。没错,高尿酸最常见的一种症状就是痛风。

# 教你全方位呵护“小心肝”



图片来源网络

中医认为,人体由五脏、六腑、形体、官窍等构成。各脏腑组织器官在结构上彼此衔接、沟通,以五脏为中心,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的联络作用,构成了有机整体。肝主春,因此春季正是养肝护肝的好时节。

### 我们的肝脏与春气相通

中医认为,肝,五行属木,为阴中之阳,与自然界春气相通。肝主疏泄,具有疏通、畅达全身气机,促进精血津液的运行输布、脾胃之气的升降、胆汁的分泌排泄、男子排精与女子排卵行经以及情志的舒畅等作用。

肝主藏血,具有涵养肝气、贮藏血液、调节血量和防止出血、濡养肝及筋目的功能。肝血为经血之源,与女子月经密切相关。

肝主疏泄,其用属阳,又主藏血,其体属阴,故有“肝体阴而用阳”之说。

五脏与自然四时阴阳相通。肝主春,与春气相通

应。春季养生,在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春气的生发和肝气的畅达之性,保持情志舒畅,力戒暴怒忧郁。

### 肝脏养生以“舒”为要

重视情志调养。保持情绪稳定,培养积极乐观的人生态度,调节不良的情绪。保持积极向上、愉悦宁静的精神状态,保持平常心,注意戒怒,减少焦虑。

欣赏字画、养花种草、旅游都可以陶冶情操,帮助人稳定情绪。

饮食上应以清淡为主,少吃辛辣、刺激性食物,以防损伤肝气。

五色青色入肝,五味酸味入肝,肝脏养生,可适量食用青色、酸味食品,如春季应季绿色蔬菜香椿、韭菜、菠菜、豆芽等。

酸味者如醋、乌梅、山楂、木瓜等,春季稍食酸,可开胃助消化,但不宜过量,以免酸涩收敛,影响肝气生发。

肝开窍于目,肝脏养生应注意眼睛的保健,工作学习每隔1小时,应让眼睛休息5至10分钟。

“卧则血归于肝”,高质量的睡眠有助于养肝。生活规律,早睡早起,23:00前就寝,睡子午觉有助于血归于肝以养肝脏。此外,起居上适当运动,不疲劳工作,以防过劳损肝。

### 从茶饮到按摩养肝方法看过来

#### 肝脏养生茶

玫瑰花茶:玫瑰花适量,代茶饮。玫瑰花,性温,味微苦、甘,入肝、脾经。功效疏肝解郁、活血止痛、理气、醒脾和胃、调经。尤宜于肝气郁结所致肝

胃气痛、月经不调、经前乳房胀痛者。

枸杞子菊花茶:枸杞子、菊花适量,二者代茶饮可滋补肝肾,清肝明目,为养肝之佳品。

枸杞子,性平,味甘,入肝、肾经。功效滋补肝肾、益精、明目。尤宜于肝肾阴虚、精血不足、早衰、目干、目涩、目昏者。

菊花,性微寒、辛,味甘、苦,入肺、肝经。功效疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒,尤宜于肝阳眩晕、肝风实证、目赤昏花等。

#### 呼吸吐纳法

六字诀呼吸吐纳法,是我国古代流传下来的一种养生方法。该法可强化人体内部的组织机能,通过呼吸导引,充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭,防止随着年龄增长而出现过早衰老。

“嘘”字法有助于肝脏养生。练习方法如下:站立位,两脚分开,与肩同宽,两手相叠于丹田,男左手在下,女右手在下。足大趾稍用力抓地。鼻吸口呼,口中默念“嘘”字。每次可练习30-60个呼吸周期。此方法可以疏通肝气机,行气导滞,活血化淤。

#### 穴位按摩法

按摩太冲穴:太冲穴为足厥阴肝经的原穴,位于足背第1、第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中。肝脏养生,太冲穴是非常重要的保健穴位。其功效平肝息风,清热利湿,通络止痛。常以拇指指按揉此穴,每次30-50下,两脚交替进行,可疏肝解郁消气,女性抑郁、生气、痛经者及肝火湿热重者尤宜。

推揉两肋:肝经从两肋经过,推揉此处能刺激大包穴和章门穴,有助于肝经气血运行,有疏肝解郁之功。

操作方法:双手分别置于胸部两侧,沿肋间隙,自上而下,来回推揉,每次20-30下,摩擦时注意润脚。此法操作简单,情绪压抑,肝气郁积、两肋疼痛者尤宜。

来源:北京青年报

## 香椿肉碎煎蛋



图片来源网络

香椿气味诱人,喜欢这个香气的可以自制多种美味,姜汁能促进香椿独特气味的挥发,选用土鸡蛋搭配,香气更为突出。

#### 材料:

土鸡蛋4只,香椿50克,肉碎100克,姜汁、盐、花生油各适量。

#### 做法:

香椿洗净切碎后飞水备用;土鸡蛋打散加少许盐和花生油备用,开锅下油,爆香肉碎后加香椿翻炒片刻,

下姜汁后转中火均匀倒入蛋液,小火煎4分钟至两面金黄即成。

来源:广州日报

