

汝州疾控发布7月防病提示



图片来源网络

7月已进入盛夏，高温强势来袭，并时常伴有强降雨，天气以潮湿炎热为主。汝州疾控温馨提醒广大市民朋友，要注意预防手足口病、登革热、百日咳等传染病，同时，还需特别关注高温中暑和暑假期间儿

童青少年意外伤害事件的发生。

手足口病预防措施：教育孩子养成勤洗手、不喝生水等良好的卫生习惯；注意保持环境卫生，要经常通风，勤晒衣被。托幼机构要做好晨、午检，发现孩子手、足、口腔等部位有疱疹，通知家长及时带宝宝就诊，待症状完全消失后一周才能返回幼儿园。避免接触患病儿童，本病流行期间，尽量不带婴幼儿和儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。做好玩具、儿童个人卫生用具、教室以及公共活动区域等的清洁消毒工作。

登革热预防措施：穿长袖衣裤，尽量选择浅色，外出使用蚊虫驱避剂或驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬。安装纱门、纱窗，出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等，哪怕是高档酒店，也要注意室内灭蚊。如果出现可疑症状，需要及时就医。

百日咳预防措施：积极接种疫苗，接种百日咳疫苗可以降低婴幼儿发生百日咳重症和死亡的风险。做好个人防护，佩戴口罩是预防百日咳等呼吸道感染病的重要措施，特别是家长出现咳嗽等呼吸道感染症状，近距离接触照护婴幼儿时应科学佩戴口罩。及时就医，公众特别是婴幼儿出现持续性咳嗽等疑似症状后应及时就医。保持良好的卫生习惯，勤洗手、常通风。

手、常通风。

高温中暑预防措施：避免在高温环境下长时间工作，合理安排户外作业时间。户外旅游和锻炼时要尽量在阴凉处活动，做好防护措施。体质较差和对热不耐受的人群应尽可能避免在高温天气下外出。高温天气时注意饮食清淡，及时补水。喝水时少量多次，不要过多饮用冰水和含糖饮料。出现中暑症状时要及时转移到阴凉通风处，用冰袋、凉毛巾等冰敷加快降温，适量补充淡盐水。症状严重时立即拨打120，及时就医。

儿童青少年意外伤害事件预防措施：家长应对家中的日常生活用品进行安全排查，消除那些可以预见和避免的安全隐患，如热水瓶、消毒液、牙签等尖锐物品要包裹收好；家中用电设备和电源要远离儿童触及范围；不能让儿童攀爬窗台；儿童要远离有毒药物、化妆品、打火机物品。在儿童饮食起居方面，要做到新鲜、无毒，防止食物污染变质。严禁儿童吸食果冻等胶状食物，防止堵塞呼吸道。家长一定要教育孩子，不要去危险的水域/水体、非正规的游泳池游泳，防止溺水。如遇到同伴溺水，孩子千万不要自己强行救援，应大声呼救请周围的人帮忙救援。注意培养儿童安全意识，引导孩子遵守交通规则，乘车出行要坐好儿童安全座椅并系上安全带。

融媒体中心记者 李浩然

得了脂肪肝到底应该怎么吃？

在做体检时，经常有人表示自己查出了脂肪肝。据央视新闻报道，近年来我国脂肪肝发病率逐年升高，根据最新的估算，我国成人脂肪肝患病率达到20%~30%，也就是说，几乎平均每3个成年人中就有1人患有脂肪肝。什么是脂肪肝？得了脂肪肝到底应该怎么吃？中国老年保健协会膳食指导专业委员会副会长李伟，对以上问题给出解答。

什么是脂肪肝？

专家表示，脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变，是一种常见的临床现象，其临床表现轻者无症状，重者会发展为肝炎甚至肝硬化。一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

得了脂肪肝到底应该怎么吃？

专家提醒脂肪肝患者，美食当前，务必要注意自己的“小心肝”，“管住嘴，迈开腿”。

1.树立正确的饮食习惯

一日三餐定时适量，严格控制晚餐热量和晚餐后进食行为。尤其是在应酬时一定不要随心所欲，想吃啥吃啥，应该严格注意营养结构的比例，不要放纵自己。

2.保持食物多样化

建议摄入适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食，限制含糖和深加工精制食品，增加全谷类食物，并需注意粗细搭配；多吃蔬菜、含糖量低的水果和薯类，这些食物都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。

3.切莫偏食厌食

专家称，许多人以为脂肪肝只会光顾那些营养过剩、脂肪过多的“大肚腩”，却不知道营养不良也会导致脂肪肝。这多半与人们减肥过度有关，尤其是有些女性为了追求苗条的身材，长期节食，三餐只吃蔬菜和水果，肉类和主食一点不沾，反而有可能出现脂肪肝。

来源：央广网

健康知识

改善生活方式，预防血管钙化

血管钙化就是在血管壁上形成了骨骼样物质。正常的血管光滑且富有弹性，钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低，容易导致心肌缺血、左心室肥大和心力衰竭。

研究表明，血管钙化并不是一种独立的疾病，而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等的病理表现。钙化不是短时间内完成的，有许多内在和外在的因素，如激素、细胞因子、酶和蛋白质等，共同参与了这一过程。

人体血管分为3层，从外往里分别是外膜、中膜和内膜。当钙盐不断沉积其上，久而久之就会钙化。内膜钙化的典型特征是长斑块，中膜钙化多发生在老年人和糖尿病患者、尿毒症患者群体。

研究显示，高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。高血压患者长期血压偏高，对血管是一种不良刺激，血管为了对抗高血压，只好不断钙化变硬。高血脂患者的血液相对黏稠，血液中的杂质更易附着在血管壁形成钙化。糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖血液当中，容易出现小动脉硬化。肾病属于代谢性疾病，特别是需要透析的患者，钙磷代谢失常，也会导致多余的钙盐沉积在血管壁上，这种钙

化通常比动脉硬化更严重。烟草中的有害成分会直接损伤血管内膜，影响血脂水平和凝血功能。多项研究表明，颈动脉斑块数量及主动脉钙化风险，在不吸烟者、戒烟者和吸烟者中呈现逐渐增加的趋势。

衰老是不可避免的，也是无法阻止的。老年人血管钙化就像皮肤变老一样，有快有慢，但合并各种危险因素后进展比较迅速。

血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素，需要积极干预。不过，血管钙化一般是无法治愈的，重点是做好预防和控制。无论什么时候，都应积极改善生活习惯，包括戒烟限酒、适量运动、注重低盐低脂低糖饮食、控制体重等。

应避免长时间熬夜，建议多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、维生素E的食物，不盲目服用钙剂。

合理用药对于治疗血管钙化很有帮助。规范使用抗血小板药物可以降低缺血性脑血管病的发生率，建议在医生指导下服用阿司匹林、氯吡格雷等予以缓解。他汀类降脂药物能够稳定斑块，显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。积极降压、降糖，对于保护血管也有重要意义。

木子

为什么降压药不能随意停？

不少高血压患者看到自己的血压控制在正常范围了，就停止用药。可医生常常跟患者强调，降压药不能随意停。这是为什么呢？

持续降压很重要

高血压对人体的危害主要是损伤全身血管。如果血压长期升高，即便患者没有感觉到太多不适，心、脑、肾等靶器官仍会不断受到损害。当患者情绪激动或者活动量增大时，血压可能突然飙升，诱发急性脑梗死、急性心肌梗死等情况。

研究显示，高血压患者坚持长期服药，将血压控制在正常范围内，可以显著降低心肌梗死、脑梗死、心力衰竭和心房颤动等心脑血管并发症的发生率，降低心脑血管疾病相关死亡率和全因死亡率。因此，不符合停药条件的高血压患者，还是要打消停药的想法，坚持服药。

这些情况可停药

- 1.有少部分患者通过限盐、减重、运动等生活方式的调整，血压可恢复到正常水平，因而有机会停用降压药。
- 2.通常，治疗前血压为轻度或中度高血压，应用一种药物治疗就可以控制血压的患者，停药成功率更高。另外，中青年患者停药的成功率高于老年患者。
- 3.有些患者是由于其他疾病造成的继发性高血压，在原发疾病治愈之后，血压也会恢复正常，此时，也可停用降压药。

来源：健康报

持续高温，小心热射病

还没进入三伏天，高温已持续来袭。面对“热气腾腾”的天气，提醒大家，热射病不得不防！

热射病是怎么回事？

热射病是高温相关急症中最严重的情况，即重症中暑，是由于暴露于高温高湿环境中身体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重致命性急症，是中暑最严重的类型，一旦发生，死亡率极高。

根据发病原因和易感人群的不同，热射病可分为劳力型热射病和非劳力型热射病（又称经典型热射病）。

为什么会得热射病？

高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。

经典型热射病主要由高温和（或）高湿环境因素引起，通常没有剧烈的体力活动。

劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。

热射病的常见症状

- 1.体温升高：体温升高是热射病的

热射病的特征



图片来源网络

主要特征。患者核心体温多在40℃以上。

2.中枢神经系统症状：中枢神经系统功能障碍是热射病的主要特征，早期即可出现严重损害，表现为谵妄、嗜睡、昏迷等；还可出现其他神经系统异常表现，包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害，主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。

3.其他症状：头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

怎样急救处理？

热射病可能危及生命，在试图给患者降温的同时，周围其他人应帮忙拨打急救电话。

- 1.将患者转移到阴凉的地方。
- 2.采用科学方法，迅速给患者降温。如将患者浸泡在浴缸的凉水里；将患者放在凉水淋浴下；用浇花的凉水喷洒在患者身上；用凉水擦拭患者的身体；凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部；天气干燥时，将患者裹在凉水浸湿的单

子或衣物里用风扇猛吹。

3.热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐。遇到这种情况时，要避免患者伤害到自己。不要在患者的嘴里放任何东西，不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐，翻转患者的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅，避免误吸发生。

哪些情况需要及时就医？

- 1.体温持续升高：甚至超过40℃，应及时就医。
- 2.头痛：在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛时，应该及时就医。
- 3.肌肉痉挛：在高温环境下或重体力劳动后出现全身肌肉，尤其是四肢肌肉不自觉抽动，应及时就医。
- 4.呼吸浅快：呼吸速度加快，超过20次/分，吸气吐气量小，应及时就医。
- 5.恶心：有想呕吐的感觉但是又吐不出来，此时应及时就医。

如何预防热射病？

降低热射病死亡率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温（高湿）及不通风的环境，减少和避免中暑发生的危险因素，保证充分的休息时间，避免脱水的发生，从而降低热射病的发生率及病死率。

木子

杨梅杏皮汤



图片来源网络

材料：

新鲜杨梅200克（没有新鲜，可以用杨梅干或者罐头的）、杏皮干30克、甘草3克、桂花少量、冰糖适量（4-5人份）。

制作方法：

新鲜杨梅用盐水浸泡10-15分钟，加糖腌制半小时。杏皮干可提前浸泡。

煲内加水2000ml，把杏皮干、甘草加入，武火先把杏皮干煮开，然后把杨梅（连带腌制的汤水）加入煮约5分钟，煮沸后根据个人口味加入冰糖搅拌均匀，最后倒入桂花稍点缀，放凉后就是一煲生津解渴的消暑甜汤啦。

汤品点评：

夏天胃口会差些，不想喝太多肉汤，趁着杨梅上市，可以煲一煲简单又好喝的杨梅汤。

来源：广州日报

美味宝典