

汝州疾控发布11月防病温馨提示



进入11月,气温逐渐降低,早出晚归的市民朋友感受到了昼夜温差的变化,呼吸道感染病也进入了高发季节。日前,汝州疾控发布11月防病温馨提示。

流行性感冒预防措施:接种流感疫苗是预防流感最有效的武器。保持良好的个人卫生习惯,增强体质和免疫力,勤洗手,保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;

出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老年人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

新型冠状病毒感染预防措施:定期开窗通风,保持室内空气流通。尽量避免与呼吸道感染患者密切接触,科学佩戴口罩。老年人、慢性基础疾病患者等重症高风险人群积极主动接种新冠病毒疫苗。出现发热、咳嗽等症状时,尽量避免参加集体活动,及时就医,就医过程中全程佩戴口罩。

肺炎支原体感染预防措施:控制传染源,当家人或周围人感染肺炎支原体后,尽量减少儿童与其接触。切断传播途径,做好通风和采取有效个人防护措施,包括戴口罩、做好手卫生等。保护易感人群,家长可以从保

持充足睡眠、营养均衡、适当锻炼等良好生活习惯入手,增加儿童抵御病原体的能力。

诺如病毒腹泻预防措施:饭前、便后勤洗手。不喝生水,要喝开水,蔬菜瓜果彻底洗净,食物要烧熟煮透,尤其是容易含有诺如病毒的食品(如贝类等海鲜类食品、贴地生长的蔬果等)更要烧熟煮透或仔细清洗。

手足口病预防措施:保持良好的卫生习惯,居室经常通风,勤洗手。儿童玩具和常接触到的物品应定期进行清洁消毒,婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴、餐具使用前应充分清洗消毒,婴幼儿的尿布要及时清洗、暴晒或消毒。尽量避免接触患病儿童,避免与患病儿童共用餐具、毛巾或其他个人物品,防止交叉感染。接种EV-A71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病,也会显著减少手足口病重症,建议满6月龄儿童在12月龄前完成全程接种。

李浩然 顾紫源



如何科学选用植物油

图片来源网络

食用油,是日常饮食的一部分。在追求健康饮食的当下,植物油成为许多家庭食用油的首选。植物油是从植物的种子、果实或胚芽中提取的天然油脂,包括菜籽油、葵花籽油、花生油、橄榄油、玉米油、色拉油等。各类植物油提供的主要营养物质是脂肪酸,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

四川大学华西医院临床营养科主任胡雯介绍,饱和脂肪酸的适量摄入有助于维持正常脂质代谢,但摄入过多会增加患心血管疾病的风险。植物油中饱和脂肪酸含量相对较高(如猪油、牛油及黄油等),植物油中含量相对较低。但也有例外,棕榈油中饱和脂肪酸占一半左右,椰子油中饱和脂肪酸的占比达90%,可可脂中的饱和脂肪酸含量也比较高。

不饱和脂肪酸具有抗炎、抗氧化、降低心血管疾病风险等特点。植物油中不饱和脂肪酸主要为α-亚麻酸和亚油酸。大豆油、核桃油、玉米油、花生油等都是不错的亚油酸来源,而α-亚麻酸主要存在于紫苏油、亚麻籽油和鱼油中。橄榄油、菜籽油等富含单不饱和脂肪酸。

如何科学选用植物油?胡雯作了以下提示。植物油选择应多样化。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分,因此建议轮换使用不同种类的植物油,以达到营养均衡的目的。优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油,如橄榄油、茶油、菜籽油、花生油。

控制植物油的摄入量。适量油脂是合理膳食的重要组成部分,《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日烹调油摄入量为25至30克。应根据自身年龄、性别、体重、健康状况和活动水平等来明确具体摄入量。有超重肥胖、高血压以及高血脂症等问题的人群,应当控制油脂摄入。

如条件允许,了解油的加工工艺很有必要。压榨油和浸出油在安全性方面并无太大差别,压榨油在加工过程中保留了原料的色、香、味和营养成分。浸出油经过精炼,可能损失一些营养素,但出油率比压榨油高。无论是压榨油还是浸出油,都必须达到食品安全标准才能出售。购买时可关注产品标签上标注的生产工艺和原料信息,选择符合自己需求的食用油。

存放时间长、存放环境不当及反复加热均易加速植物油氧化变质。因此开封后应尽早食用,未食用完的植物油应存放于阴凉通风处,同时避免长时间高温烹饪,以减少有害物质的生成。

来源:人民日报

耳鸣该如何诊治?

耳鸣指在无外界声、电刺激时,耳内或颅内听到声音的一种自觉症状。绝大部分耳鸣是主观性耳鸣,常伴有睡眠障碍、听觉过敏(对声音刺激异常敏感)、注意力无法集中等症状,进而引发心烦、愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪,影响工作和生活。

耳鸣的发生与多种因素相关。过量使用耳毒性药物(如某些抗生素、抗癫痫药物等)、过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张、长时间处于噪声环境中,都可能诱发耳鸣发生。耳鸣还是许多疾病的伴发症状,耳部疾病、血管性疾病以及高血压、低血压、动脉硬化、甲亢、糖尿病、贫血、白血病等全身性疾病,都可能引发耳鸣。

一旦出现耳鸣症状,要尽早诊治。病程3个月内的耳鸣,通过规范治疗,大多数能减轻或消失。病因明确的耳鸣,应积极对因治疗。如因长期处于噪声环境下引发的耳鸣,应先远离噪声环境;过度疲劳、睡眠不足导致的耳鸣,要尽量保证充足的休息,避免精神过度紧张;高血压、

糖尿病等全身性疾病引发的耳鸣,应积极控制原发疾病。此外,耳鸣患者要尽量避免摄入刺激性物质,如咖啡、茶、可乐、烟草等;少吃高盐和高脂肪食物,适当多摄入富含铁和锌的食物。

目前,很多耳鸣的发病机制尚不明确。如果发生病因不明的耳鸣,可遵医嘱进行综合治疗。常见的治疗耳鸣的方法包括以下几种。

1.心理治疗。耳鸣患者通常会伴有不同程度的焦虑、抑郁等负面情绪,而负面情绪又会增强耳鸣的感知。建议耳鸣患者保持良好心态,出现负面情绪时积极调节,防止耳鸣症状加重。

2.增加氧供应。内耳毛细胞对氧极其敏感,缺血、缺氧会对毛细胞造成损害,进而引起或加重耳鸣。在耳鸣发病早期,进行持续低流量吸氧或高压氧治疗,可有效提高组织血氧含量,改善内耳缺血、缺氧状态,从而缓解耳鸣症状。

3.药物治疗。如果是炎症感染引起的

耳鸣,可以服用阿莫西林等抗生素进行消炎治疗;如果是神经性疾病引起的耳鸣,可以应用营养神经的药物;如果是循环障碍性疾病引起的耳鸣,可以应用西比灵、金纳多等改善内耳循环的药物;若伴随严重焦虑、睡眠障碍,可适当服用抗焦虑、纠正睡眠障碍的药物。需要注意的是,耳鸣患者应在医生指导下服用药物,切勿自行用药。

4.声治疗。常见的声治疗一般包括以下两种方式:一是通过制造背景声音,降低听觉中枢对耳鸣声音的分辨和感知;二是用一种声音来干扰耳鸣声,转移患者对耳鸣声的关注,从而缓解或消除耳鸣。声治疗是一个循序渐进的过程。耳鸣患者在进行声治疗时,应放松心情,遵医嘱坚持治疗,不要急于求成。

中医认为耳鸣多由肝、肾、脾三脏之虚实引发,通过调节整体脏腑阴阳平衡,可以改善耳鸣及其引发的一系列症状。中医治疗耳鸣的方法主要包括中药内服、针灸和

推拿按摩。

5.中药内服。耳鸣主要分为风热侵袭、肝火上扰、痰火郁结、气滞血瘀、脾胃虚弱等几种类型。采用中医方法治疗耳鸣时,要经过正规中医师望闻问切,进而对症下药。中药汤剂应在中医师指导下服用。

6.针灸治疗。针灸治疗包括针刺治疗、艾灸法、埋线等,是中医治疗耳鸣常用的方法之一。针灸治疗有疏通经络、行气活血的作用,可以改善局部气血循环,缓解耳部缺血、缺氧状况。

7.推拿按摩。对耳部进行推拿按摩有疏通经络、清耳窍的作用,有助于缓解耳鸣症状。当出现耳鸣症状时,可将双手掌搓热,用掌心捂住双耳,然后松开,重复30次。也可用食指或大拇指指腹点揉风穴(双侧耳垂后方凹陷处)、听会穴(耳前,张口凹陷处)和风池穴(颈后部,胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷处),建议每次3~5分钟,每日2~3次。

木子

老年人高血压、糖尿病如何护理?

老年人高血压、糖尿病以及呼吸系统疾病如何管理,记者近日采访了相关专家。

首都医科大学附属北京友谊医院(以下简称“北京友谊医院”)老年医学科主任医师孙颖表示,高龄高血压患者常常伴有脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死等并发症。我国老年人高血压的患病率是56.5%,控制率是11.5%,高龄的高血压患者如不进行治疗,心脑血管风险会增加,因此80岁以上的高血压患者仍需要进行降压药物治疗。

孙颖说,80岁以上的高龄患者,如果血压超过150/90mmHg,建议启动降压药物治疗。首先要将血压控制在150/90mmHg以下,如果耐受性良好则可进一步将血压控制在140/90mmHg以内。对于衰弱的高龄老人,血压管理可以适当宽松,建议血压超过160/90mmHg时开始应用降压药物治疗,收缩压控制目标为150mmHg以下,尽量不低于130mmHg。

对于老年糖尿病患者的管理,北京友谊医院老年医学科糖尿病健康管理师张紫薇介绍,吃太多精制米面等食物确实会使血糖升高,但并不意味不吃主食或吃得少就能起到降血糖的效果,长期不摄入主食可能会引起“饥饿性酮症”,在主食的选择上建议选择粗细搭配,可以

将精制米面等主食换成薯类、玉米、糙米等。

“有些水果含糖量确实比较多,我们可以选择一些含糖量低的水果。”张紫薇说,“建议每天少食多餐,将水果总量控制在200克左右。”

老年人常因合并脑血管疾病、帕金森病或使用镇静药等存在吞咽困难或长期卧床的情况,这种情况下咳嗽反射降低,导致各种异物容易进入肺部,造成吸入性肺炎。

北京友谊医院老年医学科副主任医师田瑛说,吸入性肺炎是指吸入异物或口咽分泌物移位,进入下呼吸道而导致的肺部炎症,最常见的吸入物是口咽分泌物、胃内容物,主要发生在伴吞咽功能障碍的年老体弱者,患者表现咳嗽、气促、发热等症状,严重者可出现呼吸困难,甚至呼吸衰竭。

“吸入性肺炎的治疗包括氧疗、抗感染、支持对症治疗等。而高危人群应以预防为主。”田瑛说,老年人应保持良好的生活习惯,戒烟酒,保持口腔卫生,积极治疗易导致误吸的原发疾病。对于有吞咽困难者,食物应以半流质或浓稠软食为主,汤和水等流食易引起呛咳、误吸。进食时最好采取坐位或半卧位,保持低头或头转向一侧,可抬高床头30至45度,每次吞咽少量食物,减少误吸。

来源:新华网

孩子每天需要多长的玩耍时间

孩子只有每天都运动,才能发展出强壮和健康的骨骼、肌肉及良好的感觉系统,为将来发展出更高水平的身体机能和思维能力奠定基础。

《让孩子去野》的作者安吉拉·J·汉斯科姆是一位儿科作业治疗师。她在书中积极倡导户外玩耍,认为户外玩耍有助于儿童形成真正身心平衡的童年。汉斯科姆指出,现今社会中,有太多孩子错过了教室和家庭之外丰富的感官体验。风险可控、独立自由和富有想象力的户外游戏,不仅有益于孩子的身体健康,还有助于孩子形成自主意识。

汉斯科姆认为,在理想情况下,所有年龄段的孩子每天至少要有3小时的户外自由玩耍时间。

婴儿(1至12个月):最好能每天都有机会在户外玩耍。婴儿的身体活动会促进感觉统合,促进重要运动技能发展。

幼儿(12个月至3岁):蹒跚学步的幼儿每天需要5至8小时的主动玩耍,最好是在户外。这么大的孩子一整天都会很活跃。只要有足够时间自由玩耍,他们就会找到自己需要的运动方式来发展自身能力。

学龄前儿童(3至5岁):学龄前儿童每天应有5至8小时来主动玩耍。学龄前儿童需要通过主动游戏学习如何生活、如何长大。让他们有足够时间主动玩耍绝不会错。

学龄儿童(5至13岁):学龄儿童每天需要四五个小时进行体育运动和户外玩耍。上小学的孩子全天都需要活动,这样才能在传统的学校环境中学习。他们应该在课前、课间和课后有足够的活动时间来活动身体。

青少年(13至19岁):青少年每天需要活动三四个小时。青少年依然需要活动,这样才能促进大脑和身体健康发育,调节新产生的情绪,并与朋友们在大自然中提升社交技能。

保证孩子有足够的时间玩耍很重要,而玩耍的质量更重要,因为玩耍的质量会决定他们能发展出多少能力。如何保证孩子的玩耍质量呢?以下是11个基本原则。

- 1.每天都给孩子足够的时间在户外玩耍。
- 2.在校时应给孩子足够的时间去运动。
- 3.休息时也应给孩子足够的时间玩耍。
- 4.允许孩子在上学前进行一些活动,比如帮忙做家务。
- 5.放学后,至少让他们在户外玩上几小时。
- 6.年幼的孩子不需要进行有组织的结构化运动,他们可以通过玩耍得到充分锻炼。
- 7.邀请其他孩子到家里来和你的孩子一起在户外玩一天。跟朋友们一起玩耍时,你的孩子可能会更自立。
- 8.如果你的邻居也有孩子,让你的孩子出去跟他们一起玩吧!
- 9.让孩子去冒险,即使是年龄很小的孩子也应该尝试,比如从一块石头上跳下来。
- 10.与其让孩子选择由成年人主导的活动,不如利用周围环境,让他们自己去想玩些什么。
- 11.最重要的是,每天给孩子玩耍时间。

木子

跑步并非人人适合



图片来源网络

在运动过程中,有一些人觉得自己心肺功能较差,膝盖受力严重从而避免跑步,也有人迎难而上,选择跑步来锻炼自己的心肺功能。到底跑步应该如何选择?石家庄学院体育学院教师李亚辰表示,许多人都会选择跑步这个基础运动来作为运动的“敲门砖”,增加健康快乐和自信,但是并不是所有人都适合跑步。

李亚辰说,“有心血管疾病、肺功能缺陷的人要尽可能避免跑步,因为跑步会增加心脏负担,跑步属于高强度的有氧运动,可能会加重病情。另外,身体形态有问题的人也不适合跑步,身体形态问题会导致身体力线不正,长期下来,膝关节的内侧和外侧受力不均,容易引起膝关节损伤,这类人群应该控制好自己活动量,加强腿部力量的练习,避免运动损伤的发生。严重肥胖、体重超标的人也不适合跑步,建议先做快走、游泳等有氧运动,并搭配合理有效的肌肉力量练习,合理控制饮食,将自己的体重降至合适的范围内,再享受跑步的快乐。”

李亚辰提醒,没有锻炼习惯的人也不建议一上来就跑步,这类人群的脚步力量差,柔韧度也不强,跑步时容易崴脚,甚至引起肌腱炎和跟腱炎等。有的人在刚开始跑步或者跑了一段时间后发现自己的膝关节不舒服,甚至产生运动损伤,这都是因为膝关节周围肌肉力量比较薄弱,无法很好保证关节的稳定。所以,运动时一定要搭配适量的力量训练来配合练习。

来源:中国体育报

天冷吃颗“黄金果”

深秋气温骤降,昼夜温差会变大。此时肺部容易受到侵犯,秋燥也让人上火、冒痘、发脾气,想要清燥火、润胃肠,不妨来颗“黄金果”——柿子。

柿子浑身都是宝:柿子能清热润肺止渴,对肺热引起的口渴咳嗽、吐血、口疮等病症有疗效,也是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者的天然保健食品;柿霜对肺热痰咳、喉痛咽干、口舌生疮等症有显著疗效;柿蒂有清热去燥、润肺化痰、健脾止渴的作用,对小孩的百日咳及夜尿症有一定的缓解作用;柿叶有抗菌消炎的作用,能治疗各种内出血,如消化性溃疡出血、功能性子宫出血、痔疮等,可煎服或茶饮。

最好不要空腹吃:柿子中含有大量的鞣酸。鞣酸遇酸就会凝固成块。空腹吃进大量柿子时,鞣酸就会与胃酸凝结成硬块,小者如杏核,大者如拳头,并越积越大,以致无法排出。建议柿子要在饭后吃,这时胃酸已与食物混合,不容易生成“柿石”。

柿子解涩有方法:“暖柿子”能除去柿子的苦涩,取适量柿子,把柿子放在40℃左右的水里面,暖8~10个小时就可以吃了。

来源:健康时报

时蔬鲜虾饼



图片来源网络

时蔬鲜虾饼以鲜虾为主要材料,搭配颜色翠绿、营养丰富的西兰花,再融入细腻的面粉与玉米淀粉,不仅色泽诱人,尝上一口,还有海鲜的鲜美与蔬菜的清脆。另外,通过盐与白胡椒粉的精心调味,赋予了它层次分明的口感。试着做做吧。

- 材料:**
鲜虾、西兰花、面粉、玉米淀粉、盐、白胡椒粉、鸡蛋、植物油。
- 步骤:**
- 1.鲜虾去头去皮,再根据自己口味准备西兰花或其他配菜。
 - 2.西兰花焯水后切碎备用。
 - 3.将新鲜的大虾切碎,不要切成虾泥,带有颗粒感吃起来更弹牙。
 - 4.在切好的虾和蔬菜中,按照2:1的比例加入少许面粉和玉米淀粉。
 - 5.加入适量盐和胡椒粉,打入一个鸡蛋,抓拌均匀。
 - 6.烤盘中加入少量植物油,放入食材,两面煎至金黄即可。

来源:洛阳晚报

