

市疾控中心提示

多种疾病高发 市民做好预防

春暖花开,市民外出踏青、赏花活动增多,但我市天气仍不稳定,市民患呼吸道传染病的风险增加。4月6日,市疾控中心发布健康提示,4月,百日咳、新冠、流感、水痘、诺如病毒、手足口病等疾病高发,市民要提前了解,养成健康生活习惯,科学预防疾病。

百日咳报告发病数高于既往同期水平

今年以来,我市百日咳报告发病数高于既往同期水平。百日咳主要通过呼吸道飞沫传播,患者往往不发烧,会伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样回声。尤其是婴儿感染后,症状多不典型,易出现气促、呼吸暂停、呕吐等。

专家建议,儿童应在3月龄、4月龄、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫

苗,未接种的儿童应尽快补种;无论成人还是儿童青少年,咳嗽持续2周以上、伴有痉挛,尤其是咳得整夜睡不着觉、眼睛充血,或身边有类似病例后自己突发咳嗽,应主动就医,如确诊后要及早隔离治疗;小孩、年老体弱者、孕妇等易感人群在百日咳流行季,尽量不要到人员密集的地方。

流感呈季节性流行水平

当前,我市新冠病毒感染、流行性腮腺炎、水痘报告发病数呈上升趋势,流感呈季节性流行水平。

专家建议,老年人、严重慢性基础性疾病患者、孕妇等尽量减少前往人员密集和密闭场所;及时接种相关疫苗;配合疫苗接种程序,完成麻腮风疫苗接种;幼儿12月龄后,家长要带孩子接种水痘疫苗;学校和托幼机构要做好日常消毒和通风工作;加强自我健康监测,若出现不适症状,应及时就医。

诺如病毒感染易引发聚集性疫情

诺如病毒传染性强,主要通过食物、水进行传播,也可通过接触患者排泄物或呕吐物以及产生的气溶胶等方式传播,在成人患者中以腹泻为多,儿童患者中以呕吐为多,还可能出现发烧、头痛、肌痛、乏力及食欲减退等症状,严重者出现脱水症状。

专家建议,保持良好个人卫生习惯;选购新鲜食材;饮用经过净化或煮沸处理的安全水,不喝生水;定期对餐具清洗消毒;加工食物时,生熟食要分开存放,分开加工;使用含氯消毒剂及时处理患者呕吐物及排泄物。

手足口病报告发病数有逐渐升高趋势

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病,常见于学龄前儿童,以口痛和手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡为特征,可伴有发热。进入4月,预测我市手足口病报告发病数将逐渐升高。

专家建议,要及时接种疫苗;3岁以下儿童是手足口病的高危人群,流行季节尽量避免去人员聚集及公用物品区域;学校及托幼机构应做好教室环境和玩具等用品的消毒工作;注意家庭内环境卫生,对儿童常用物品做好清洁消毒。

记者 刘涛

统筹推进疫情防控和经济社会发展

清明阳气升发 重养肝多运动

本报讯(记者 刘涛)4月4日是清明节,这一时节,吐故纳新、气温升高,万物生机勃勃,正是郊外踏青游与行清墓祭的好时段。太原市中医医院主治中医师李钢表示,清明节气养生保健应以“顺应时令,升发阳气,调达肝胆,强健脾胃”为要点。

“清明节养生重在养肝。”李钢说,如果肝功能正常,人的气机就会通畅,气血就会和谐,各个脏腑的功能可以维持正常运转。

少吃发物。中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收,还可造成情绪失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。李钢提醒,在饮食方面,宜减甘增辛,少吃发物。所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等,这些发物应少吃或忌吃。可多吃山

药、西红柿、土豆等食物。

忌讳久坐。清明节气是“春瘟”流行时节,但不可闭门不出,更不能坐卧过久。中医认为,“久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久行伤筋,久坐伤肉”。应保持乐观的心态,常到户外或河边散步,呼吸新鲜空气,保持适度运动。

作息提前。为了使阳气更好地升发,此时应有意识地调整作息,早点起床。7时至9时是辰时,中医认为此时属胃经最旺,如不早起会导致阳气欲发而不能发,化为内火上扰心肺及脑,可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。李钢提醒,要尽量把作息向前调,早起后积极开展户外活动和体育锻炼,不仅能舒筋活络、畅通气血,还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。建议穿着宽松衣服,多到空气清新之处,如公园、广场、树林、山坡等地慢走、打拳、做操,尽量多活动,使阳气增长。

世界卫生日说“减盐”

“口重”更应注意少吃盐

新华社北京4月6日电(记者 董瑞丰)减盐的难点是什么?一份最新的消费者调查结果显示,“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示,控盐主动权在每个人的手中,“口重”更应注意少吃盐。

4月7日是世界卫生日,国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。减少食盐(钠)摄入,是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国人均每日烹调用盐9.3克,远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。

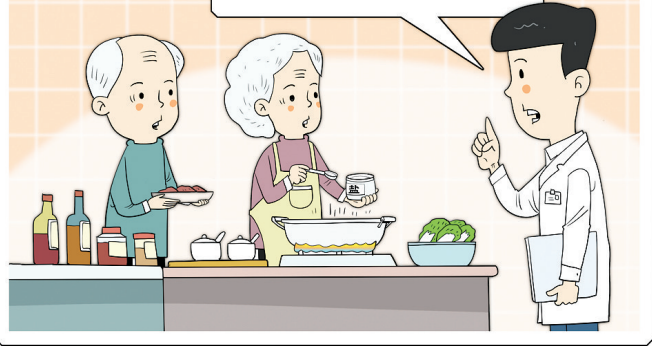
世界卫生日 4月7日



新华社 发

4月7日
世界卫生日

减少食盐(钠)摄入,
是预防高血压及心血管疾病、
促进健康的简单有效方法



来自科信食品与健康信息交流中心的数据显示,接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义,超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首,超过50%的受访者表示减盐最大的阻碍是难以舍弃口味。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,不少消费者认为盐少了菜不好吃,但实际上味蕾对于咸味没那么敏感,消费者测试表明,减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认

为,控盐主动权在每个人的手中,撒盐和鸡精的时候可以少抖一下,倒酱油时可以少滴几滴。有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时,老年人味觉感知退化,对咸味不敏感,更需要注意减盐。

面对“重”口难调,专家还表示,如果希望减盐不减咸,现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下,低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群,需咨询专业医师的意见。