

多种疾病发病高峰期到来

市疾控中心发出健康提示

本报讯(记者 张晓丽)12月以来,气温明显降低,流感等呼吸道传染病、诺如病毒感染等肠道传染病的发病高峰期已经到来。12月12日市疾控中心发出温馨提示,市民要加强预防措施,确保健康过冬。

预防诺如病毒感染性腹泻。保持良好的手卫生习惯,是预防诺如病毒感染和控制传播最重要和最有效的措施。就餐实行分餐制,使用公筷公勺,不食用野味,不吃来源不明的食物,不饮用生水。患者最好使用专用厕所或者专用便器,不要带病上学上班,避免传染给他人,远离厨房或食物加工场所,患病期至康复后3天内不能参与准备、加工食物或陪护其他患者。患者

呕吐或排泄后,可使用含氯消毒剂对呕吐物或粪便及其污染的环境和物品进行消毒。在清理过程中,要做好个人防护,避免直接接触污染物。

预防流感、新冠。市民可及时接种疫苗,以减少感染或降低感染后疾病的严重程度。居室要勤开窗、多通风,老年人等脆弱群体少去人流密集、空气不流通的场所,乘坐公共交通工具及进入人群密集场所时应佩戴口罩。保持良好的呼吸道卫生习惯和手卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后用流动水和肥皂洗手。如果出现发烧、咽痛、咳嗽等流感样症状时,要戴上口罩,及时主动就医,避免带病上学或上班。

预防手足口病。幼儿家长、托幼机构老师要培养孩子良好的洗手习惯,饭前便后、接触公用玩具、用品后要洗手,并定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒。接种EV71型灭活疫苗可用于预防EV71感染所致的手足口病,建议6月龄以上婴幼儿及时接种。

预防水痘。水痘疫苗是目前预防水痘最有效的手段,建议12月龄以上婴幼儿及时接种。饭前便后、外出返回后、接触公共物品后,使用肥皂和流动水洗手,个人的生活用品,如毛巾、衣物等,要保持清洁,定期清洗更换。患者从出疹前1至2天到疱疹完全结痂都具有传染性,因此,应尽量避免与

水痘患者密切接触。

另外,市民要预防非职业性一氧化碳中毒。要防止燃气管道老化、跑气、漏气,定期检查管道和连接燃气灶具的橡皮管是否松脱、老化、破损。使用燃气时,要防止火焰被扑灭。使用完后,要检查灶具和热水器是否完全关闭。使用燃气热水器时将其安装在洗浴房间外靠近窗户的地方或室外,要保持良好的通风状态,洗浴时间切勿过长,定期检修,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时应及时更换。不在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆,车辆停放在车库、地下室时,避免汽车引擎持续运转;车辆停驶时,不长时间开空调,也不在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

天气越来越冷 如何帮助“一老一小”安然过冬

时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

1 天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风寒湿气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足破裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃疡、坏死。

2 饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问题。

她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中医药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医

院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但冬季运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。



3 家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少家里暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。

新华社北京12月12日电

宝宝误吞硬币 医生巧妙取出

本报讯(记者 张晓丽)一名1岁9个月的患儿日前在家中玩耍时误吞了一枚1角硬币。太原市妇幼保健院耳鼻喉科接诊后,为患儿实施了硬性食管镜下食管异物取出的手术,终于化险为夷。这是该院耳鼻喉科独立开展的首例硬性食管镜下食管异物取出术。

患儿误吞硬币后,哭闹不止,家长连夜到当地医院急诊就诊,通过胸片检查后,当地医生建议前往上级医院。家长当即带着患儿来到了太原市妇幼保健院耳鼻喉科门诊,该科室主任许智华尝试利用一种导管从患儿鼻腔插入,使异物随气囊拉出的方式取出,但由于异物位于食道第一狭窄处,该处与气管及主动脉弓较为接近,患儿年龄过小且异物较大,配合起来较为困难。经评估后,许智华主任立即采取了更为妥善的方案,为患儿进行了全身麻醉下食管镜下食管异物取出术。

麻醉手术科为患儿开通了急诊手术绿色通道,科主任郭唯行带领麻醉团队全力配合,麻醉后仅仅一分钟,许智华主任就娴熟地取出了硬币。术后,患儿生命体征平稳,经过24小时观察已出院。

据介绍,食管异物为耳鼻喉科常见的急诊疾病,食管异物多见于老人及儿童。老人多因牙齿脱落或使用假牙,咀嚼功能差,口内感觉欠灵敏,食管口较松弛,易误吞异物;儿童多因口含玩物误吞引起;成人食管异物多因进食时说话或者“狼吞虎咽”引起。食管异物可能造成食管穿孔或损伤性食管炎,颈部皮下气肿或纵隔气肿,食管周围炎及颈间隙感染或纵隔炎,大血管破溃,气管食管瘘等并发症,所以食道异物应尽早取出,根据不同的异物采用适合的方式取出,避免出现严重的并发症。