

流感好转别大意 恢复期也需调护

本报讯(记者 魏薇 通讯员 袁晓霞)春节前,流感等呼吸道传染病发病持续攀升,最近大部分流感患者进入恢复期,全身症状虽有减轻,但低热、频繁出汗、咳嗽、食欲下降、疲劳感等症状仍可能持续几周。为此,山西中医药大学附属医院儿科主治医生曹霞也为流感恢复期患者支招。

流感恢复期会有持续低热、频繁出汗、食欲下降的症状,医生建议多喝水,有助于发汗退热,对于平素脾胃

虚弱的人来说也更加重要。

也有专家建议,急性期高热持续,口干明显,用大米汤更适合。而在疾病初期、恢复期或是脾胃弱者的日常调养中,则可以服用小米汤。因为小米色黄是脾土之色,有鼓舞胃气以助药力的作用;粳米色白属肺,治疗大热大汗大渴之证,更具生津止渴的作用。

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜。白萝卜有助于化痰行气、消食除胀,日常调

理肠胃,病后咳嗽有痰、舌苔厚腻、饮食减退、大便不畅的患者,可适当多食。如果感到口干咽痛,鼻干鼻痒,燥热干咳,可将雪梨、荸荠、甘蔗、鲜藕等榨汁加热后饮用,也可以选择百合、麦冬、芦根等甘凉滋润的中药煎汤代茶饮,亦能清热生津、养阴润燥。

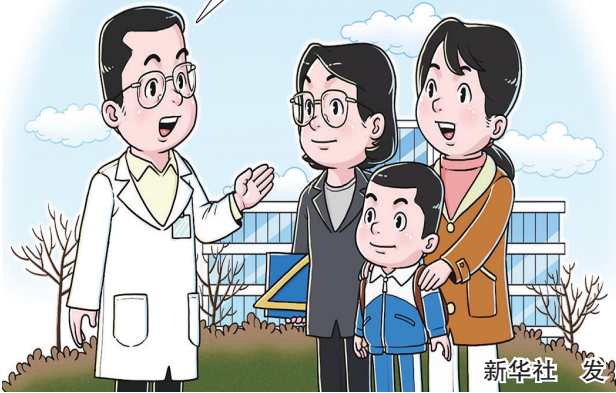
除了日常饮食,还可以服用全国名中医贾六金经典方剂小儿芪参抗复感颗粒、小儿芪参防感膏,以补益肺脾,益气固表,也可服用山西省名中医

秦艳虹经典膏方健脾八珍膏,健脾益气,上述几种药物对流感预防均有良好效果。生活中,还可对大椎穴进行按摩、刮痧,洗澡时也可以用温热水冲击大椎穴一到两分钟,鼓舞全身阳气,预防流感。

佩戴香囊也是中医安全可靠、简单高效的外治方法,能达到健脾化湿、芳香避秽、通窍醒神的效果。需要提醒的是,孕妇及对组成药物过敏者忌用香囊。

迎接新学期 春季健康风险需警惕

各地中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加,学校和家长需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播



新华社发

新华社天津2月18日电(记者 张建新 栗雅婷)近日,各地中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加。专家提醒,学校和家长需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播,确保孩子们以健康的身体状态迎接新学期。

天津市疾控中心传控所呼吸道传染病预防控制科主任董晓春提醒,初春时节,流行性感冒、诺如病毒感染、新冠病毒感染、流行性腮腺炎、水痘、手足口病等传染性疾病的发病和传播风险增加。家长应密切关注孩子健康状况,勤与孩子及学校沟通,发现孩子有发热、皮疹等症状时要第一时间向学校通报,及时带孩子就医。

董晓春建议,家长应做好居家卫生管理,经常开窗通风,保持室内空气流通和居室环境清洁。督促孩子养成良好生活习惯,如均衡膳食,规律作息,适度运动,勤洗手,公共场所保持社交距离等。

学生也应努力树立“健康第一责任人”意识,坚持不带病上学、养成良好卫生

习惯,勤洗手,勤换衣,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕或肘部捂住口鼻。学生要保持健康饮食习惯,不喝生水,少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品,注意营养均衡。同时,学生也要保证睡眠充足,作息规律,保持正确读写姿势,自觉爱眼护眼,坚持适当体育锻炼,提高自身抵抗力。

疾控专家还提醒,学校及托幼机构应严格落实晨午检制度、因病缺勤缺课追踪与登记制度、传染病疫情报告制度等,做到传染病疫情早预防、早发现、早报告、早处置。严格执行复课证明查验制度。同时学校及托幼机构关注饮水卫生,检查供水、饮水设施卫生情况,放空二次供水设备(蓄水池、水箱等)中的储水,并对其内部进行清洗消毒,确保水质达标后再使用。此外,学校及托幼机构还应关注食品卫生,对食堂及相关设施进行维护、清洗和消毒,检查库房和加工场所内的食品等,清理过期、变质等不合格食品,并做好登记。学校及托幼机构要通过正规渠道选购原材料,对所有餐饮工作者开展相关培训,做好其健康管理。

新一轮 HPV 疫苗开始预约

本报讯(记者 刘涛)2月19日,我市新一轮四价、九价人乳头瘤病毒疫苗(以下简称“HPV”疫苗)可线上预约。预约时间为当日9时30分至15时30分,本轮四价共有名额163人,九价共有名额1110人,约完为止。

四价、九价HPV疫苗适用人群为9岁至45岁女性。本次四价、九价HPV疫苗预约依托“山西疾控动态”微信平台,实行网络实名预约。市民可关注“山西疾控动态”微信公众号,点击“疾控服务”“预防接种服务”“绑定本人信息(成人)”“接种预约”“选择四价或九价HPV疫苗”“接种单位”“选择接种时间”“确认登记预约”。

预约成功后,可在预约接种服务中“我的”“成人疫苗预约单”中查询预约记录。预约结束后,预约成功

人员名单将在各接种单位公示。

预约成功的接种名额仅限本人使用,不得转让。预约成功者,要按照预约接种日期,持本人有效身份证件和预约成功凭证信息(须持本人手机登录“山西疾控动态”微信公众号,在线展示预约成功信息,且与本人身份证信息一致),到所预约的接种门诊接种,逾期未接种,则此次预约作废。

改吃低钠盐能降低脑卒中复发

新华社武汉2月18日电(记者 侯文坤)记者从武汉大学获悉,该校公共卫生学院联合昆山杜克大学全球健康研究中心、哈尔滨医科大学公共卫生学院的一项新研究发现,脑卒中患者用低钠盐(含75%氯化钠和25%氯化钾)替换普通盐,可降低脑卒中复发和全因死亡风险。相关研究成果近日发表在心血管领域国际期刊《美国医学会杂志·心脏病学卷》上。

脑卒中是一种脑血管疾病,又称中风,因其高发病率、高致残率、高死亡率等特点,已成为威胁我国国民健康的主要疾病之一。“不仅如此,脑卒中复发的风险较高,

且通常较首次发作更为严重。”论文第一作者、武汉大学公共卫生学院博士研究生丁雄说,已有研究表明,降低血压是公认的预防脑卒中关键策略之一,而过量摄入钠盐往往容易引发高血压以及心脑血管疾病。

对此,研究团队基于“低钠盐与脑卒中关系研究”的数据开展预设亚组分析。本次分析共纳入了来自我国北方600个村庄的15249名脑卒中患者,平均年龄为64岁,46%为女性。参与者被随机分配使用低钠盐或普通盐,进而分析低钠盐对脑卒中复发风险和全因死亡率的影响。在随访期间,研究团队共记录了

2735次脑卒中复发事件和3242例死亡事件。研究结果显示,与继续使用普通盐相比,脑卒中患者中使用低钠盐可显著降低14%的脑卒中复发风险和12%的全因死亡风险,且不会增加高钾血症风险。

“此次研究参与者集中于我国北方农村,主要考虑其饮食特征为高钠低钾,且家庭烹饪用盐比例高,这使得低钠盐在此类人群中效果显著。”论文通信作者之一、哈尔滨医科大学公共卫生学院教授田懋一表示,这种既安全又有效、且低成本的饮食干预措施,可有效降低脑卒中患者的脑卒中复发率和死亡率。

超加工食品容易让人变胖变老

有一种食品让我们“吃了还想吃”“吃完还不够”,这种食品迎合了人们的口味和快节奏的生活方式,在饮食中的占比日益增多。可是,它们对健康的潜在危害却不容小觑。这种食品,就是超加工食品。

日常生活中的很多方便食品,如泡面、零食、碳酸饮料、速食、糖果、烘焙食品等,都属于超加工食品。

经常摄入超加工食品是否会带来健康方面的危害呢?一项试验纳入了20名

成年人,他们自由选择进行了食用两周未加工食品或者超加工食品,后两周再交换饮食。结果令人震惊的是,食用超加工食品的参与者比食用未加工食品的人每天多吃约500卡路里,而且在两周内平均体重增加了2斤;而食用未加工食品的参与者则平均减轻了2斤。

除了让人发胖,更气人的是,超加工食品还会让人变老。最近几项研究结果显示,超加工食品摄入量越高,生物衰老就越明显。一

项调查数据显示,超加工食品能量占比每增加10%,生物年龄将增加0.21岁,与摄入量最低的人相比,摄入量最高的人生物年龄增加0.86岁。

不仅如此,超加工食品还会增加多种心血管和代谢疾病风险,使2型糖尿病风险升高40%,高血压风险增加23%,心脑血管事件上升35%,全因死亡风险升高29%,心血管死亡风险提高了50%之多。

据《北京青年报》