

市学生卫生保健所发布健康提示

气温变化较大 注意预防疾病

本报讯(记者 张晓丽)1月15日,太原市中小学学生卫生保健所发出健康防护温馨提示,近期气温变化较大,需重点关注流行性感冒及其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒肠炎和一氧化碳中毒等健康风险。

当前,流感仍处于季节性流行水平,呼吸道合胞病毒检测阳性率呈上升态势,鼻病毒检测阳性率缓慢攀升,新型冠状病毒及其他监测的呼吸道病

原体阳性率总体维持在较低水平。大家需养成良好卫生习惯,尽量减少与流感样症状患者的接触。出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道不适症状时,要全程科学佩戴口罩,尽量避免前往商场、游乐场等人员密集场所。疫苗接种是预防流感最有效的方式,建议无接种禁忌症、符合接种条件的人群及时完成流感疫苗接种。根据自身情况及疫苗接种适用要求,积极接种肺炎链球菌疫苗等其他呼吸道传染病相关疫苗。

人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人类引发的急性呼吸道传染病。大家需避免直接接触禽类及相关动物,养成良好饮食习惯,严格遵循“生熟分开、彻底煮熟”的原则,避免购买活禽自行宰杀。

诺如病毒肠炎在每年10月至次年3月为高发期,学校、托幼机构等人群密集场所是感染高发区域。平时需勤洗手,注重饮食和饮水卫生,做好消毒工作。

每年11月至次年3月是一氧化碳

中毒的多发时期。大家需选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,由专业人员安装并检测合格后再使用,发现故障或隐患及时更换。前往提供明火烧烤或火锅服务的餐厅就餐时,选择通风条件良好的座位,避免在密闭包间内长时间就餐。燃油车停放在车库、地下室等密闭空间时,切勿让引擎持续运转。车辆行驶状态下,不要长时间开启空调,更不要门窗紧闭、开着空调的车内睡觉。

爱心人士捐赠48部血压仪

本报讯(记者 李杰华 通讯员 刘蓉)新年伊始,暖意先行。1月14日上午,阳曲县新时代文明实践服务中心走进黄寨镇录古咀村,开展2026年首场“你点单·我服务”文明实践服务下基层活动。爱心人士张志会先生向村内75岁以上家庭捐赠48部血压仪,为冬日里的录古咀村注入浓浓温情。

活动现场暖意融融,县新时代文明实践服务中心工作人员与张志会一同将血压仪逐一送到老人手中。考虑到老年群体操作需求,医护人员全程手把手指导老人正确使用血压仪,细致解读测量数值,并耐心回应老人们提出的各类健康疑问。与此同时,现场同步开展免费义诊服务,医护人员为村

民逐一测量血压、全面分析健康状况,用贴心讲解与周到服务赢得村民一致认可。“年纪大了,在家就能测血压,太方便了!”拿到血压仪的村民紧握工作人员的手连连道谢。

据悉,此次爱心捐赠是阳曲县“你点单·我服务”项目2026年首场公益捐赠活动。

长期使用“液体口罩”可能有风险

近期,一种名为“液体口罩”的鼻腔喷雾剂在电商平台热销,部分产品年销量甚至超过百万瓶。商家宣传使用者只需向鼻腔内喷洒喷雾剂,即可形成“物理隔断”,实现“阻流阻冠”,并称“阻断率高达99.9%”。不少消费者因此产生疑问:这类产品真能有效防护病毒吗?是否属于“智商税”?

所谓“液体口罩”多以喷雾剂或凝胶形式出售,据称其原理是喷雾剂通过成膜技术在鼻腔黏膜表面形成一层物理屏障,以隔离外界病原体与过敏原。然而,其实际防护效果尚存疑问。解放军总医院第五医学中心感染病医学部呼吸与危重症医学科副主任医师张大伟指出,传统医用外科口罩具备明确的技术标准,通过物理阻

隔有效减少病原体与颗粒物的吸入与传播。相比之下,“液体口罩”不仅效果未经验证,长期使用还可能带来健康风险。例如,过敏性鼻炎或哮喘患者若对喷雾剂中的成分过敏,反而可能诱发或加重症状。同时,其残留成分是否影响鼻黏膜健康,是否干扰其他鼻腔药物的疗效,目前均缺乏系统评估。据《新民晚报》

服头孢后至少7天别沾酒

静脉滴注头孢类抗生素72小时后,本以为过了“安全期”,不料却倒在了一场酒局后。李先生(化名)因感冒在社区医院连续静脉滴注了几天头孢类抗生素。病情好转后,他严格计算了时间:停药整整72小时后,自觉药物应已代谢干净,便在一次晚宴中饮用了白酒。酒局结束后不

久,剧烈的头晕、心悸、全身皮肤潮红接踵而至,他被紧急送医救治。

其实,头孢类药物在体内的清除,并非像关水龙头一样可以瞬间使水流停止。其代谢周期因人而异,且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾肾功能状态等多种因素影响。

专家给出的安全建议是:在使用头孢类药物(包括静脉和口服)期间及停药后至少7天内,都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对于肝肾功能不全的患者或老年人,这个“警戒期”可能需要延长至10天甚至更久。据《羊城晚报》

紫外线竟让眼睛长“翅膀”

29岁的小骆从事外卖工作,长年累月在户外奔波。某天,他来到眼科门诊,跟医生描述自己的病情:“我的右眼里长了片像‘昆虫翅膀’一样的怪东西,视力越来越模糊,快把我眼睛遮住了。”

医生通过裂隙灯显微镜检查发现,小骆的眼球表面(结膜)上,长出了一片异常的增生组织,形状确如“昆虫翅膀”,向中央的黑眼球(角膜)“攀爬”。这正是导致他视力下降、眼红不适的元凶,医学上称之为翼

状赘肉。

浙江省人民医院眼科中心主任沈丽君介绍,翼状赘肉为结膜的肉质赘生物,可在角膜旁边生长并扩散到角膜上。“它通常呈现为一块略微隆起、有时带有血丝的、呈翼状或菜花状的物质,因形状似昆虫的翅膀而得名。”

紫外线辐射是引发翼状赘肉的最重要的外部环境因素。长期暴露在紫外线下,会刺激眼表组织发生异常增生、血管化,最终形成这种向角膜

侵犯的纤维血管膜。此外,风沙、干燥等环境刺激也会加重病情。

“此种视力危机多发于长期户外工作者,如外卖员、快递员、建筑工人、农民、司机等。”沈丽君主任说,在户外活动,特别是阳光下,务必佩戴能100%阻挡UVA和UVB的防紫外线太阳镜,并戴上宽檐帽,这样可以最大限度减少紫外线对眼睛的伤害。此外,冬日并非没有紫外线,市民仍然需要做好相关防护。据《报刊文摘》



图片来源于网络

常食洋葱可“护心”

洋葱是很多家庭餐桌上的常客,其营养丰富,具有很高的食疗价值,并且还有食物里“心脏支架”的美誉。

研究发现,洋葱在护心方面作用突出是因为其中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的血小板凝结,还可降低胆固醇和甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能;其富含的类黄酮具有很强的抗氧化功效,有助预防心脏病、脑溢血等心脑血管疾病。据《家庭医生报》

“嘴馋”可能是得病

特别爱吃瓜子、花生,可能不是嘴馋,而是患上了一种罕见病。前不久,23岁的小官(化名)因为出现不明原因的恶心呕吐、神志不清、精神行为异常,来到瑞金医院北部院区检查。

消化内科陈立医生在询问病史的过程中,发现了疑点:小官从小不爱吃饭,喜欢吃瓜子、花生。他患有高氨血症、肝功能轻度异常,却无慢性肝病、肝硬化,这不符合“医学常理”。据此,陈立高度怀疑小官患有希特林蛋白缺乏症,最终的检查结果也印证了他的判断。

陈立表示,该病是一种遗传性代谢遗传病,也是一种继发性尿素循环障碍。病人喜好大量食用富含脂肪和蛋白质的食物,如肉类、牛奶、乳制品、油炸食品和坚果等。

由于该病还会导致脂代谢异常,包括脂肪合成过多、脂肪酸氧化障碍等,最终引发脂肪肝,但这种类型的脂肪肝患者通常体重正常,与临床常见的肥胖相关的脂肪肝有很大区别。因此,体重正常甚至消瘦的脂肪肝患者,应注意是否患上了希特林蛋白缺乏症。此外,该病还可并发肝脏肿瘤,较为恶性,需引起重视。据《新民晚报》