

市疾控中心发布3月健康提示

开学季注意防护三类高发疾病

呼吸道传染病

“隐形刺客”需严防

进入3月,气温忽冷忽热,人体免疫力易受冲击,流感、新冠、鼻病毒、腺病毒等呼吸道病原体依旧活跃。开学后,校园内学生密集、集体生活场景多,容易造成病毒传播。

疾控专家提醒,一是重点人群要加强防护,幼儿、低年级学生、体质偏弱及有基础疾病的师生,外出乘坐公共交通、前往校内人员密集区域时,要科学佩戴口罩,做好防护。二是校园家庭双通风,学校每日定时对教室、宿舍、食堂、图书馆等公共区域开窗通风;家庭需做好通风换气,降低病菌滋生风险。三是症状早报不隐瞒,师生如出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状,要及时向学校报备,避免带病上课造成传播。

本报讯(记者刘涛)连日来,全市学校迎来开学季,人员流动和校园聚集性活动增多。当前气温起伏大,早晚温差明显,呼吸道传染病仍处于高发态势,消化道传染病风险逐步上升,花粉、柳絮等过敏原开始增多。3月9日,市疾控中心发布健康提示,本月正值开学季,三类疾病易高发,学校、家庭要做好科学防护。

消化道传染病

肠道健康要守护

气温回升,潮湿温暖的环境成为诸如病毒、轮状病毒、致病性大肠杆菌等肠道病原体繁殖传播的“温床”,而且易在集体就餐、住宿的校园内暴发。

疾控专家提醒,要养成“勤洗手、洗好手”的习惯,不徒手接触入口食物;学校食堂严格落实食材采购、加工、储存全流程卫生管理,不购买无卫生保障的零食、饮品;若有出现恶心、呕吐、腹泻等症状的学生,立即远离教室、食堂等集体区域,及时告知老师和家长并就医,做好规范消毒,防止病毒扩散。

春季过敏性疾病

乍暖还寒季节从容应对

天气渐暖,百花渐开,花粉、柳絮等过敏原开始增多,过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎等进入高发期。

疾控专家提醒,一是过敏体质师生外出时要佩戴口罩、护目镜,减少接触花粉、柳絮,回家后及时清洗面部、鼻腔和衣物。二是关闭门窗减少花粉、扬尘进入室内,勤换洗衣物、被褥,定期晾晒,保持家居环境清洁。三是出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒、咳嗽、气喘等过敏症状时,要及时就医并遵医嘱用药。

科学防控冬春季慢性病

本报讯(记者刘涛)结合冬春季慢性病防控重点,市疾控中心3月2日发布健康提示,要及时调整身心状态,通过合理膳食、科学运动、戒烟限酒和心理平衡,管住嘴、迈开腿,做好自身健康的第一责任人。

合理膳食,科学管理体重。市疾控中心建议,每个家庭要配备体重秤和腰围尺,定期测量体重、腰围,计算体质指数(BMI),将体重控制在合理范围内。同时,要控制食量,避免暴饮暴食,减少高油、高盐、高糖食物的摄入。具体膳食建议:一是主食粗细搭配,在精米白面基础上,适量增加燕麦、玉米、红薯等粗杂粮,增加膳食纤维摄入;二是菜肴少油少盐,多采用蒸、煮、凉拌、清炒等烹饪方式,减少油炸、红烧;三是控制糖分摄入,少吃含糖糕点、饮料,元宵、汤圆含糖量高,建议浅尝辄止;四是保证蔬果摄入,为身体提供充足维生素和膳

食纤维。

适量运动,助力体重管理和健康维护。建议走亲访友多步行,短途出行可选择骑车,家庭聚会可安排户外活动,如散步、逛公园、打羽毛球等;每天坚持30分钟以上中等强度运动,如快走、慢跑、健身操,可分次进行,每次不少于10分钟;鼓励家人一起运动,既能增进感情,又能共同保持健康体重;根据自身状况选择适宜运动方式,避免过度疲劳,注意运动安全。

生活习惯方面,要戒烟限酒;节日聚餐尽量少饮酒、不劝酒;肝病、心血管疾病患者及孕妇等应滴酒不沾。要保持平和心态,避免情绪大起大落;规律作息,保持充足睡眠,避免熬夜打牌、追剧,防止生物钟紊乱;多与家人朋友谈心,分享快乐,倾诉烦恼;结合节气交替特点,注重饮食有节、起居有常,适当食用山药、红枣、枸杞等药食同源食材,调养脾胃、扶助正气。



近日,中福院社区开展中医理疗进社区活动,为辖区居民提供中医把脉问诊、血糖血压尿酸检测、肩颈推拿、中药熏眼等免费理疗项目,让居民在家门口享受专业中医康养服务。

周利芳 摄

用药有疑问 专家来解答

北大医院太原医院药学门诊开诊

本报讯(记者刘涛)复杂的药品说明书、潜在的药物相互作用、特殊剂型的正确使用方法……这些专业问题常常让患者感到困惑。为切实解决群众用药过程中的急难愁盼问题,3月3日,北大医院太原医院药学门诊开诊,由资深临床药师坐诊,为广大市民提供专业、个体化的药学服务,成为群众身边的“用药管家”。

药学门诊的服务内容精准聚焦患者需求,一是做好“药品翻译官”,将晦涩难懂的药品说明书,翻译成患者一听就懂的生活语言,详细告知药物怎么吃、吃多久、有何注意事项以及如何正确保存。二是做好“用药安检员”,为患者梳理正在服用的所有药品,精准识别并避免重复用药和不良药物相互作用,及时判断可能的药品不良反应。三是做好“用药好帮手”,现场指导吸入剂、滴眼液等特殊剂型的规范使用,解读治疗药物监测

结果,协助评估和优化个体化用药方案。

哪些人群最需要到药学门诊?专家建议,四类患者值得关注,第一类,同时服用多种药物的患者;第二类,特殊人群,老年人、儿童、妊娠期和哺乳期妇女,以及肝肾功能不全者;第三类,疑似发生药物不良反应的患者;第四类,对药物治疗有疑问的患者。

用药无小事,安全是大事。药学门诊的开设,旨在将药师的专业技能从“幕后”推向“台前”,直接服务于患者,保障用药安全的“最后一公里”。药学门诊开诊时间为每周一、三、五上午8时至12时,地点位于汾东院区门诊一楼东医疗街第四通道(紧邻慢病门诊)。目前,该门诊实行挂号费0元政策,市民可通过人工窗口或线上平台进行预约。医院特别提醒,患者就诊时,要携带病历、近期检查/检验报告、用药记录以及正在使用或既往使用过的药品清单等资料。

专家支招帮助肠胃“减负”

本报讯(记者刘涛)肥甘厚味和不规律的进餐时间,给身体带来不小负担。3月3日,万柏林区医疗集团中心医院营养专家提醒,调整饮食的核心在于回归规律、注重均衡,而非盲目节食或“断食”。

“首先,要恢复三餐规律,做到定时定量,让胃肠道重新适应稳定的工作节奏。”专家建议,针对节日期间高脂肪、高能量、高蛋白饮食容易引发的消化不良和便秘问题,要足量补充膳食纤维,新鲜果蔬富含膳食纤维、钾和维生素C,有助于促进肠道蠕动、润肠通便,同时,对需要控制血糖的人群,膳食纤维还能帮助稳定血糖。全谷物、杂豆类和薯类同样是膳食纤维和B族维生素的良好来源。

在蛋白质摄入方面,要注重食物多样性与营养均衡。专家提醒,在保证优质蛋白摄入的前提下,每

餐以七八分饱为宜;动物性食物中,可优先选择脂肪含量较低的水产和去皮禽类,畜肉则优选瘦肉;如果不想吃肉,可适当增加鸡蛋、牛奶和豆制品的摄入。

专家建议,节后要有意识地减少摄入,烹调方法上多选择蒸、煮、炖、焖、余、拌等,调味坚果、甜点、饮料及辛辣刺激食物也最好浅尝辄止。

对已出现胃肠不适症状的老年人,建议饮食以细软易消化为原则,如粥品、软烂鸡丝面、蛋花面片汤、小馄饨等,蔬菜和肉类应煮熟炖软,以减轻胃肠负担。

“减味不减营养。”专家表示,节后清淡饮食并非简单“吃素”,而是在控制油脂和盐的同时,通过科学搭配,让身体在轻松运转中依然获得充足营养,保持良好状态。