

# 我市发布春季健康防护提醒

本报讯(记者 张晓丽)近期气温多变,呼吸道传染病和肠道传染病容易高发。3月16日,太原市中小学学生卫生保健所发出了春季学期校园健康防护提示,提醒全市小学生们重点作好四方面的健康防护。

预防流行性感冒等急性呼吸道传染病。流感、腺病毒等急性呼吸道传染病容易在校园传播,学生需养成良好卫

生习惯,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻,不直接用手捂嘴;勤洗手、少揉眼、不摸口鼻;规律作息、均衡饮食、坚持锻炼,增强自身抵抗力。尽量远离有发热、咳嗽等症状的人员,确需接触时戴好口罩,保持一米以上距离。

预防诺如病毒胃肠炎。诺如病毒传染性强,学生要严格注意手卫生,饭前便后、户外活动后、吃零食前,一定

要用洗手液或肥皂认真洗手。不喝生水,瓜果洗净再吃,食物务必煮熟煮透;不吃不洁零食、路边无证食品,严防病从口入。在班级或家中如有人呕吐、腹泻,不要靠近围观,应立即告知老师或家长,由成人规范消毒处理。

预防人感染禽流感。人感染禽流感主要通过接触病禽、活禽及其分泌物、排泄物,或接触被污染的环境感

染。学生们要注意远离活禽、野鸟,不接触、不投喂、不捡拾,不去活禽市场、散养禽畜区域玩耍。注意饮食卫生,生熟食物分开存放和加工,禽肉、禽蛋一定要彻底煮熟再吃。

预防麻疹。麻疹主要通过飞沫传播,未接种疫苗或未得过麻疹的学生更容易被感染。按时接种含麻疹成分疫苗,是预防麻疹最有效的手段。

## 近期上火患者增多 适量吃“苦”可泻火

本报讯(记者 刘涛)春季气候干燥,室内供暖,再加上摄入高热量食物、活动量减少。连日来,不少患者出现口干舌燥、咽喉肿痛、口腔溃疡、便秘等“上火”症状。3月15日,万柏林区医疗集团中心医院中医康复科主任冯浩提醒,苦味食物具有泄热、燥湿、坚阴的功效,能清热泻火、化解油腻、保护津液,还能调节口味、解腻提神,缓解上火问题。

“春季可吃一些‘苦’食物,有益健康。”冯浩建议,饮品和零食类,可饮用绿茶、乌龙茶、苦丁茶、普洱生茶,提神醒脑、刮油解腻;零食可吃黑巧克力,抗氧化、平衡甜腻。蔬菜与食材类,可吃苦瓜,清热解毒;苦菊,清热去火、开胃消食;莴笋,通便利尿;蒲公英,清热解毒、消炎散结。药食同源类,莲子心,专清心火;百合,养阴润肺、清心安神。

“适量吃‘苦’能缓解上火,但需注意适度和辨证,搭配滋阴润燥食物,保持身体平衡与健康。”冯浩特别提醒,北方气候干燥,苦味食物易伤津液,需搭配滋阴润燥食物,如梨、银耳、百合等。



图片来源于网络

虚寒体质人群要慎吃,脾胃虚寒、阳虚体质的人,苦味食物可能损伤阳气,可加入温热调料中和寒凉。

“吃‘苦’是调节手段,症状消失后应回归均衡饮食。”冯浩强调,辨证“上火”,虚火者不适合单纯吃苦寒食物,应以滋阴为主。

## 干果储存不当 食用存在风险

快出正月了,不少市民家里的年货还没“清零”,其中最多的可能就是干果零食了。3月中旬,我市气温逐渐升高、空气湿度增大,花生、瓜子、开心果、红枣、榛子等进入了快速变质期。要提醒的是,干果存放不当容易变质产生有害物质,切勿因“舍不得扔”而食用,从而危害健康。

### 暖湿加速变质

“我小时候过年,家里的干果零食无非就是瓜子、花生,再加一些糖果。现在的品种可太丰富了,除花生、瓜子外,还有开心果、山核桃、夏威夷果、腰果、松子、榛子以及果脯、肉脯等,每种稍买一点就是一大堆。”家住万柏林区迎泽西大街的李女士,家里亲戚朋友不少,因此每年过年都买不少干果零食,“但现在人们似乎吃得少了,孩子们正常上班、上学后,就更少人吃了。”

据了解,干果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等,是深受人们喜爱的副食,不过干果多为高油、高糖品类,对温度、湿度比较敏感,其中的不饱和脂肪容易氧化,这种氧化反应所产生的味道就是人们平常说的“哈喇味”。当下,室温升高、湿度加大,未密封存放的干果极易受潮发软,氧化酸败。变质干果不仅味道变差,还可能滋生黄曲霉等强致癌

物。因此一旦发现干果有异味或长霉斑,就千万不要再食用了,即便是去除坏的部分也不行。

### 学会科学储存

那么,该如何辨别变质干果呢?记者询问了几位干果零食店的经营者得知,大体有三种方法。

首先看外观,如果干果发暗、表面长毛、有霉斑,红枣、葡萄干等结块发黏,这是明显变质特征;其次闻气味,如果有不同于原本气味的哈喇味、霉味、酸味,说明已氧化或霉变;最后是口感,一些看上去“好好的”干果,吃到嘴里却发苦、发涩,失去酥脆或者柔韧,那也说明已经变质,最好不要挑拣食用。

坚果的保质期一般是8至12个月,储存条件多是阴凉、干燥,避免光照直射。所以干果开封后应尽快食用,若一时吃不完,建议分袋密封,每次只开一袋食用,减少受潮变质的概率。含油脂比较高的干果还可以冷藏或冷冻保存。

另外要提醒的是,味道太重的干果也要少吃。因为这类特殊口味的干果,糖、盐、油、香精等添加较多,容易掩盖变质的味道,而且过量食用还会增加三高、肥胖等健康风险。

记者 刘晓亮

## 争分夺秒守护新生

### 市妇幼实施 早产危重患儿联合手术

本报讯(记者 刘涛)一场生命接力,一次技术突破,为一个脆弱的小生命点燃希望。3月15日,市妇幼保健院传来消息,医院新生儿科与新生儿外科通力协作,成功为一名孕30+6周早产危重患儿实施开腹探查+胃肠造瘘术。这是医院首次开展的新生儿跨学科联合手术,标志着医院新生儿急危重症救治技术迈上新台阶。

这名患儿堪称“珍贵儿”,其母孕期合并复杂妊娠并发症,宫内发育面临巨大威胁。2月6日,患儿在外院早产出生后,因呼吸窘迫,由市妇幼保健院新生儿科专业转运团队护送入院。面对胎龄小、肺发育不完善的患儿,新生儿科医护团队迅速展开生命支持,但在救治过程中发现患儿出现左侧气胸,团队立即为其进行胸腔闭式引流,并辅以抗感染、营养支持等针对性治疗,帮助患儿闯过第一道生死关。

然而,考验接踵而至。在后续喂养中,由于肠道发育极为薄弱,患儿出现坏死性小肠结肠炎,反复腹胀,经影像学检查最终确诊为肠狭窄。病情危急,新生儿科立即启动多学科会诊机制,邀请新生儿外

科会诊、评估、研判,并一致认为手术是挽救患儿生命的唯一选择。

为确保手术万无一失,医院新生儿科、新生儿外科、麻醉手术科专家对患儿的身体状况、手术方案、麻醉风险、术中术后监护等每一个细节进行周密推敲,制定详尽手术方案。术前,新生儿科团队为患儿完善化验、备血、气管插管、PICC置管等准备工作。无影灯下,新生儿外科主任岳亮主刀,凭借精湛的技术,在全麻状态下为患儿精准实施开腹探查与胃肠造瘘术。与此同时,新生儿科主任李芳、医师邸兰剑,麻醉手术科主任郭唯行全程监护,保障手术安全。历经一个半小时,手术顺利完成。目前,患儿生命体征平稳。

“这次联合手术,实现了内科重症监护与外科手术治疗的无缝衔接,为今后救治类似早产、合并外科疾病的危重新生儿积累了宝贵经验。”市妇幼保健院相关负责人表示,医院将继续坚持以患儿为中心,强化多学科协作机制,不断提升急危重症救治水平,用爱与技术为更多新生儿的生命健康筑起坚实的堡垒。

## 突发室颤命悬一线

### 急救团队4分钟抢救患者脱险

本报讯(记者 魏薇)山西省人民医院的急诊重症监护室日前上演了一场惊心动魄的生死救援,急诊医护团队凭借过硬的急救技能和高效的团队协作,仅用4分钟,便成功地从死神手中夺回一名突发恶性心律失常患者的生命。

48岁的王先生因急性胰腺炎伴血压骤降,为进一步诊治转入省人民医院急诊的重症监护室。3月初的一天上午9时52分,在重症监护室观察治疗的王先生突然大叫一声,紧接着便面色紫绀、意识丧失、自主呼吸停止,颈动脉搏动消失。心电监护显示为室颤,这是致命的恶性心律失常,意味着心脏已经失去有效泵血功能,随时可能引发心源性猝死。

危急时刻,重症监护室的医护团队立即实施抢救,心肺复苏与电

除颤同步展开,整个抢救过程紧张有序、精准高效。上午9时56分,也就是在王先生发病后4分钟,经过医护团队通力抢救,他的颈动脉搏动恢复,自主呼吸出现,意识逐步转清,监测仪器显示恢复为窦性心律,抢救成功。目前,患者生命体征平稳,正在接受后续治疗。

医生介绍,恶性心律失常是一种可能随时导致严重血流动力学障碍、心脏骤停甚至猝死的心律失常,属于心脏急危重症。其最大危害在于,它会迅速破坏心脏的泵血功能,导致大脑、心脏等重要器官严重缺血、缺氧,若未能在黄金时间识别并抢救,患者可能在短时间内失去生命。因此,一旦发现身边人出现突发意识丧失、抽搐、无脉搏等异常情况,应立即拨打120急救电话,并第一时间开展心肺复苏抢救。