

市疾控中心发布中高考健康提示

防病防虫防食源 规律作息从容考

本报讯(记者 刘涛)6月3日,市疾控中心发布中高考健康提示,中高考临近,时值初夏,我市气温逐步回升、昼夜温差较大,正是蚊媒滋生、肠道疾病易发时段,此时要预防呼吸道疾病,防范食源性疾病,防范蚊虫叮咬,考生要规律作息,以健康体魄、平和心态、充沛精力从容迎考。

预防呼吸道疾病,居室每日定时开窗换气,保持室内空气新鲜;开空调、风扇尽量避免冷风直吹,防止着凉感冒;考前尽量不去人多拥挤、空气不流通的公共场所,减少不必

要聚集;乘坐公共交通、出入人员较多场所时,规范戴口罩做好防护;养成勤洗手的好习惯,饭前便后、接触公共物品后要及用流动水洗手;咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或手肘遮挡口鼻,养成文明卫生习惯;监测身体状况,一旦出现发热、咳嗽、咽痛、浑身乏力等不适,及时就医,居家休息,尽早康复。

防范食源性疾病,清淡饮食,以日常家常口味为主,不尝试从没吃过的陌生食物;瓜果蔬菜务必洗净再吃,坚决不采摘、不食用野生蘑菇、野菜,不

喝生水;科学烹饪,挑选新鲜安全食材,烹饪加工做到生熟分开、饭菜彻底煮熟,保证入口安全;避免接触肠道不适患者,远离其呕吐物、排泄物及被污染的物品,做好居家和个人卫生;一旦出现腹痛、腹泻、呕吐等肠胃不适,及时就医检查,切勿自行乱吃药,避免耽误病情,影响考试状态。

防范蚊虫叮咬,考前及考试期间,尽量远离洼地、沟渠、河边、草丛等蚊虫聚集区域,尤其减少黄昏、夜间户外活动;户外活动时,穿着浅色长袖长裤,皮肤暴露部位规范涂抹

驱蚊用品,防范蚊虫叮咬;及时清理室内垃圾、积水,从源头减少蚊虫滋生;宿舍、居室配备纱窗、蚊帐、灭蚊工具。

日常生活中,规律作息不熬夜,保证充足睡眠,饮食荤素搭配、均衡适量,不暴饮暴食、不盲目进补;合理控制近距离学习时长,适时远眺放松眼睛;夏季赴考注意遮阳补水,避免高温中暑;保持平常备考心态,紧张时可通过简单深呼吸、散步舒缓情绪;家长要多包容多陪伴孩子,不额外施压。



市学生卫生保健所发布6月健康提示

本报讯(记者 张晓丽)6月气温攀升、降雨增多,各类传染病带来的健康风险也随之上升。6月3日,市中小学学生卫生保健所发布本月健康提示,引导师生及家长做好日常防护,平稳度过初夏时段。

防范肠道传染病。夏季高温易加速食物变质,手足口病、诺如病毒感染、细菌性痢疾进入高发期。日常需养成良好卫生习惯,饭前便后、外出归来及时规范洗手;生鲜蔬果彻底清洗,不食用过期、街边不洁食品;水杯、餐具专人专用,定期清洁消毒。

防范呼吸道疾病。流感、水痘等呼吸道传染病仍有传播隐患。教室里需保持开窗通风,前往人员密集场所按规范佩戴口罩;根据气温及时增减衣物,避免受凉感冒。

科学应对高温天气。6月日间气温偏高,长时间户外活动易诱发中暑。高温时段尽量减少剧烈运动,外出做好遮阳防护;每日足量补充温水,少喝冰镇饮品与高糖分饮料。出现头晕乏力、心慌、大量出汗等中暑前兆,立即移步阴凉处休息。

严防溺水安全事故。汛期河湖、积水区域风险增高,学生须严格遵守防溺水准则。坚决远离野外河道、池塘、水坑等危险水域;游泳务必由家长陪同,前往正规场馆,杜绝私自结伴戏水。

均衡饮食规律作息。三餐定时定量,多摄入杂粮、果蔬、优质蛋白,少吃油炸、膨化零食。考前阶段避免熬夜刷题,保证充足睡眠,增强身体免疫力。

舒缓心态从容备考。期末学生学业压力逐步增大,易产生紧张焦虑情绪。合理规划学习节奏,劳逸结合放松身心;家长多耐心沟通陪伴,引导孩子平稳调节情绪,以良好状态应对学习考核。

五小时紧急救治

市九院成功救治黑龙江籍重症患者

本报讯(记者 刘涛)6月1日8时,在太原市第九人民医院接受急诊手术的黑龙江籍重症阑尾炎患者李某已无明显不适,可生活自理、进食流食,病情平稳。此前,该院多学科团队历经5小时紧急救治,成功为其切除急性化脓性阑尾炎并处理弥漫性腹膜炎,以高效应急体系和暖心服务守护了患者生命健康。

5月29日11时36分,50岁男性患者李某独自到医院内一科就诊,自述来自黑龙江,原计划返乡保守治疗。接诊的副主任医师赵欣凭借丰富的临床经

验,快速研判病情,并紧急邀请外科专家会诊,确诊患者为急性化脓性阑尾炎合并腹膜炎,需立即手术。该病进展迅猛,若延误极易引发感染性休克。为打消患者顾虑,赵欣主动放弃午休,耐心讲解病情与手术风险,并全程代办就诊及跨省医保住院手续。当日12时45分,患者顺利转入外科病房,抢得黄金救治时间。

同时,医院启动急诊手术绿色通道,患者在外科医生的陪同下完成术前检查。麻醉科、手术室团队快速响应,高效完成术前评估与麻醉准备。因

合并腹膜炎,患者腹腔炎症重、操作难度大,外科主任景博手术团队谨慎精细操作,精准微创切除感染病灶。麻醉团队全程严密监测患者生命体征。经过持续奋战,当日17时14分,手术顺利完成,患者病灶完全清除,生命体征平稳。

此次救治从首诊精准识别、暖心劝导,到绿色通道转运、多学科协同手术,全方位检验了医院急危重症快速响应与多学科联动救治体系。今后,该院将持续优化救治流程,精进诊疗技术,为群众健康筑牢坚实防线。

社区搭平台 医护送健康

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 张文婷)量血压、测血糖、解读健康政策……6月2日,古交市滨河北路社区联合西曲卫生服务中心,开展国家基本公共卫生服务项目宣传检查活动,把贴心的医疗服务送到居民身边。

活动当天,现场围拢了不少前来咨询和检查的居民。来自西曲卫生服务中心的医护人员围绕国家基本公共卫

生服务的公益性、免费普惠和基层实施等特点,向居民系统介绍了相关服务项目。特别是针对老年人、儿童、孕产妇,以及高血压、糖尿病等慢性病患者,医护人员耐心讲解相应政策,同时详细说明居民健康档案建立、预防接种等服务内容,倡导“预防为先”的健康理念。

在检查环节,医护人员为参加活动的居民进行血糖、血

压检测,并针对大家关心的儿童健康体检、孕产妇保健、慢性病随访管理等热点问题,逐一解答、细心指导。

滨河北路社区负责人表示,社区将持续常态化开展国家基本公共卫生服务宣传活动,通过入户走访、现场宣讲等多种形式,向居民普及健康知识、解读惠民政策,提升政策知晓率与群众获得感,守护辖区居民身心健康。



肥胖问题已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题之一。与此同时,营养不良的“小豆芽”也不在少数。专家普遍认同,儿童青少年时期是身体发育、生活习惯和代谢模式形成的关键窗口期,早期的体重问题很容易放大为成年后的健康难题。

新华社发