

高温多雨持续 请查收这份“健康度夏指南”

暑期高温多雨,人员流动增多。疾控机构监测研判,预计病媒生物、自然疫源性等传染病风险将会有所增加。来,一起查收这份“健康度夏指南”,以科学防护之盾,抵御夏季健康风险。

筑牢高温下的“健康防线”

近期国家疾控局、中国气象局联合发布高温健康风险预警和健康提示。怎样用好这项健康气象服务?中国疾控中心环境与健康相关产品安全所研究员潘力军介绍,高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险五个等级。当预警图上出现橙色和红色时,分别代表高风险和极高风险,需要警惕并做好健康防护。

“处于橙色预警时,重点人群要避免外出;处于红色预警时,户外工作人员要合理安排作业时间,使用防暑降温用品,出现不适症状时立即停止作业。”潘力军说。

重点呵护儿童假期健康

春夏季是手足口病与疱疹性咽峡炎高发期,儿科专家建议家长们帮助孩子做好防护。

“疱疹性咽峡炎最典型的症状为急性发热,并伴有咽峡部疱疹,后期形成溃疡后,孩子可能会更加疼痛,影响进食。”首都医科大学附属北京儿童医院感染内科主任医师刘钢说。

专家指出,疱疹性咽峡炎是自限性疾病,通常预后良好,多数患者5天左右自愈。但如果孩子出现反复高热、精神差、抽搐、呼吸困难等严重症状时,应及时就医诊治。若孩子患病期间同时出现了手、足、臀等部位的斑疹,还需考虑手足口病的可能。

呵护好儿童暑期健康,家长和孩子都要养成良好卫生习惯,注意勤洗手、居室通风。此外,保证充足睡眠、均衡膳食和适当运动,增加孩子抵抗力。如果孩子患病了,应做好保护性隔离,避免交叉感染。



高温天气,注意防晒。
本报记者 李忠 摄

蚊虫防控切断登革热传播链

监测显示,我国常年有登革热输入病例报告,部分南方省份夏秋季可能发生经伊蚊叮咬传播的疫情。

广东省疾控中心主任医师李艳提醒公众,登革热患者典型症状表现为突起发热,全身肌肉、骨骼及关节痛,皮疹,出血及白细胞减少等。在流行季节,如果伊蚊分布地区市民出现上述症状,应及时到医院就诊。如有境外旅居史,要主动告知接诊医生。

“灭蚊最有效的方法还是翻盆倒罐、清理积水、清除杂物。家庭要安装纱门、纱窗,使用蚊帐加强个人防护。”李艳说,在蚊媒活跃季节出游,建议穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂产品。如前往东南亚、南美、非洲等蚊媒传染病高发地区,应提前关注当地传染病疫情,做好防蚊措施。

野外出行警惕自然疫源性疾病

部分家庭利用暑期游览祖国大好河山。然而,在风景美丽的自然界中,一些鼠类、旱獭等啮齿类动物都有可能传播危险的鼠疫。

“到鼠疫自然疫源地旅游,注意不要接触旱獭等野生动物,不要在洞穴附近

坐卧休息。”中国疾控中心鼠疫及布氏菌病预防控制基地研究员邵奎东建议,野外出行应充分做好个人防护,着装严密,尽量穿长裤、长袜。袖口、裤脚等部位扎紧,防止跳蚤叮咬。如无特殊情况,不要在野外宿营。

洪涝灾后防范次生健康风险

近期,我国南方部分地区遭遇洪涝灾害。洪涝容易带来水源污染、病媒滋生、环境恶化等问题。

潘力军说,灾区居民必选择安全卫生的饮用水,绝不饮用生水或来源不明的水。食物要彻底煮熟,不吃腐败变质、淹死病死禽畜及被污水浸泡过的食物。及时清理环境垃圾、淤泥和积水,先清理、后消毒、再回迁。在血吸虫病流行区,避免接触疫水至关重要,接触后出现发热、腹泻须主动就医并告知接触史。

每个人都是自己健康的第一责任人。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶表示,重点人群要密切关注权威部门健康风险预警和健康提示信息,结合自身状况,做好健康防护。

当科学防护成为全民共识,就能有效抵御夏季健康威胁,守护千家万户的平安清凉。 新华

健康 & 教育

“最疼痛”的皮肤病,如何远离带状疱疹?

在已确诊的2000余种皮肤病中,带状疱疹被许多患者视为“最疼痛”的皮肤病,并在50岁以上人群中高发。

我国有超3亿60岁以上人口。专家认为,作为一种给患者带来病痛、影响生活质量的疾病,带状疱疹某种程度上已成为公共卫生问题。医学专家提示,这种“难缠的痛”可防可治,中老年人要早接种、早治疗。

50岁后高发 “得过才知有多痛”

入夏后,北京市62岁市民张女士因带状疱疹后神经痛苦不堪言,夜夜难以入眠。“仿佛有火一直在灼烧我的皮肤,一翻身,半边身子又感到被小刀割、被针刺。”谈及带状疱疹带来的痛感,她直言“得过的人才知道有多痛”。

“高发病率、影响严重是带状疱疹关键词。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍,50岁是带状疱疹设下的一道“坎”。即便身体健康,50岁以后的发病风险仍会陡增。这是由于人体免疫系统功能因衰老而有所衰退,潜伏的病毒就会开始“兴风作浪”。

此外,免疫力低下,长期精神压力大、过度劳累,也容易诱发带状疱疹。

有关文献显示,约有三分之一的人一生中可能会患带状疱疹,我国每年带状疱疹新发病例达数百万人。

中日友好医院副院长、皮肤科主任

崔勇介绍,疼痛和皮损是带状疱疹的两大典型临床表现,患者往往先出现疼痛,进而沿着身体神经出现带状分布、簇状排列的小水疱。

“带状疱疹的疼痛等级和分娩差不多,有的会持续1至5个月,有的甚至会持续数年。”崔勇说,由于剧烈而持续的疼痛,患者日常生活和精神状态往往受到严重影响,累及其家庭。

专家建议,当皮肤出现上述典型症状,一定要尽早到正规医疗机构就医。越是尽早治疗,就越能降低转成慢性疼痛的概率。

“难缠的痛” 接种疫苗是健康投资

面对这种“难缠的痛”,防患于未然便显得尤为重要。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强认为,在带状疱疹的防治上,老年人要从被动健康变主动健康,积极接种疫苗,实现关口前移,严防病毒“苏醒”。

专家表示,带状疱疹疫苗是目前公认的有效预防手段之一,也是疾病控制的“一级预防”手段,能有效降低发生率和严重程度。

目前,国内外广泛应用的带状疱疹疫苗主要有减毒活疫苗和重组亚单位疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆建议,50岁以上人群应积极接种,

即使年轻时得过水痘或带状疱疹,仍应接种。

“从医学角度看,我们十分鼓励符合条件的重点人群接种疫苗,这也符合卫生经济学规律。通过早期接种投资健康,实现‘不得病’,何乐而不为。”崔勇说。

“内外兼修” 免疫力是最佳屏障

“在我国,水痘—带状疱疹病毒的人群感染率超90%,但只有三分之一的人会得病,这就说明了抵抗力的重要性。”崔勇这样解读免疫力与带状疱疹疾病之间的关系。

中西医专家共同强调“内外兼修”,即提升免疫力对带状疱疹防治的重要性。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,中医诊疗带状疱疹强调辨证论治、整体调理,内治法根据患者不同证型遣方用药;外治法包括中药湿敷、针灸治疗、刺络拔罐等,减轻水疱症状、疏通经络、调和气血、止痛。

专家提示还可适当食用健脾益气、养血滋阴的食物,适当练习太极拳、八段锦等调和气血、增强正气;还可常按足三里、关元、气海等穴位预防,佩戴中药香囊。

“保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动,保持好心态,免疫力永远是预防疾病的最佳屏障。”王贵强说。 新华

“三伏天”要来了, 中医教你“冬病夏治”

时值小暑节气,酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局近日举行发布会,中医专家回应公众健康关切,传授夏季养生要领。

中医养生

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医院药司副司长欧阳波说,冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治,通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑,可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中,三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍,三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴,一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说,三伏贴贴敷数最好在每伏前三天内任选一天,每次贴敷间隔10天,连续三年为一个疗程;一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右,以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴,再进行贴敷。”吴节提示,三伏贴有一些优势病种,但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者,患有感染性、传染性疾病者,瘢痕体质者,皮肤病患者禁用,2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉,据不完全统计,超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示,患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火,主心,心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差,稍不注意就会耗气伤津,影响体力和免疫力。

吴节说,夏季应坚持“夜卧早起”,只要睡眠过程相对安稳、效率高,醒后精神饱满、精力充沛,无任何不适,就无须忧虑或强行延长卧床时间;但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降,则需予以调养。

吴节建议,晚上11点前睡觉,用冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”;晚餐宜清淡,最好不吃夜宵;晚上7点后避免剧烈运动,中午适当午休。此外,中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐,人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说,中医认为,“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉,表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调,避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位;已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥,或用生姜、苏叶泡水代茶饮,促进机体排汗散寒。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,如何通过饮食来消暑和养生?

张洪春说,夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬。此外,体质不同,食养方法也要因人而异,例如,冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群,而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显,养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说,北方夏季干

饮食“控糖”要注意 这些“伪粗粮”升糖比大米更快

很多人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,并不是所有粗粮都有控糖效果,一些粗粮甚至是“伪粗粮”,它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

种类选不对,升糖速度快

粗细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量高,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。而吃起来口感糯糯的糯性谷物中,支链淀粉含量高,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。

如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如需控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维,如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好。

方式吃不对,可能变成“伪粗粮”

很多人喜欢把粗粮打成粉,用水冲成糊喝。殊不知,粗粮打粉后GI普遍升高,有些食物甚至直接从低GI变成高GI食物。需控糖的人群一定要注意这个“陷阱”,喜欢吃粗粮糊又要控制血糖,建议优先选打粉后升糖指数仍比较低的,如绿豆、扁豆等。

另外,豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可一定程度延缓升糖速度,口感和营养也更好。

即使血糖高,也不能只吃粗粮

粗粮虽好,但也不要单独吃粗粮,最好是粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,如腹胀、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度讲,粗粮和细粮最好控制在1:1或是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮、一半细粮。肠胃功能弱的人群,可粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,可能会出现反酸,则建议晚上少吃或不吃粗粮。央视

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人
就是关爱未来