

夏季如何预防肠道传染病

本报记者 彭岭



健康访谈

进入夏季,气温明显上升,肠道传染病的常见病原菌生长繁殖活跃,容易造成食物变质、饮食饮水的污染。与此同时,高温酷暑可使人睡眠差、食欲不振,导致机体抵抗力降低,胃酸分泌减少,导致胃液杀灭病原菌能力下降。以上各种因素综合在一起,直接导致夏季各种肠道传染病的高发。那么,我们该如何预防肠道传染病呢?

日前,记者就这一问题采访了县人民医院消化科主任李万海医师,请他谈谈如何在炎热的夏天预防肠道传染病。

“急性胃肠炎是夏季最常见的胃肠道问题了,有些人是因为吃了被病毒、细菌污染的食物,比如吃了生冷、隔夜的食物;还有很多人是因为贪凉、受寒,免疫力下降再加上病毒、细菌感染,结果引发疾病。”李医师告诉记者,肠道传染病是指病原微生物经口进入人体消化道后,引起的以腹泻为主等一系列人体病变的传染病,也就是人们俗称的“拉肚子”。肠道传染病包括霍乱、痢疾、肠出血、大肠杆菌病、细菌性食物中毒等疾病,而急性胃肠炎则会致恶心、呕吐、腹痛、腹泻,严重的甚至可能导致脱水,所以要积极预防和治疗。肠道传染病主要是通过食用被病菌

污染的食物或饮用被污染的水源而造成的,所以预防肠道传染病的重点就是要严防“病从口入”,李医师告诉记者,夏季预防肠道疾病,要着重做好以下几点:

海鲜好吃不宜多。我们这里地处沿海,到夏季有许多新鲜的海鲜上市。李医师提醒,海鲜好吃,却不宜多吃。因为绝大多数的海鲜都是性寒的食物,而我们的肠胃是最怕寒冷的,如果一次性摄入大量的海鲜,很有可能会刺激胃黏膜,发生痉挛。食用时应佐以生姜、醋,中和海鲜的寒性。过量饮酒加重胃肠疾病。天气炎热,很多人特别是男同胞们都喜欢来上几瓶啤酒,觉得喝了之后解渴又舒服。尽管啤酒是由大麦芽发酵而成,但是过量饮用,还是会对胃黏膜造成伤害,假如本身就患有慢性胃炎或胃溃疡的人,很有可能会在

饮酒之后出现胃出血的症状。所以健康人群适量饮酒,胃病患者切勿饮酒。

另外,食物在夏季也容易发生腐变质,产生大量的有害微生物。一旦食用了这样的食物,就会引起胃肠道菌群失调,出现食物中毒或是急性胃肠炎。因此夏季烧饭菜要注意控制数量,一餐吃完为宜,实在吃不了的话,要么放冰箱,要么只能倒进垃圾桶。这个时候千万别心疼,吃坏肚子才是得不偿失。

最后,夏季预防肠胃疾病坚持运动也必不可少,要根据自己的体质状况来选择喜爱的运动项目并持之以恒,可常做俯卧撑、揉摩腹部、腹式深呼吸等,这些对增强腹肌,促进肠蠕动,加速粪便排出,以及对保持肠道内菌群平衡,促进肠道健康都有所帮助。

养生解码

小满养生谨防“冷气病”

5月21日起进入小满节气。这一时期高温多雨,空气闷热潮湿,下雨后气温又会急剧下降。专家指出,小满养生要注意不可贪凉过甚,从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。

酷暑不要贪凉

专家提醒,小满养生要特别注意谨防“冷气病”。所谓冷气病,是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛,容易感冒和不同程度的胃肠病等;重者会出现皮肤病和心血管疾病,而老年人中出现的各种症状更加明显。

人们由于每天多次出入冷气环境,人体多次经受冷适应的条件反射,促使交感神经对肾上腺素的大量分泌,无形中给心脏增加了负担。因此,体内消耗的能量多,血液循环加快,汗出亦多。因此,人们在酷暑一定不要贪凉,谨防冷气病的发生。

专家建议,夏季室内外的温差不要太大,以不超过5℃为好。室内温度不少于25℃。入睡时,最好关上冷气机。当在室内感觉到凉意时,一定要站起来适当活动四肢和躯体,以加速血液循环。若患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性病人,尤其是老年人,不要长期呆在冷气环境里。此外,防止湿邪侵袭,居住环境下切忌潮湿。

养生要“湿热关”

专家建议,小满养生要“湿热关”,饮食要清淡,多食用清热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,或用冬瓜与薏叶、薏米烧汤喝。同时,还要注意调节房间中的湿度,多开窗通风。夏日饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱即可,应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽量少吃辛辣、油炸食品。冬瓜、白萝卜、番茄等化湿通淤,有助于改善肠胃功能,夏季还应多食用淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

不少人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光直射下运动。由于夏天运动出汗量更大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分。专家建议,饭后一小时再运动,且运动不宜太激烈,不要流过多汗。散步、慢跑、游泳等运动很适合夏季进行。

来源:南方日报

健康饮食

小满养生吃“三鲜”

小满标志着夏天湿热正式拉开帷幕,因此,应从现在开始做好夏季养生的准备。在饮食上需要注意什么呢?专家建议,小满养生吃“三鲜”。这“三鲜”是指什么呢?樱桃、蒜薹与黄瓜。

冰糖樱桃养胃祛湿

小满樱桃熟,酸甜可口的樱桃可以健脾养胃,祛风胜湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”。樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。大家可以试试冰糖樱桃饮,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。



爆炒蒜薹温通活血

蒜薹是小满时节应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等状况,这是胃寒的表现,吃些蒜薹有温补的作用。另外,蒜薹中还含有辣素,大蒜素,有消毒杀菌的作用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。



吃黄瓜把清热解暑

天气渐热,吃黄瓜很解暑。黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。很多人不吃黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可千万别把它扔掉了。另外,黄瓜中含有丙酮二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。



来源:人民网



为深入开展“5·10”警示教育,日前,县人民医院组织部分党员干部到华中工委纪念馆参观学习,深切缅怀革命先烈,参学人员受到了一次很好的党性教育。

林冬梅 摄

心理趣谈

低碳感情:朴素而少内耗的相伴

感情为何不能低碳呢?我赋予其概念:对物质需求少,对外界的情感诱惑屏蔽,过一种内耗小、情绪污染少的日子。也许会被说成太理想,但不妨尝试一下,看是否可成为减少痛苦的相处模式——去菜市场买菜,不用昂贵的食材,下厨也无需烦琐的烹饪,也许就是个青菜,做个丸子汤,荤素干搭搭配。胃舒服了,人也容易满足。

在家里彼此不一定交流,各干各的事。只是相视一笑,体验在一个屋檐下的存在,就是岁月静好的陪伴。

把家收拾得清爽些,把囤积太多的、廉价的、长期不用的东西扔掉,看着置身于整洁家中的彼此也会顺眼许多。

过生日,丰简量力而行,若需要对方送礼物,直白告知,能给更好,不给也无妨,反正礼物也不是生活必需品。

生病了情绪自然不好,对伴侣的依赖也会增多。但有病的是自己,自己调整好情绪会利于恢复,不要要求他(她)做过多的负面情绪的承载,关键时刻再寻求帮助。

工作会有压力和挑战,但是这是我们自己的生

存之本,也可能是能力不足的表现。别和对方发牢骚,他(她)拯救不了你,还有可能他(她)也自身难保。努力练本事,能力越强,越能接纳差异、化解问题。

对婚外情感,要保持界限和尺度,同事间职业化互动要简单高效,异性朋友间相处,人家给予帮助要感恩回报,不用暧昧和身体过界。更别总想在婚外找灵魂伴侣,多数情况下会让灵魂落入万劫不复。

可以骑着自行车郊游,带着自己做的三明治野餐,一起运动,情绪容易愉悦;可以读相同的一本书,多了围绕书的话题和谈话,少了鸡毛蒜皮诱因的争吵。

有人会说,若这样找伴侣有什么用?其实,他(她)给你带来一些不同的感受,丰富了生命的体验。这就够了,否则太贪婪。

低碳感情的宗旨是向内求,少向他人要求;少幻想和理想化感情,踏实朴素过日子。因为生命的主体是你自己,任何人都只是过客和点缀。

来源:中国妇女报

小常识

预防感冒十八字诀

- 1.洗:即冷脸热足法。早晨用冷水洗脸,晚上用热水泡脚,有助于提高身体抗病能力。另外,要养成勤洗手的习惯,以减少沾染感冒病毒的可能性。
- 2.漱:即盐水漱口法。每天早晚用淡盐水漱口一次,可杀死口腔细菌。
- 3.动:即体育锻炼法。坚持户外活动,一星期至少锻炼三次,每次30至45分钟,可以大大增强抗感冒能力。项目因人而异,如散步、跑步、打球、做操、练太极拳、习剑、跳舞等。但锻炼不可过度,有研究表明,如果每次锻炼超过1小时,人体免疫力会下降,反而会增加患感冒的机会。
- 4.通:即通风透气法。居室的窗户,每天至少要开30分钟,使室内通风透气,让感冒病毒随空气流动排到室外。
- 5.晒:即勤晒被褥法。被褥要勤晒,被褥经阳光中的紫外线照射后起到杀菌作用。
- 6.饮:即饮用姜茶法。用红糖或白糖30克、鲜姜末3克,开水冲泡,睡前饮用,能有效地防治感冒。
- 7.熏:即食醋熏蒸法。每日用食醋在室内熏蒸15—20分钟,能杀灭居室内病菌病毒,保障健康。一般10—15平方米的房间用食醋3两,略添水加热至蒸发。
- 8.滴:即米醋滴鼻法。在流感多发季节,用米醋兑水各半,装入滴鼻用的空瓶内,滴入鼻孔内数次,杀死鼻腔内病毒。
- 9.摩:即按摩穴位法。两手心相对,搓热后按摩迎香穴和涌泉穴,次数不限,舒服为度,早晚均可。

来源:人民网

一线传真

县卫健委

强化母婴安全保障工作

本报讯(通讯员 卫轩)为进一步加强全县医疗卫生机构母婴安全保障工作精细化管理,贯彻落实《江苏省高危孕产妇管理规范(试行)》等规章制度,提高相关行政、医务人员掌握业务知识能力,县卫健委日前组织开展了母婴安全保障工作有关制度规范的市级抽考。全县20家医疗机构,71名人员参加了考试。记者了解到,在此之前,各医疗单位已组织分管院长、医务科长、妇保医生、妇产科医护人员共计230人进行了学习、培训、考试,做到人人参训、人人考试、人人过关。

通过这次阶段性的培训、考试,各医疗机构相关人员对母婴安全保障相关工作制度规范的学习、理解更加深入,为规范开展与职责和能力相适应的孕产妇风险评估、管理、接生和救治工作打下更加坚实的理论基础,切实筑牢母婴生命安全防线。

县疾控中心

全力做好卫生县城复审工作

本报讯(通讯员 岳荣荣)2019年是我县全国卫生县城复审年。县疾控中心在县指挥部召开启动会后,立即进行了动员部署,将复审工作每一条指标都细分到相关科室,发动全员参与创建工作,推进卫生县城复审工作有序开展。

该中心成立复审工作领导小组,落实专人负责牵头该项工作。另设传染病防治工作组,按照国家卫生县城标准开展传染病防治工作。派专家进驻创建指挥部参加创建工作。结合单位工作实际,制定印发了本单位迎接全国卫生县城复审工作实施方案,细化工作任务,层层分解指标,落实到具体科室和责任人,明确完成时限。通过悬挂横幅、电子显示屏不间断滚动播放国家卫生县城宣传标语、印制宣传折页和宣传画等方式,大力宣传卫生县城复审工作,营造浓厚氛围;更换控烟标识,重新设置吸烟区,张贴吸烟危害宣传海报,努力做到内外环境无烟现象;大力整治环境,做到内外环境清洁整齐。该中心还将对照卫生县城复审指标参考目录,在5月底前完成台账资料的收集整理,继续整治内外环境,进一步强化控烟工作。实行创卫创文工作长效管理,日常安排专人到包干区进行巡查,高效开展“随手拍”活动,强化复审工作督查,建立周督查机制,发现问题立即整改到位,全力做好国家卫生县城复审相关工作。

省人民医院专家来县人民医院开展技术支持活动

本报讯(通讯员 杨梦楠 李曦)5月18日上午,江苏省人民医院皮肤科、神经内科、眼科、ICU、磁共振专家组来县人民医院开展技术支持活动。

当天上午,省人民医院皮肤科副主任医师刘少华、神经内科副主任医师钱云、眼科副主任医师王秀英来到该院门诊坐诊,专家们耐心地聆听听取患者的既往病史,提出严谨细致的治疗方案,并针对患者及家属提出的疑问,用通俗易懂的语言进行了详细解答。磁共振专家蒋敬波在院CT室进行读片指导,与科室医务人员共同探讨疑难病例的诊断。ICU科左祥荣博士在院进行了业务查房,对重症监护患者的抢救、治疗等进行了指导。

此次专家的到来,在帮助该院医务人员提升专业技术水平的同时,也极大方便了群众就医,为县群众提供了高水平、高质量的医疗服务。

县二院

扎实开展碘缺乏宣传日活动

本报讯(通讯员 吴凌)碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,也是人体合成甲状腺激素的主要原料。为提高居民对碘缺乏病的认识,科学补碘,5月15日,县二院联合县院、县疾控中心、合兴卫生院等单位在太阳城举办了以“科学补碘益智,健康扶贫利民”为主题的碘缺乏宣传日活动。

活动现场,医务人员通过设立宣传台、悬挂主题横幅、摆放宣传展板、发放宣传资料等形式,向过往的群众普及了甲状腺高发的原因、碘缺乏病及其原因、碘缺乏的危害、碘缺乏疾病的症状与防治、一般人群如何补碘、孕产妇和儿童如何补碘、如何识别真假碘盐和科学用盐等知识,并告知群众碘缺乏病是由于外环境碘缺乏,造成人体碘摄入量不足而发生的一系列疾病。但碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式就是食用碘盐。

通过此次宣传,不仅增强了群众科学补碘的意识和正确食用碘盐的能力,还为提高辖区内居民健康素质奠定了良好的基础。

教你用对家用血压计

家庭血压监测需要选择合适的血压测量仪器,应当使用经过国际认证方案认证的上臂式家用自动电子血压计,电子血压计使用期间应定期校准,每年至少1次。

一天中应该什么时候测量血压?白天血压有两个高峰期:上午6—10点及下午16—20点,应该在这两个时间段内测量血压,了解一天中血压的最高值。服药后2—6小时内测血压,可反映药物的最大降压效果。需要提醒的是,患者最好选择每天同一时间测量。

需要注意的是,测量前30分钟避免喝咖啡、喝酒及吸烟,坐靠椅休息3—5分钟,测压前最好不要说话,还要使用大小合适的袖带,安放位置要合适。测量时,患者手臂要与心脏处于同一水平线,最好将手臂伸直放在桌上,保持舒适姿势。如果血压不稳定或处于降压药物调整期,建议血压波动大者可增加血压监测次数,血压较高时应重复测量数次后及时就医,不可自行调整降压药物种类和剂量。精神高度焦虑的患者,不建议频繁自测血压。

来源:人民网