

夏季,重点防治肠道传染病

通讯员 高世博 卢祎舟

进入5月,随着气温的逐渐升高,肠道传染病进入高发期。根据往年传染病的监测数据,每年5月起,肠道传染病发病开始增加,以7-8月发病数为最多。郑州市疾病预防控制中心提醒,夏季人们应重点防治肠道传染病。

据郑州市疾病预防控制中心传染病预防控制科主任邢焕琴介绍,肠道传染病是由细菌、病毒、寄生虫等一些病原微生物经粪-口途径传播的一组疾病的总称,主要指霍乱、伤寒、副伤寒、病毒性肝炎、痢疾、病毒性腹泻和其他致病微生物引起的感染性腹泻等。人们通常通过饮用不洁的水,进食生冷食物、不洁瓜果和污染的食品,与病人或健康带菌者的密切接触,苍蝇传播等途径而感染。

肠道传染病患者多数有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状,并伴有发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒症状等。邢焕琴说,肠道传染病是可以控制和预防的。预防肠道传染病最主要的是严把“病从口入”关,主要从以下措施做起:

注意饮水卫生和饮食卫生:人们要养成喝开水、不喝生水的习惯;在肠道传染病疫区用消毒过的水洗瓜果蔬菜、碗筷及漱口;饭前便后要洗手,并掌握正确的洗手方法;食物煮熟后再吃,慎吃凉拌菜;剩饭菜要加热后吃;生熟食物要分开;防止苍蝇叮爬食物;在疫区不要参加婚丧嫁娶等大型聚餐活动。

加强综合性防治:相关部门要加强包括水源管理、饮食、环境

卫生,消灭苍蝇、蟑螂及其孳生地在内的综合性防治措施,即做好三管一灭(管水、管粪、管饮食、消灭苍蝇),切实落实食品卫生管理措施,把好“病从口入”关。

餐饮业应严格执行食品卫生法:餐饮业的从业人员应每年进行卫生知识或强化食品卫生知识的培训,坚持每年到疾病预防控制中心进行健康体检,取得食品从业人员健康证后,持证上岗。

最后,邢焕琴提醒,只要记住“六要”和“六不要”口诀,就可预防肠道传染病。

“六要”:食物要新鲜,要煮熟煮透;食具要煮沸消毒;要消灭苍蝇;饮用水要消毒,生吃瓜果应洗净,最好把瓜果用开水烫一下或削去皮;饭前便后要洗手,搞好

个人及环境卫生;发现腹泻病人要及时报告医院和疾病预防控制中心。

“六不要”:不要吃生腌的海产品;不要喝生水;不要吃苍蝇叮爬过而未煮熟的食物和腐败变质、不干净的食物;不要在河滩和井边洗刷马桶、粪具和吐泻病人的衣服和污物;不要到有肠道传染病病菌和病毒的河里去游泳、洗澡;不要到急性肠道传染病人家去串门。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

慢病生活

疼痛教会我坚强

平顶山 大王

血友病是一种由于血液缺乏凝血因子而导致的出血性疾病,也就是说如果身上有了伤口,会很难凝固愈合。因为血友病大多是皮下组织的内出血,所以一般看不到血流成河的恐怖景象;也因为皮下瘀血的缘故,所以它最直接的临床症状就是

后来,由于身体状况不佳,初中没念完我就休学了。考虑到得给自己找个糊口的法子,我去学习裁缝,想着再怎么不济还可以当个小裁缝,也许还能当个服装设计师。

但是……我“中奖”了。在我很小的时候,家人就带着我四处求医,但是我记不得有什么记忆。偶尔谈起时,家人会说小时候如何淘气,在托儿所把脑门上磕出个像鸡蛋一样大的包。后来,我被郑州市的某家医院确诊为血友病,所缺乏的是第八凝血因子。于是,我知道了我和别的孩子不一样。

为了找个地方实习,我踩着三轮车几乎转遍了城市,进出一家又一家的裁缝店,想法子告诉他们“我也可以独立做事”。为了找了份工作,我爬上残疾人联合会的五楼。虽然只是5层,但是我还是费了点事,需要把栏杆当拐杖扶着,上一级台阶,手就向前再扶一下。为了做好一份工作,我被大雨困在桥洞下直到半夜,山上的雨水冲下来,直往三轮车的车斗里灌,任凭怎么使劲也上不了坡。算是冒险吧,我会在午夜把三轮摩托车的油门加到底,超过一辆又一辆的汽车,顺着灯火通明的大道一直跑下去。那时,我就会想,如果人生的路也可以这样明亮而笔直,那该多轻快啊。

记得小时候,我和好朋友们约好第二天早晨一起去公园,可是半夜我被疼醒了,膝关节的像刚出笼的馒头,我只能躺在床上发颤。看着窗外渐渐发白,听到朋友们逐家呼唤着起床去公园,我心里很难受。我是第一个醒来的,却也是唯一一个爽快的人,因为我疼。从那时起,我似乎懂得了“无常”的含义,是生命,是未知的下一秒。我的“无常”就像是命运的阴影,因为不知道下一刻会不会疼痛,所以随时都得准备好。

这些岁月里,伴随我的除了疼痛,还有倔强。我已经不能走路了,只能在安装着轮子的马扎上,一刻一刻地前行。鱼不会飞,还有海可以游;鸟不会走,还有天可以飞;我,不会走路而已,还有轮子伴我前行。就像有人看到天空的飞鸟说那是自由,又有人说那是疲于奔命,而飞鸟能做的只是往前飞。相信命运的人,命运牵着走;不信命运的人,命运拖着走,在牵与拖之间,又是怎样的纠缠。

如同驶向堪泰得拉大桥的列车,明知大桥会坍塌,但是列车不会停下来。由于反复出血导致关节损毁,血友病的致残率极高,我也未能逃脱这个厄运。其实,这样的结果也是完全可以避免的,只要定期补充凝血因子。只是凝血因子昂贵的价格与庞大的用量,让人“望健康而兴叹”。英国等一些国家有完全免费向血友病患者提供凝血因子的政策,只是我们国家暂时还没有。

忽然问自己,这样努力,这样倔强又是为了什么,难道只是为了承受不知何时就会到来的疼痛吗?后来,我为自己找了一个赖以活着的借口:父母。父母生我养我,为我的生存搭桥铺路,给我源源不断的精神食粮,他们为我付出的艰辛不能用数字去计算,而我没有回报他们。为此,无论怎样我都得坚持下去。

在这个错综复杂的社会里,我们的许多烦恼是因为看到一些负面的东西而不会消化,我们的很多浮躁是因为过于攀比而不会自乐,我们的诸多不良感觉是因为心里过多地惦记着名利而不会割舍。眼下,比这比那,便是好多人的一块心病。

当然,我不否定比也有积极的一面,但我上面讲的都是比的负面。凡是一味攀比的人,心里都犹如一团乱麻,剪不断,理还乱,整日无精打采,如不及时改正,那可真应了“人比人得死”那句老话,损害健康,甚至付出生命的代价。

你说我说

别比出病来

辽宁省义县中医院 吕秀娟

在这个错综复杂的社会里,我们的许多烦恼是因为看到一些负面的东西而不会消化,我们的很多浮躁是因为过于攀比而不会自乐,我们的诸多不良感觉是因为心里过多地惦记着名利而不会割舍。眼下,比这比那,便是好多人的一块心病。

当然,我不否定比也有积极的一面,但我上面讲的都是比的负面。凡是一味攀比的人,心里都犹如一团乱麻,剪不断,理还乱,整日无精打采,如不及时改正,那可真应了“人比人得死”那句老话,损害健康,甚至付出生命的代价。

在市场经济社会,过去很多问题,现在都要由家庭和个人来承担了,如住房问题、孩子问题、医疗问题等。有些人就很有危机感,特别是看到过去和自己境况差不多的人现在发了财,吃喝玩乐很潇洒,相比之下自愧不如、耿耿于怀,心里怎么也平衡不了。

家庭本来是人生的港湾,可是现在不少家庭矛盾不断。夫妻双方都喜欢拿别人的长处和

养生漫画

加醋使米更松软

中南大学湘雅医院营养科 李惠明

醋不但有很多保健作用,烹调更离不开它。许多人并不知道,醋还有另外一个妙用:让米饭更松软、健康。

实验证明,煮米饭时按500克米加1毫升醋的比例放些食醋,可使米饭松软,米香更浓。而且,加少量醋做的米饭更易于存放,尤其在炎热的季节,能防米饭变馊。

除了更好吃外,加醋的米饭还更健康。因为醋有延缓碳水化合物吸收速度的效果,可以避免血糖过快上升。因此,加醋米饭的血糖指数就降低了,不仅对于糖尿病患者和中老年人颇有好处,对减肥者也有益。

不觉仙方觉睡方

重庆市万州区 张森凤

“花竹幽窗午梦长,此中与世暂相忘;华山处士如容见,不觉仙方觉睡方。”睡眠既能恢复人的体力和脑力,又能使人忘却忧愁,解除烦恼。有一个好的睡觉方式是最好的养生良方。

一要健身。张景岳说:“寐本乎阴,神其主也。神安则寐,神不安则不寐,其所以不安者,一由邪气之扰,一由营气之不足耳。有邪者多实,无邪者皆虚。”换句话说,体健无病,则神安而易于安睡;身体虚弱或身患疾病,则神不宁,体不和,夜卧不安。

二要心静。思虑过度,心烦意乱,是安睡之大敌。古人说:“人睡之法,先睡心,后睡眼。”所谓睡心,便是将心中杂念排除,求得心静。心静必须做到两条:第一,淡泊名利,不斤斤计较;第二,不做亏心事,半夜敲门心不惊。

三要适时,当睡才睡,不当睡则不睡。夜眠昼醒是人在进化过程中为适应自然界周期变化而形成的规律,是人体生物钟的表现形式。有研究者认为,遵循生物钟的节律而生活,人就健康长寿,反之则心身受损。因此,生活应当有规律,有节奏,夜卧早起。

四要有正确的睡姿。尤乘在《寿世青编》中写道:“伏气有三种眠法:病龙眠,屈其膝也;寒猿眠,抱其膝也;龟鹤眠,理其膝也。”侧卧屈身而睡,既可使肌肉放松,消除疲劳,又可防止悬垂在睡中松弛阻塞呼吸道而引起的如雷鼾声。右侧而卧可减轻心脏和胃所承受的压力,是较好的睡姿。

五要适当择地。曹庭栋在《老老恒言》中对安睡之地提出了安静、闭风、暗、保温、防潮的要求。这样既避免了声光刺激,使人易于入睡,又防寒、防暑、防湿,有利于身体健康。

六要正确选择卧具。首先是正确选择床,床要宽大、平整、干燥,不宜太软,其次要择枕,“枕太低则项垂,太高则项屈。酌高下尺寸,令侧卧恰与肩平。”此外,根据自身情况,清热可选绿豆枕,除烦可选茶叶枕,清头明目可选菊花枕。

一张一弛,文武之道。睡眠的学问也在张弛之间。要想睡得香,就要勤锻炼、勤学习、勤工作,使身体和大脑疲劳,在最需要休息的时候入睡,就自然睡得安然、欣然、坦然。



健康餐桌 食肉讲科学 身体更健康

江苏省射阳县 朱乃洲

肉类是人们生活的必需品,各种肉类食品不仅美味可口,又营养丰富。不过,食肉也要讲究科学,盲目地食肉可能对身体造成伤害。

多禽肉少畜肉:肉食有猪、牛、羊等畜肉,也有鸡、鸭、鹅等禽肉,两类肉食对人体的健康影响不同。据科学家的研究,多食猪肉、牛肉等牲畜肉的人,患肺癌的风险增加,还可能引起脑萎缩、痴呆等疾病。禽肉相反,多食禽肉的人患心脏病的风险下降,因为鸡、鸭、鹅肉中有些物质含有的化学结构更接近于橄榄油,不仅无害于心脏,还可能对心脏有一定的保护作用。

多啃骨少吃肉:就畜类食品而言,眼睛也不要只盯在肉上,肝、胃、肠子、骨头等更是美味佳肴。以猪骨

为例,其蛋白质、钙、铁和能量毫不逊于猪肉,甚至有过的。尤其难得的是,这些养分易被人体吸收,很适合胃口和消化功能不好的人食用。所以,中老老年人在一日三餐中多安排点猪骨,既可减少猪肉的食量,又可以获得更多、更安全的营养。

多炖肉少炒肉:就猪肉的烹调方式而言,在蒸、炒、炖等多种方式中,适宜大多数人的是炖,尤其适合中老年人。首先,炖肉鲜嫩柔软,对于一些咀嚼功能衰退的人来说较为合适。其次,炖食可以消除猪肉的某些弊端。较长时间的炖煮,可以减少猪肉中30%~50%的油脂,同时,不饱和脂肪酸增加,胆固醇含量下降,口感也更好。

多搭素少纯肉:饮食要荤素搭配,不能以纯吃肉为主。单纯肉食既影响消化,又可能导致体重增加,更容易引起上火。一般人每天100克肉对身体来说就已足够。控制食肉量的同时,多吃一些含维生素、纤维素的食物,不仅能改善机体的消化排泄功能,也可调节身体的营养平衡,让身体更健康。

所以,在日常生活中,如果我们多注意上面的食肉方法,一定对身体大有益处。



夏季气温高,人体丢失的水分多,必须及时补充。蔬菜中的水分,是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水,一个人每天吃500克的瓜菜,等于喝了450毫升高质量的水,且瓜类蔬

初夏要会吃 蔬菜选凉苦

菜具有降低血压的作用。

多食凉性蔬菜 夏季暑湿之毒会影响人体健康,吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等都属于凉性蔬菜。

多食苦味蔬菜 中医认为,凡是有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用,如苦菜、苦瓜等苦味食品,经常食用,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜

看,能调和脾胃、清除疲劳、醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源蔬菜,具有清凉解毒、消毒排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能。食用苦菜时,将苦菜的根、叶洗净,可拌可炒可汤,味道苦中带香,是解暑开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。

此外,夏季是疾病尤其是肠道疾病的多发季节,多吃些大蒜、洋葱等杀菌蔬菜可预防疾病。(李欣)

尉氏县人民医院孙瑞峰医师执业证(证号:1104100005422)、医师资格声证(证号:200841110410223196408260107)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪、HCC系列余、全自动生化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿机、血液流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低,操作简便,性能稳定,性价比高。
长春紫草公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主核心技术。
郑州办事处:13503860245 (0371)63963757
售后服务:15803803944 地址:郑州市南阳路320号 诚招各地经销商及销售经理

www.YLQX888.com
医疗器械 网上商城
免费咨询:400-699-1096
或致电:(0371)65370167 65370177
·送货上门,货到付款。
·厂家直销客户,省掉诸多中间环节,价格更低。
·产品涵盖诊断、治疗、病房护理等20多个品种,并且以每月几十个产品的速度递增,品种最全。
·网上逛逛,就能省钱。

郑州贝斯特科技发展有限公司
(天津大学科技有限公司河南总代理)
厂价直售
·妇科超声刀、妇科电凝刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微波治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流仪、心电图工作站、脑地形扫描仪、等离子耳鼻喉治疗仪、全自动生化分析仪、血液流变仪、微量元素分析仪、高压电疗仪、各种类型B超等。
地址:郑州市南阳路68号
联系电话:13703865906 (24小时服务热线) (0371)16521558

公告

为解决外地患者候诊时间长的实际困难,更好地为就医群众提供方便、快捷、优质的医疗服务,信阳市中心医院自2011年5月1日起日常工作时间更改为:上午8:00~12:00;下午13:20~17:00。

特此公告。
信阳市中心医院

专业的团队、顶级的设备、缤纷的影像
为您量身定做各类视频
形象宣传片

video frequency & 形象宣传
视频 & Promo

专题视频成为企事业单位在社会活动中的重要宣传载体,它可以全面的把企业优势、发展历史、文化信息等等有机的传达给客户或观众,具有形象直观的特点,可以对自身企业状况或建设成果、专题活动、优质服务等进行全面、清晰的展示,行动力强,树立良好的企业形象和社会影响力。
河南义县卫生文化音像有限公司,为力求打造企业形象的建立与品牌宣传,拥有省内一流的摄制团队,丰富的拍摄经验,致力打造河南卫生文化宣传第一品牌,我们先后成功拍摄河南省卫生五年工作总结、民生事业等等专题片。
公司专业拍摄各类宣传片、企业形象宣传片、产品宣传片、招商、助融、展示、颁奖、为事业的发展增添光彩。

总部地址:河南省郑州市纬五路47号河南医药卫生文化音像有限公司
分部地址:河南省郑州市经济技术开发区第一大街266号
联系电话:0371-65589375 65589213 网址:www.yyws.com