

气温升高 谨防四种夏季传染病

通讯员 高世博 卢伟舟

夏季,随着气温的不断升高,部分传染病如手足口病、麻疹、甲型病毒性肝炎、流行性乙型脑炎、霍乱、细菌性痢疾、伤寒和副伤寒等都进入高发季节。郑州市疾病预防控制中心传染病防治科副主任医师王万民提醒:气温升高,群众应增强防病意识,谨防以下4种疾病。

手足口病 王万民说,手足口病是由多种肠道病毒引起的,以临床症状命名的传染病,常见的肠道病毒为EV71型和Coxsackievirus A16型,5-7月为高发季节。手足口病传播途径较多,人群普遍易感,以5岁以下儿童为主,尤其是3岁以下儿童。手足口病感染初期一般表现为发热,伴手足、口、臀部疱疹;有的病例发热可能不明显;极少数重症病例早期可能没有疱疹,而表现为嗜睡、呕吐等症状,进而出现嗜唇青紫、呼吸困难等症状,甚至导致死亡。王万民提醒,绝大多数手足口病患者可以居家隔离治疗,经过一周左右的时间自愈。但要密切

观察患儿病情,当患儿出现高热不退,或出现头疼、精神差、表情淡漠、肌阵挛、呕吐等重症病例的临床表现时,要立即到手足口病定点医院治疗。预防手足口病要搞好个人、家庭和托幼机构的卫生,避免与患手足口病的儿童接触,在流行期间要减少和其他儿童接触的机会。如果需要到医院就诊,要注意避免接触其他儿童,并做好口罩。

细菌性腹泻病 常见的细菌性腹泻病有霍乱、细菌性痢疾、伤寒和副伤寒等,一年四季均可发病,夏秋季节高发。王万民提醒群众,主要预防措施是把好“病从口入”关,做到五要五不要。五要:饭前便后要洗手,买的食品要煮熟,隔餐食物要热透,生熟食品要分开,出现症状要及时就医。五不要:生水未煮不要喝,无牌餐饮不光顾,腐烂食品不要吃,暴饮暴食不可取,未消毒(患者污染)物品不要碰。另外,要对被患者排泄物污染的厕所、餐具、地面、拖把、门拉手、衣

物等进行消毒,消毒剂可以使用漂白粉、漂白精、过氧乙酸、戊二醛等。专家提醒群众,夏秋季节在霍乱疫区或去过霍乱疫区者,若出现腹泻症状,尤其是剧烈的无痛苦水样腹泻,应马上就诊,并做霍乱弧菌培养检查。与霍乱感染者一起就餐或密切接触的人也应采取粪便进行检查或做肛拭子检查,以确定是否感染。

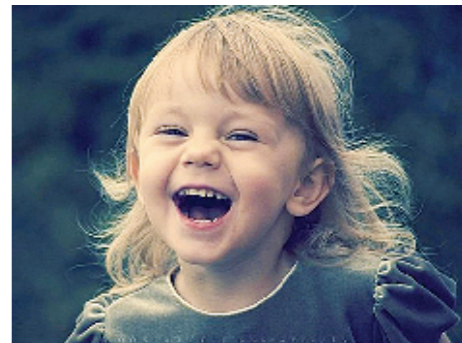
流行性乙型脑炎 流行性乙型脑炎是由流行性乙型脑炎病毒引起,蚊虫传播的一种急性传染病。流行性乙型脑炎是威胁人群特别是儿童健康的主要传染病之一,夏秋季是发病高峰。流行性乙型脑炎具有起病急、高热、头疼、呕吐、嗜睡等表现,重症患者有昏迷、抽搐、吞咽困难、呛咳和呼吸衰竭等症状。王万民提醒群众,接种流行性乙型脑炎疫苗是最有效的预防措施,没有及时接种的儿童家长应向当地预防接种机构咨询,并尽快安排补种。要做好防蚊、灭蚊工作。农

村居民还要注意加强畜禽动物的管理,特别是新生的、未过夏天的幼龄猪。如果家庭成员中出现流行性乙型脑炎患者,要用蚊帐进行隔离。

甲型病毒性肝炎 甲型病毒性肝炎是由甲型肝炎病毒引起的一种病毒性肝炎,主要经粪-口途径传播,即患者潜伏期或急性期的粪便、血液中的病毒性甲型肝炎病毒通过污染水源、食物、用具及生活密切接触经口进入胃肠道而传播。王万民提示,可以通过接种甲型肝炎疫苗进行预防。毛蛤等贝类海鲜(河鲜)易携带病毒性甲型肝炎病毒,食用时一定要煮熟蒸透。家庭成员中出现甲型病毒性肝炎患者时,要进

行隔离,并对患者的排泄物进行彻底消毒。

王万民提醒群众:预防夏季传染病,应遵循以下原则:一是要养成良好的卫生习惯,搞好饮食和个人卫生,防止病从口入。饭前便后要洗手,不吃腐败变质的食物,喝开水不喝生水,不吃生冷不洁的食物,生熟食品要分开,不吃苍蝇、蟑螂叮爬过的食物;二是搞好粪便管理,清除垃圾,疏通污水沟,消灭蚊蝇孳生地,消灭苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂四害;三是生活及办公场所要勤通风,尽量减少到公共场所的活动;四是对于可以通过接种疫苗预防的疾病,要及时和全程接种疫苗,提高自身免疫力。



做好七个工作 远离病毒性脑炎

河南省疾病预防控制中心 潘静

6-8月是病毒性脑炎的高发季节。由于天气炎热,病毒容易繁殖,而且儿童的饮食和休息不规律,造成机体的抵抗力下降,病毒会趁机侵入机体引起病毒性脑炎。

各种病毒引起病毒性脑炎的临床表现差异较大,病情轻重不等,轻者可自行缓解,危重者呈急性过程,可导致死亡及后遗症。典型的病毒性脑炎早期大多表现为上呼吸道感染或消化道的症状,如发热、头痛、咽痛、食欲减退、呕吐、腹泻等,像是患了感冒,容易让人忽视,延误诊断和治疗时间。病情继续而发展表现为神经精神症状,如意识障碍等。

病毒性脑炎通常起病较急,一旦确诊,必须及时治疗。只要做到早发现、早治疗,绝大多数患者是完全可以治愈的。如果延误病情则会造成功能、视力、听力、语言障碍或癫痫等后遗症。

病毒性脑炎的治疗没有特效药物。一旦发病,只能采用对症治疗和支持疗法,并依靠患者的免疫力将病毒清除。但是,病毒性脑炎是可以防控的,具体防控措施如下:

- 一、按要求接种针对各种病毒的疫苗(麻疹、流行性腮腺炎、风疹、流行性乙型脑炎疫苗等),这是预防病毒性脑炎的根本途径。
- 二、注意养成良好的生活习惯:饭前便后要洗手,尽量不要用手触摸鼻子、眼睛、嘴巴;勤开窗通风,保持室内空气新鲜;均衡饮食,不吃生冷、变质的食物;远离猫、狗等小动物;锻炼身体,增强机体抵抗力。
- 三、开展爱国卫生运动,改善社会和家庭的卫生环境,减少病毒孳生,如防蚊灭蚊、农村厕所改造、粪便和垃圾清理等。
- 四、在疾病流行季节,尽可能少去人员密集的场所,减少在拥挤、封闭环境中的时间,适当增加户外活动。
- 五、在疾病流行季节提高警惕,出现发热、头痛、呕吐、食欲减退甚至抽搐等症状时,要及时到正规医院就诊,做到早发现、早诊断、早隔离和早治疗,争取治疗时机并防止传染他人。
- 六、必要时对空气、水、日常用品、厕所、垃圾等进行消毒,减少病毒传播的机会。
- 七、做好基础护理和高热、惊厥、意识障碍等的护理和处置;对于出现肢体功能障碍者,应及早进行锻炼,争取早日康复,尽量减少后遗症的发生。

指掐法治小儿惊厥

濮阳市高新区王助乡七村卫生室 张礼中 冯素伟

主治:小儿惊厥,夜卧不安,哭闹无常。
手法取穴:用大拇指指甲点按按压十指各个指关节掌侧,每处点按10余次,按后用指甲再点按双侧神门穴,数次即可。
效果:治疗1次即能安稳入睡,每天1次,连续治疗3天。

乌发有三招

博爱县清化镇卫生院 呼廷法珩

服中药 《灵枢·经脉篇》说:“足少阴气绝,则骨枯……故齿长而垢,发无泽。发无泽者,骨先死。”由此可见,头发长盛而色黑,谓之肾气盛;头发稀疏而色白,则为肾气衰。中医治脱发、白发,常以补气养血、滋肾调肝、封填骨髓为主,常用药物如制首乌、熟地黄、桑椹、黑芝麻、柏子仁、菟丝子、核桃等,一般煎3次,取浓汁,另加阿胶、白糖溶化浓缩,味道可口。

干梳头 陶弘景的《真诰·大洞真经精按按摩篇》中讲述了用干梳头方法护发,干梳头是指手指张开如梳子状,由前向后,再由太阳穴向两侧至后方,干梳头20次,用手指轻轻拍打头皮而结束,此法可预防头发早脱、早白。

耳常弹 清朝乾隆皇帝的保健方法——耳常弹,每天清晨起床及晚上睡觉时,用左手过头顶轻轻牵拉右耳数十下,再以右手过头顶牵拉左耳数十下,如此反复几次,以掌心前后摩擦耳廓正反面10余次,可防治头晕眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑、头发早脱、早白等症。

七招防流感

安阳市汤阴县 蒋日付 蒋志敏

为防止流感的发生与流行,笔者总结出以下几种预防方法,供朋友借鉴。

冷水擦浴:早晨用冷水洗脸,晚上用温水泡脚,需要每天坚持。

适当禁食:在感冒及发热期间禁止进食任何固体食物,能进食的是清水和冲淡的果汁,但这样的禁食不能超过24个小时。

少吃甜食,补充维生素C和锌片:维生素C可增强机体抵抗力,锌片能增强抗感染能力缩短患病时间。常吃大蒜能杀菌消毒,可生食也可熟食。

热毛巾敷面:将煮沸的水倒入盆中,把毛巾置于其上方,则能充满蒸气,然后掩面在盆上蒸约30分钟,可以消灭病菌。

加强锻炼,注意防寒保暖:室内经常洒水,开窗通风,日晒被褥,并利用阳光照射、醋熏等方法消毒。

服中药:流感流行期间少到公共场所去,可用贯众、板蓝根、葛根、藿香、生甘草各9克煎服,每天1剂,连服3天,可起预防作用。

注意个人卫生:外出回来洗净手,不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔,摸脸面、打喷嚏要避开人,喷嚏和咳嗽能加速病毒的传染,但研究表明,与病毒携带者握手后再揉眼睛,比接近甚至亲吻病人更容易被传染流感。

注射疫苗:注射流感疫苗是预防流感的最有效方法。



我有妙招

养生漫画



高热暑不用慌,一碗天生白虎汤。王晓东/画 姜开胃,蒜败毒,吃点点姜开胃。王晓东/画

健康餐桌

豆类的六种最佳吃法

民间自古就有“每天吃豆三钱,何需服药连年”的谚语,意思是说如果每天都能吃一点豆类,可以有效抵抗疾病。可是,豆子种类繁多,烹调方式多样,怎样才能每天都方便快捷地吃些营养的豆类?中国中医科学院教授杨力推荐了几种最佳食用方法。

多吃豆制品 当把大豆加工成豆腐、干豆腐、豆腐皮等豆制品后,钙含量明显增加。如100克豆腐含钙164毫克,100克豆腐干含钙308毫克,100克豆腐丝含钙204毫克。黄豆炖猪蹄不但能够起到美容、补钙的作用,孕妇吃了还可以促进下奶。

红豆大米粥 红豆熬成粥有利于营养的吸收,口感也更滑润。搭配大米则有健脾养心、除湿的功效。经常喝点红豆粥,养心生津,对更年期女性尤其有好处。将



红豆与鲫鱼、鲤鱼熬成汤,可健脾补水。

绿豆沙 绿豆汤能清热解暑,夏天喝绿豆汤已经是人们生活的习惯。其实,将绿豆做成绿豆沙来吃,除了可以摄入更多的维生素A、维生素B、维生素C,还能补充更多的膳食纤维。绿豆沙制作起来也非常方便,将绿豆洗净,加入适量的水,用豆浆机打碎即可。可根据个人口味添加少量的糖,做成营养美味的甜品。绿豆

与海带、芹菜一起煮炖,能降血压、降血脂。

豆豉、豆酱 这些美味的调味品都是用黑豆做的,与其他豆类相比,其最大的优势是补肾,还能滋阴活血。黑豆与羊肉、狗肉一起炖,能够补肾阳,尤其适合肾虚的人食用。另外,黑豆还有“乌发娘子”的美称,用它制成的豆浆、豆腐等,是须发早白、脱发患者的食疗佳品。

豌豆火腿炒米饭 豌豆能养肝益气,且含有大量的维生素C,能够增强人体免疫力。豌豆与鱼片、虾或五花肉一起炒,可以补肝脾。

芸豆炖排骨 芸豆分为白芸豆和红芸豆。红芸豆养心,白芸豆补气。芸豆煮熟加葱、蒜凉拌,能增强身体免疫力。(据《生命时报》)

谨防驾车综合征

吉林省通化市 老石

驾驶员很容易患颈椎病、眼花耳聩、前列腺增生等疾病,有人把此统称为驾车综合征。这就需要驾驶员在行车中要养成正确的驾驶习惯,有意识地避免各种疾病的发生。

防颈椎病 在行车中由于驾驶员长时间处于较为单一的驾驶姿势,而且眼睛紧盯前方,脖子挺直,这就容易导致颈部肌肉痉挛,发生颈椎微错位,压迫、刺激神经,出现头部、肩部、上肢等处疼痛、发胀等。为预防颈椎病,驾驶员在开车时要注意保持体位正确。长时间开车者要有意识地活动脖子,可在车辆等候红灯时活动头部,使处于疲劳状态的颈椎得到舒缓。

防眼花 驾驶员在行车中要时刻观察道路情况,车辆情况和行人情况,加之有的挡风玻璃质量粗糙,直接影响驾驶员的视力,出现视力疲劳、头晕、双目胀痛等症状。这就需要驾驶员有意识地在饮食、养护等方面对眼睛多加注意,特别是在长时间行车途中休息时,可做一做眼保健操,或眺望远处的高山行云及俯视近处的绿色植物,以缓解眼部疲劳。

防耳聋 许多驾驶员朋友为了便驾驶室室内空气清新,习惯在行车时打开车窗,但这样会使汽车发动机的运转声、喇叭鸣叫声及车辆行驶所带起的风声等产生的巨大噪声趁机而入,导致驾驶员出现噪声性耳聋。医生建议,驾驶员在不妨碍驾驶和安全的情况下,应尽量关闭车窗,即使为了保持驾驶室的空气清新,也不易在行车中长时间开启车窗。现在,许多车上已经安装了天窗,在行车中可以尽量使用天窗进行通风换气。另外,在行车中还可以播放一些比较舒缓的音乐,以缓解耳朵的压力。

防前列腺增生 该“方便”时难“方便”,这是驾驶员共有的体会。在需要“方便”的时候却找不到厕所或合适的地方,于是只好憋着。如果经常憋尿,就可能形成尿潴留,加速膀胱退化,导致前列腺增生。因此,驾驶员在行车时最好提前解决好“方便”问题。如果是在经常行驶的线路上行车,头脑中要多掌握厕所的位置,做到有备无患。另外,在行车途中休息时,除了解决“方便”问题外,要多活动活动身体,促进血液循环,以增强抵抗疾病的能力。

免疫程序顺口溜

漯河市临颍县城关镇西街村卫生所 刘建生

宝宝降生来人间,预防接种要当先。
出生先种卡介苗,预防结核很关键。
当天必把乙肝打,满月、半岁种2、3(剂)。
2、3、4月吃糖丸,4岁加强莫迟延。
百白破种3、4、5(个月),加强需隔一年半。
麻疹接种8个月,麻腮风苗在两年。
减毒流行性乙型脑炎打两次,8个月来和二年(岁)。
半岁后打A流脑,两针相隔90天。
A+C流脑打两次,3岁、6岁、隔3年。
灭活流行性乙型脑炎打4次,8个月两次隔10天。
第三(次)两岁第四(次)六(岁),减毒病毒性甲型肝炎一岁半。
灭活病毒性甲型肝炎打两次,一岁半和两岁半。
免疫程序要牢记,抓住接种好时段。
各类疫苗不漏种,确保儿童体康健。
注:此文根据卫生部疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心编制的《免疫程序表》所编。

招聘启事

医药卫生报社下辖《医药卫生报》(一主报三周刊)、《婚育与健康》系列杂志、医药卫生网、中国婚育健康网、河南医药卫生文化传播有限公司。河南卫生摄影协会、河南医学科学普及学会均设在报社。目前已形成了报纸、杂志、网站、多种经营“四位一体”的立体传媒格局。因业务发展需要,面向社会招聘急需人才。

一、招聘岗位

- (一)业务经理及相关经营人才(5人)。
- (二)外派记者(5人)。

二、应聘条件

- (一)爱岗敬业,诚实守信,可长期出差。
 - (二)思路清晰,思维敏捷,能独当一面。
 - (三)本科及以上学历,医药、中文、新闻等相关专业。
 - (四)年龄不超过35岁,身体健康。
- 特别优秀者适当放宽条件,有媒体相关工作经验者优先。
本社将择优对报名者进行笔试和面试。一经录用,本社将提供具有竞争力的薪酬、福利待遇及良好的个人发展空间。有意者请将个人简历、身份证及学历证复印件,近期照片,发表的相关作品随信附上。报名截止日期6月30日。
联系人:胡阳阳 关源强 电话:(0371)65589070 88882579 邮箱:yywsbsrk@163.com
地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社 邮政编码:450003

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪、HCC系列全、半自动生化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿仪、血液流变仪、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。
长春磐安公司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:15803883944 地址:郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

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)
厂价供货:
·妇科腹腔镜、妇科腹腔镜、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症微创治疗仪、精子分析仪、输卵管治疗仪、电刺激治疗仪、微波治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能障碍治疗仪、电脑红外线治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电图工作站、脑地形图仪、等量子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血液流变仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址:郑州市南关街68号
联系电话:13703865906 (24小时服务热线)
(0371)66215358

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。
·厂家直销到客户,省掉许多中间环节,价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200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。

疼痛专科常年招生 综合门诊加盟
你的业务突飞猛进,使你的科室、诊所更具有竞争力,这一切都不是困难。本科传授手法骨性整脊、浮针、火针、三氧等各种特殊疗法,治疗疾病立见奇效,功效神奇。包教包会,学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等;另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。
医院地址:河南省郑州市张完医院二号楼疼痛专科
报名电话:13939403763 联系人:刘涛