

# 禽流感流行季节注意啥

随着春节临近,我省又即将进入人感染H7N9禽流感的流行季节。传统佳节期间,人禽接触增多,如何正确预防人感染H7N9禽流感就变得尤为重要。

## 减少接触

1.减少人禽(禽类环境)接触。尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地,特别注意避免接触病死禽畜。对普通群众来说,应减少到活禽市场的行为,特别是对有呼吸道疾病的中老年人。如果需要到活禽市场去时,可考虑佩戴口罩,同时尽量避免途经活禽摊点或减少在活禽摊点逗留的时间。根据此前的调查研究,活禽摊点的脱毛机是检出禽流感病毒较多的部位,大家要注意避免接触,同时也要注意避免接触摊点附近的鸡粪、洗鸡水等污物。  
2.注意饮食。禽流感病毒对热敏感,加工烹调鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等禽

蛋类以及禽肉时,必须煮熟煮透,不吃生的、半生不熟的禽蛋类食物。

3.生熟分开。在加工处理生禽肉、禽蛋类过程中所用的刀具、菜板以及盛放生蛋的碗、盘、盆等容器,很容易被生禽肉、禽蛋类所带的细菌及其他微生物污染,因此应与切割、盛放熟食的工具及容器严格分开。

## 日常预防

1.勤通风。天气良好,可持续开窗,大风及雾霾天气可适时、短时空窗。

2.勤洗手。外出回家后要洗手,摸过生肉、蛋类后,一定要洗手和消毒。洗手或手消毒时应注意双手指尖、指缝、指关节、掌心、手背均要揉搓到,冲洗干净。当手部有破损处理肉类时,建议戴手套。

3.讲卫生。家庭成员应注意个人卫生,回家后应及时更衣,注意勤洗澡,勤换洗衣物,勤晾晒被褥;家庭

地面和桌、椅、床、柜、门把手等各种物体表面应做好卫生清洁;避免揉眼睛、抠鼻子等不良习惯,打喷嚏、咳嗽时,要用纸巾、手帕掩盖口鼻。

4.减少到医疗机构活动。冬春季呼吸道传染病流行,除非必要,尽量避免到医院活动,同时减少陪诊人数。到医院就诊或看望病人时可戴口罩,并减少与医院内物品的接触。从医院回到家后,要尽快洗手洗脸。

5.尽量减少去空气不流通和人群拥挤的场所。

## 特别提醒

1.根据目前的研究结论,人感染H7N9禽流感在人与人之间不能够持续有效传播,也就是说大家完全不用担心人感染H7N9禽流感会像季节性流感一样广泛流行。

2.目前,部分人感染H7N9禽流感病毒毒株出现了一些变异,但主要是对禽类的致病性增高了,其对人类

的感染能力、人间的传播能力和致病能力并没有发生显著的变化。

3.目前,人感染H7N9禽流感疫苗仍在进行临床试验。作为一种新型疫苗,其必须经过3期严格的临床试验,在安全性、有效性得到充分验证的基础上才能投入使用。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)

疾病预防  
健康科普知识  
主办:漯河市疾病预防控制中心  
漯河市健康教育所



## 新三院·新形象

# 寒冬腊月如何养生

腊月是一年之岁尾,也是一年“运”、“气”循环变化的开始,做好寒冬腊月的养生保健是非常重要的。

1.精神——心情舒畅。所谓“暖身先暖心,心暖则身温”,即是说心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身四肢百骸才能温暖,方可抵御严寒的侵袭。在寒冬时节,人们应安心养性,怡神敛气,尤其是老年人。

2.起居——早睡早起。人们在起居方面仍要顺应“冬季闭藏”的生活特性,做到早睡晚起。早睡是为了养护人体的阳气,而晚起则是为了养护人体的阴气,养成了良好的生活规律,一方面利于保持体质健康,另一方面利于适应来年生活。

3.运动——日出锻炼。“腊月”需注重驱寒、散寒,而运动驱寒、散寒十分见效。为防气阻滞不通,筋脉挛急抽搐,关节屈伸不利,可以在室内或室外进行适度的慢跑,或打太极拳等。同时,室外活动最好是等太阳升起后再进行,并且隔一天运动一次。

4.外出——防冷辐射。人体受到冷辐射的作用后,局部组织出现血液循环障碍,神经肌肉活动缓慢且不灵活,可表现为血压升高、心跳加快、尿量增加,尤其是患有心脑血管、胃肠道、关节炎等疾病的人,极易诱发脑出血、胃出血、心肌梗死、关节痛等冷辐射综合征。预防冷辐射的具体措施是远离过冷的墙壁和其他物体,睡觉的地方至少要距墙壁50厘米以上。

5.习惯——睡前泡脚。俗话说:“寒从脚起,冷从腿来”,人的腿脚一冷,全身皆冷。人睡前用热水泡脚,

能使血管扩张,血流加快,改善脚部的皮肤和组织营养,降低肌张力,改善睡眠质量,对于预防冻脚和防病保健都有益处。特别是久坐到深夜的人,在睡觉前更应该用热水泡泡脚。

6.食补——护脾胃养肝血。“腊月”里宜熟食、忌生冷,防止损害脾胃阳气。食物的味道可适当浓一些,要摄入一定量的脂类以增加热量,并多食用黄绿色的蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等。春节家家户户都会准备丰盛的过年美食,此时特别要避免饥饱失调,必要时可吃些如山楂一类的消滞食物,也可喝如小米粥一类的健脾食物进行调理。

专家链接  
霍丽丽,市三院主任中医师,专长:中医内科、脾胃病及中医妇科杂病的诊疗。  
坐诊科室:门诊楼二楼中医科(全天应诊)  
联系电话:0395-3151011

漯河市第三人民医院  
(市妇幼保健院)  
健康关爱 来自三院  
地址:沙北黄山路与辽河路交叉口  
健康热线:3134198

## 漯河市康复医院·健康沙澧畔

# 正确认识康复

近年来,康复医学科得到了飞速的发展,但还有很多人对康复的正确理解。认为康复就是在医院看完病后休息调养的地方。

## 康复的发展

现代康复自20世纪初开始在西方国家开始作为一种正式治疗方法。开始时利用单纯的物理因子进行治疗,后来逐渐扩展到按摩、矫形体操、电刺激、日光疗法、红外线、紫外线等。

当时主要源于世界大战后伤员增多及小儿麻痹症流行,残疾人增多,需要进行康复治疗,改善残疾人的生活自理能力,而康复治疗效果经实践检验得到证实,同时英美等国康复医学学会成立。随后,对二战伤员进行的康复治疗中,康复医学的运作模式逐渐形成。发展到今天,康复医学已成为具有独特的理论基础和治疗手段的独立的医学学科。康复医学已经成为与预防医学和临床医学并列的三大医学学科之一。

## 康复医学和临床医学的区别

临床医学是利用药物和手术的方法诊断和治疗疾病,是以疾病为导向,目标是治愈疾病,使患者免受疾病之苦。

康复医学则从患者整体出发,以患者功能为导向,利用声、光、电、磁、力量、速度、温度等物理方法进行干预,目标是使患者功能得到最大的改善。

例如一名患者由于车祸而颅脑损伤,需要临床科室对其进行诊断治疗,稳定患者病情,挽救患者生命,并避免感染、休克、癫痫等并发症。康复医学科的工作在于先评定患者功

能状态,评定患者的肢体运动、感觉、言语、吞咽等功能,通过物理、教育、心理、康复工程、社会等多种方法灵活运用,来帮助患者恢复其最大功能,增强生活自理能力,重返社会,参加力所能及的工作。

康复治疗越早进行效果越好,现代康复提倡从ICU开始,也就是在患者进行抢救时就要考虑患者可能会出现的功能障碍,进行康复治疗,预防和治理功能障碍。

## 链接

漯河医专第三附属医院(漯河市康复医院)是我市“十三五”及今后时期内,建设豫中南区域康复医疗中心的主体单位。该院康复医学科,是河南省重点(培育)学科、漯河市市级重点专科、“河南省青年文明号”,科室自成立以来,为广大患者提供了正规有效的康复治疗平台,通过整体化的康复治疗及先进的康复护理,使脑卒中(中风后遗症)、颈肩腰腿痛、神经损伤等患者得到了全方位康复,最大限度地提高了患者的生活质量,使其尽早回归家庭和社会。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院  
漯河市康复医院  
(漯河医专第三附属医院)  
坚持以病人为中心  
争创群众满意医院  
地址:漯河市大学路148号 市电视台对面  
医疗服务部:2112759 急救中心:2924120

## 健康课堂

# 熬夜会导致年轻人“中风”

熬夜加班、熬夜备考、熬夜刷题、熬夜打游戏、熬夜玩手机……熬夜的后果就像是悬在大多数人头上的利剑,不知道什么时候会落下。专家说,脑中风的发病年龄正日趋年轻化,每年的中风患者中约10%是中青年,年龄最小的患者只有十几岁。诱发年轻人脑中风的罪魁祸首是不健康的生活方式,其中最主要的就是长期熬夜。

专家说,从近几年临床就诊情况来看,因工作压力大,很多年轻人吸烟酗酒、运动量少、高热量饮食、过度熬夜,在这些长年累月的不健康生活方式下,导致了“青年卒中”的发病率不断升高。而对于他们来说,长时间熬夜、不间断地从事高强度体力或脑力劳动导致卒中发病是常见的诱因。可以说,过劳和熬夜是两个最直接的导火索。特别是长期熬夜

导致睡眠不足,身体会过分泌压力激素,如肾上腺素等,这会升高血压和心率的水平,进而增大心血管系统的压力。在中青年人群中,平均睡眠不足6小时的人患高血压的概率比睡眠充足的人高一倍多。如果连续休息不好,加上情绪焦虑,血压波动大,极易诱发中风。专家建议年轻人尤其是有高血压的年轻人一定要重视睡眠质量,平时尽量避免熬夜,预防心脑血管意外发生。



# 老爸老妈俱乐部 带你剪纸迎新年

■本报记者 刘彩霞

进入腊月,家家户户迎新年,都会把美丽鲜艳的剪纸贴在玻璃窗上、墙上、门上、灯笼上,以示喜庆,表达对来年的期待。剪纸作为中国最古老的民间艺术之一,已被列入国家级非物质文化遗产名录。本周日,老爸老妈俱乐部特别邀请到我市剪纸艺术非物质文化遗产传承人,和老爸老妈俱乐部的会员一起剪纸迎新年。

活动时间:1月28日(周日)下午2:30~4:00。  
活动地点:新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部(105、107路公交车到新闻大厦站下车往南走100米)。

活动内容:和剪纸艺术传承人一起零基础学剪纸。

活动需带:剪刀一把,零基础的老人另备铅笔一支。

报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用,会员、非会员均可报名,您可以在周四前拨打电话3170858、15039571679均可报名。

温馨提醒:活动现场还可以办理老爸老妈俱乐部会员证。



1月19日下午,市三院举行了迎新春孕妈妈联欢会,吸引近百名孕妈妈及家属前来参加。图为孕妈妈进行包宝宝比赛。 梁煜摄

## 健康时评

# 莫让杂音伤了无偿献血者的心

■罗志华

近日,一段“坚持无偿献血16年的她患了急性白血病”的视频在网上流传,视频关注了54岁来自湖南省怀化市的杨宏傅女士,从2001年起坚持无偿献血16年,如今却身患急性髓系白血病的现状。视频中,杨女士躺在病床上却仍然鼓励年轻人无偿献血参与公益,不少网友表示深受感动。但是,网络上也有一些声音认为,杨女士的患病与她多次献血的经历有关,对此杨女士和专家都表示其中并不存在因果关系。(1月21日《北京青年报》)

用亲身经历来宣扬无偿献血,能够给人以一种很强的“代入感”。杨宏傅通过网络积极发声,同样极具科

普价值,用这种形式宣扬无偿献血,与长期坚持献血同样可贵。

这位富有爱心的人突然患上重病,社会理应加倍给予她温暖,一方面,要尽最大努力去帮助她,即使疾病最终不可战胜,也决不能让她留下遗憾。另一方面,希望有更多人主动参与献血等公益活动,并从中获得快乐与满足。事实上,绝大多数看过这段视频的人,都被她的事迹所感动,正面理解并回应了她的呼吁。

但遗憾的是,她的经历也引发了一些杂音,不少人认为她患白血病与长期献血存在某种关联,以至于不仅她得再发视频来澄清,而且她女儿还要不断向网友进行解释,不断地在知

识分享平台上阐明观点。网友对献血的误解让杨宏傅十分难受,因为这是对地长达16年献爱心的一种否定,更可能对无偿献血事业造成不良影响,这是她极不愿意看到的结果。

从现有的科学研究结果来看,她长期坚持献血和患上白血病之间并无因果关系,献血并不会增加患白血病的风险,这在逻辑上不难理解。然而,这两件事只要被放在一起,就容易让人产生错误的联想,再加上很多人看待事物全凭感觉,不愿意深入分析其内在逻辑,因此,这种杂音尽管毫无道理,但其不良影响仍不容低估。

错误的观念、不必要的担心等,是影响献血事业发展的重要因素。对

此,许多长期坚持献血的人理应向杨女士这样积极发声,用事实来消除错误认识。但也要看到,以身示范也存在局限性,当长期献血与白血病被一些人错误地联想在一起时,医学界和科普部门要做好针对性释疑,通过科学知识普及来消除杂音,保护爱心免受伤害,不让错误观念对无偿献血造成不良影响。



# 孩子感冒发烧 先观察再就医

当前正值流感高发期,各医院儿科门诊、急诊量增加不少。专家提醒家长,孩子感冒发烧,先观察再就医,以避免交叉感染。

孩子体温超过38.5℃时建议服用退烧药。如果孩子体温高,但精神状态还不错,面色如常或潮红,说明病情不重,可对症用药并密切观察,同时注意多喝水、清淡饮食、好好休息。

需要注意的是,感冒发烧需要

一个痊愈过程,很难马上药到病除,一般首次就诊三天后孩子仍发热或出现新发症状或原有症状明显加重,才需再次前往医院就诊。

就医时记得给孩子戴上口罩,避免交叉感染。如果孩子精神状态尚可,建议家长尽量白天就诊,避开人手相对紧张的夜间急诊。

由于许多孩子在幼儿园、学校期间被传染流感,专家提醒流感患儿应根据医生建议在家休息,暂时

不要上学,等到体温恢复正常,其他流感样症状消失48小时后,方可复课。

教育孩子在幼儿园、学校避免接触发热伴有咳嗽或咽痛的同学。接触患病同学后,要立即用肥皂或香皂洗手。不要在不戴口罩时接触呕吐物或照顾患病同学。

很多家庭出现了一个患儿传染一家人,或者两个孩子在家庭中交叉感染的现象。如何才能避免呢?专

家支招:所有家庭成员与流感患儿密切接触时应戴口罩;直接接触患儿或处理患儿使用过的物品、接触呼吸道分泌物后,应用清洁剂洗手或用消毒剂消毒双手;当家中有两个孩子,其中一个感染流感时,应尽可能由相对固定的一名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护,其他家庭成员特别是未感染流感的孩子,尽量减少与患儿接触。刘欢

# 避免三误区 孩子少生病

## 误区一:一出汗就换衣服

孩子经常玩得满头大汗,有的家长见状就赶紧给他换衣服。

专家说,此时正确的做法应是先让孩子停下来,在没有冷风直吹的环境下,用干毛巾擦汗,等孩子凉下来后再换衣服。“在激烈运动并且出很多汗之后吹风,才是孩子易受凉的原因之一。”

## 误区二:睡前吃东西

不少家长认为,孩子白天不爱吃东西会营养不良,就在晚上睡前给孩子喂食。孩子睡前进食是一个坏习惯,容易导致孩子吃太饱,影响消化功能和睡眠质量。

“孩子的饮食应该少吃多餐,而且年龄越小越要少吃多餐,还要尽量吃比较容易消化的食物。”专家强调,一岁后的孩子在白天可以调整到3~7餐,不要养成睡前或半

夜吃奶的习惯。

## 误区三:吃营养品长身体

专家说:“喂养孩子粗茶淡饭是最好的,孩子不要吃得太过精细,在不了解孩子的体质和补品功效的情况下乱进补,会适得其反。孩子不想吃的时候不用理会,吃进去的东西能够消化吸收才是营养。”

专家说,很多家长不知道,孩子肠胃调理不好,是诱发疾病的原因之一。想避免孩子反复感冒,建



议在孩子0~6岁时就要培养起合理饮食的习惯,避免乱吃或吃太多导致积食。 曾文琼