

疾控专家提醒学生防范传染病

人口密集的学校、幼儿园极易发生一些通过呼吸道、消化道等途径传播的传染病暴发。为此，疾控专家提醒广大家长及青少年儿童，注意防范多种春季传染性疾

病。当前，我国正处在流感流行季，随着春季学校、幼儿园陆续开学，流感病毒很可能卷土重来。除了流感，开学也使诸如病毒感染暴发的风险大大增加。诸如病毒的主要传播方式是接触传播和食源性传播，各类学校等人口密集单位无疑是该病毒感染暴发的高风险场所。

开学后，还要提防水痘和流行性腮腺炎。这两种疾病的重点防控场所都是小学，建议避免孩子和患

病小孩玩耍，及时接种相关疫苗。疾控专家建议家长开学前要查验孩子免疫预防接种证；如果儿童按时完成了国家免疫程序中规定疫苗，既可以保护自己不得相关传染病，还能阻止相关传染病的传播，有效保护儿童健康，有利于维持幼儿园和学校的正常教学秩序。另外，家长要勤打扫居室，常清洗、消毒孩子使用的餐具、玩具和其他物品。少带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所，家里每天要开窗通风。发现孩子身体不适，出现高热、呕吐、腹泻、皮疹等传染病可疑症状，应及时到正规医院诊治，不要带病上课。

据人民网

老爸老妈俱乐部活动预告

老爸老妈俱乐部将举办公益课堂

现在报名即可参与

■本报记者 刘彩霞

自老爸老妈俱乐部成立一年多以来，吸引了众多老人前来参与活动。正是因为老爸老妈的积极参与和大力支持，每场活动都举办的非常成功。特别是“留下幸福瞬间 让年味更浓”的照片征集活动，给不少家庭留下温馨回忆，获得不少老人及子女的关注。

元宵节，老爸老妈俱乐部举行了猜灯谜活动，大家在群里积极参与与发言，既活跃了思维，也增添了群里热闹的氛围。每场活动结束后，老爸老妈俱乐部召集人江蔓都能收到数名老人想要报名成为会员的意愿。与大家一起参与活动、享受生活乐趣。

其实退休生活不一定枯燥乏味，也可以丰富多彩，加入老爸老妈俱乐部就是一个不错的选择。近期，老爸老妈俱乐部将举

办一系列公益课堂，如小儿推拿、理疗瑜伽、鬼步舞、健身操等。公益课对持证会员免费，没有会员证的老爸老妈联系工作人员办理后即可参与活动。此外，非常欢迎有意向给老爸老妈提供各种活动场地、礼品、技艺的商家和个人联系俱乐部工作人员，一起筹备精彩活动。微信扫一扫关注“老爸老妈俱乐部”公众号，可以了解往期精彩活动花絮。

报名地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处（105、107路公交到新闻大厦站下车往南走100米）。咨询电话：3170858、15039571679。



国家市场监督管理总局

撤销北京同仁堂的中国质量奖称号

据国家市场监督管理总局官网消息，近期，国家市场监督管理总局办公厅发布了关于撤销中国北京同仁堂（集团）有限责任公司中国质量奖称号的通报。

北京市人民政府办公厅，中国北京同仁堂（集团）有限责任公司：

近期，中国北京同仁堂（集团）有限责任公司下属的北京同仁堂蜂业有限公司因更换标签虚假标注生产日

期和使用回收蜂蜜作为原料生产蜂蜜受到行政处罚。根据《中国质量奖管理办法》第三十二条：“获奖组织和个人两年内发生重大质量和安全事故、发生违法、违规、违纪行为，撤销奖励并公开通报”，经国家市场监督管理总局研究决定，现撤销中国北京同仁堂（集团）有限责任公司中国质量奖称号，收回证书和奖杯。

据人民网

吃香蕉润肠 当心适得其反

刚刚过去的春节，走亲访友、同学聚会……少不了各种大鱼大肉的饭局，而多荤少素的饮食令不少人的肠胃已“不堪重负”。这时，有的人便想着吃几根香蕉来润肠通便。然而，有人一口气连吃好几根香蕉却便秘了。这是怎么回事呢？

其实，这种情况可能是吃了生香蕉。皮青青的，或者是皮黄了但捏起来硬硬的、吃起来果肉有涩味的，都是未完全成熟的香蕉。医生介绍，未成熟的香蕉里含有鞣酸，吃了会加重便秘，因为过多的鞣酸会跟胃里的食物蛋白质结合，形成不易消化吸收的鞣酸蛋白，加重便秘。

医生提醒，香蕉越生，含有的鞣酸就越多，越容易影响消化。如果买回家的香蕉还比较生，最好放几天，等到熟了再吃，否则不仅可能会让人越吃越便秘，还会影响铁、钙、镁等营养元素的吸收。

实际上，即使是熟透的香蕉，也并非润肠通便的首选水果。

医生介绍，饮食中膳食纤维不足、喝水太少、肠道动力较差都是导致肠道里的大便难以排出的原因。如果是因为吃太多肉类、煎炸食物等导致的便秘，通过增加膳食纤维摄入可以改善。

单从膳食纤维来说，香蕉改善便秘的作用确实不明显。每100克蕉类

的膳食纤维含量大约为1.2克至3克，在水果中还算比较高，但与成人每天25克至30克的推荐摄入量相比是远远不够的。

而在膳食纤维的质量上，香蕉主要含可溶性膳食纤维，通便效果不如不可溶性膳食纤维。而后者在蔬菜、豆类、粗粮中含量较多。所以，吃香蕉治便秘效果有限。

想要解决便秘问题，建议全面调整膳食结构。各类食物中，粗粮、部分薯类、豆类、坚果、蔬菜及水果的膳食纤维含量较高，建议可以适当多吃。例如，早餐可以煮燕麦粥、杂粮粥。正餐的主食注意粗细搭配，可以搭些粗粮、玉米、番薯之类，副食则要荤素搭配，除了肉类，多搭配些菌藻类食物，多吃深色蔬菜。水果则可以选择火龙果、奇异果、橙子等膳食纤维高的水果。

当然，想要解决便秘问题，日常生活中除了多喝水、多吃蔬菜水果以及杂粮等食物，还应该适当运动。运动可以促进肠道的血液循环，还能够促进消化以及肠胃蠕动，对排便有很好的作用。若饮食调整后仍无法缓解便秘或排便习惯发生改变要及时就医，注意排除器质性疾病；合并有消化道疾病者或老人、小孩的饮食调整最好征求医生的建议。

据新华社



市三院“最美职工”风采展



■本报记者 刘彩霞

周瑞琴，市三院重症医学科（ICU）主任，工作至今20余年。回忆起当初毕业时的誓言，周瑞琴一直铭记于心，时刻鞭策着自己不忘初心。她牢记“全心全意为患者服务”的宗旨，以高度的责任心和事业心去开展工作，以自己掌握的医

疗技术和长期积累的临床经验，热心为每一位患者服务，始终以严格的标准要求自己。

在重症医学科，周瑞琴不仅是一名医生，有时她是患者的女儿、患者的姐妹、患儿的妈妈。重症监护室里收治的危重患者大部分处于昏迷状态，有个别患者即便不昏迷，情况也很危重，有的生活不能自理，有的还不能说话。这些患者除了吃喝拉撒需要医护人员的精心照顾，对于清醒的患者来说心理疏导也尤其重要。所以根据患者的病情以及心理需求，周瑞琴时常要变

健康所系 性命相托

——记市三院重症医学科周瑞琴

换身份，像女儿、姐妹、妈妈一样给予患者关心和爱护。她希望用自己亲切的语言、温暖的微笑、无微不至的关心和精湛的技术给予患者痊愈的信心和力量。

2018年11月26日，急诊送来一名18岁的颈部被刀刺伤的男孩。突如其来的伤痛，以及手术后暂时不能说话，一下子打垮了这个青年。男孩一动不动躺在床上，四肢僵硬，眼睫毛在不停地颤抖，周瑞琴感受到男孩的紧张、恐惧和不安的情绪后，站在男孩身边轻抚其额头，坚定地说：“伤的并不严重，气

管切开利于疾病恢复。虽然暂时无法出声，但绝不影响以后的语言及吞咽功能，只要你安心休息，身体一天会比一天好。”在男孩住院的这段时间里，只要一有空闲时间，周瑞琴就会陪在其身边，鼓励他，渐渐地男孩的眼神里透露出了坚定与自信。

对于周瑞琴来说，身为一名医生不但要救死扶伤，还要用自己的耐心、细心、爱心帮助患者减轻痛苦、恢复信心。看到患者康复出院，就是她全力以赴、努力前行的最大动力。

源汇区中医院·健康园地

如何防治强直性脊柱炎

强直性脊柱炎是以骶髂关节和脊柱附着点炎症为主要症状的疾病，属风湿病范畴，是以脊柱为主要病变部位的慢性病，累及骶髂关节，引起脊柱强直和纤维化，造成不同程度眼、肺、肌肉、骨骼病变的自身免疫性疾病。预防强直性脊柱炎应做到：

避免强力负重，使病变加重。避免长时间维持一个姿势不动。若要长时间坐着时，至少每小时要起来活动十分钟。勿用腰背束缚器，使脊椎恶化。

睡眠时避免垫枕头且不睡软床。睡觉时最好是平躺保持背部直立。

清晨起床背脊僵硬时，可以用热水浴来改善。热敷对于缓解局部疼痛亦有疗效。不抽烟，以免造成肺部伤害。

该疾病的治疗有以下几种方法：

一是体育疗法。体育对各种慢性疾病均有好处，对该病症更为重要。可保持脊柱的生理弯曲，防止畸形。保持胸廓活动度，维持正常的呼吸功能。保持骨密度和强度，防止骨质疏松和肢体失用性肌肉萎缩等。

二是物理治疗。理疗一般可用热疗，如热水浴、水盆浴或淋浴、温泉浴等，以增加局部血液循环，使肌肉放松，减轻疼痛，

有利于关节活动，保持正常功能，防止畸形。

三是药物治疗。非甾体类抗炎药有消炎止痛、减轻僵硬和肌肉痉挛作用。副作用为胃肠反应、肾脏损害、延长出血时间等。用药期间定期查肝功能和血象，忌饮酒。

四是手术治疗。严重脊柱驼背、畸形，待病情稳定后可作矫正手术，腰椎畸形者可行脊椎截骨术矫正驼背。

专家简介



陈功亭，毕业于广州第一军医大学，主任医师，从事骨科专业四十多年，在骨科疑难手术的诊治方面有着丰富的临床经验。他擅长采用内固定治疗脊柱骨折，微创治疗常见、复杂颈椎病，腰椎间盘突出，利用骨水泥成型治疗腰椎压缩等。

肺癌位居我国恶性肿瘤发病首位

国家癌症中心最新完成的《中国恶性肿瘤流行情况分析报告》显示，肺癌位居我国恶性肿瘤发病首位。此外，甲状腺癌近年来增幅较大，在女性恶性肿瘤发病谱中目前已位居发病第4位；男性前列腺癌近近年来的上升趋势明显，已位居男性发病第6位，在未来的肿瘤防控中应当重点关注。

报告指出，恶性肿瘤已经成为严重威胁中国人群健康的主要公共卫生问题之一，根据最新的统计数据显示，恶性肿瘤死亡占居民全部死因的23.91%。十多年来，我国恶性肿瘤发病率每年保持约3.9%的增

幅，死亡率每年保持2.5%的增幅。截至2018年8月1日，国家癌症中心共收到全国31个省、自治区、直辖市501个登记处提交的2015年肿瘤登记资料，其中地级及以上城市173个，县和县级市328个。统计显示，2015年全国新发恶性肿瘤病例数约为392.9万例。2015年全国恶性肿瘤死亡例数约为233.8万例，其中男性约为148.0万例，女性约为85.8万例。研究人员还发现，恶性肿瘤发病率随年龄增加逐渐上升，到80岁年龄组达到发病高峰，80岁以上年龄组发病率略有下降。

据中国新闻网

研究显示抗生素有助于治疗肺癌

美国麻省理工学院研究人员最近发现，细菌会促进肺肿瘤细胞生长，因此未来人们有望使用抗生素来帮助治疗肺癌。

发表在美国《细胞》杂志上的这一研究说，小鼠的肺肿瘤可以改变肺部的细菌群落，使其总量显著增加，进而刺激免疫系统形成炎症环境，帮助肿瘤细胞繁殖。

研究发现，与正常条件下培养的肺癌小鼠相比，无菌环境中培养的肺癌小鼠的肿瘤体积要小得多。此外，使用抗生素杀菌或利用相关药物抑制免疫系统形成炎症环境，

能够大大减少小鼠肺中肿瘤的数量和大小。

研究人员说，这项研究成果有望用于开发新的肺癌疗法。人类肺癌患者也会出现类似于肺癌小鼠的肺部菌落和免疫系统变化，或许抗生素及相关免疫抑制药物也可用于治疗人类肺癌。

论文高级作者、麻省理工学院科克综合癌症研究所所长泰勒·杰克斯说：“这项研究直接将肺部细菌和肺癌发展联系起来，开辟了肺癌拦截与治疗的多重潜在途径。”

据新华社