

漯河卫健·健康漯河

流感重在预防

■本报记者 刘彩霞
通讯员 谷东方 王彩虹

流感是冬春季多发的呼吸系统传染病,目前我市流感报告数明显增多,学生和儿童是高发人群。“接种疫苗是预防流感的最佳手段。”市疾控中心相关负责人表示,流感疫苗最好在10月底前完成免疫接种。如果错过,也可以在流行季任意时间接种。在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。目前我市有两种疫苗,三价和四价,两类疫苗均可对流感起到预防作用,市民可自愿接种

任一种流感疫苗。

近期,市卫健委召开了全市流感(监测)等重点传染病专题风险评估会议,对疫情形势进行分析预测。与会专家对我市流感风险评估后,得出如下结果:目前我市疫情与全国、全省疫情基本一致,哨点医院报告的门诊、急诊病例比例高于去年同期水平,流感流行态势处于较高水平。根据我国流感监测系统,未发现影响流感病毒传播力、疾病严重性和耐药性的变异。

根据综合研判结果,市卫健委确定了下一步流感防控工作重

点:持续加强对流感防控工作的领导;市、县(区)疾控机构继续做好流感疫情监测、预警、疫情处置和技术培训;各级医疗机构要做好流感病人的检测和医疗救治工作;充分发挥好基层医疗卫生机构(乡镇卫生院、社区卫生服务中心)在流感防控中的作用;健康教育机构积极做好流感防治知识的普及工作。

在日常生活中,市民要保持良好的个人卫生习惯。经常锻炼身体增强体质,保持环境清洁和适当通风;在流感流行季节尽量少到人群密集场所,避免接触呼

吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,在咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮掩口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼睛、口鼻。

市疾控中心专家表示,如果患上流感,一定要及时到医疗机构就诊。就诊时要戴口罩,因为

门诊患者较多,容易交叉感染。所有家庭成员与流感病人密切接触时要注意个人卫生,并做好个人防护,戴口罩并随时消毒。充分休息、多喝水,饮食应当清淡、易于消化。一旦孩子出现发热、咳嗽或咽痛等症状,请带孩子及时就诊并遵医嘱隔离休息。

**努力为人民服务
提供全方位全周期健康服务**

主办:漯河市卫生健康委员会

献血知识

高度近视者能献血吗

献血车上,常常有献血者咨询:高度近视能不能献血?是否能献血要具体情况,具体分析,不能一概而论。

什么是高度近视?一般将近视度数超过600度或者等效球镜度(等效球镜度=近视度数+1/2散光度数)超过800度即定义为高度近视。

献血对于正常人眼球供血来讲影响不大,但近视眼属于眼的屈光异常,尤其高度近视者,其眼球前后径已明显变长,但视网膜和脉络膜却不能相应变长,从而导致视网膜和脉络膜被拉长并呈弥漫性萎缩,相应血管也变得

更加纤细。这样血管对血压的变化非常敏感,同时眼玻璃体可由胶状变成液态;而献血时血压会有轻微波动,对于眼底血管被拉得纤细的高度近视者来说,可能会造成眼底血管痉挛,导致已经病变的视网膜出现裂孔,此时液化的玻璃体就会趁机进入视网膜下,造成视网膜脱离,严重影响

视力。

高度近视即使不献血,视网膜组织因变性萎缩而变得脆弱也极易脱落失明。由于近视这种屈光状态通常还伴随眼球的生长,平均来说,近视度数增加300度,眼球前后径长度(眼轴)大概会增长1毫米;度数越高,眼球前后径也就越长,从而使得眼球壁变薄,相应地脉络膜和视网膜都会变薄,从而发生视网膜脱落、黄斑病变、青光眼等致盲性眼病的风险均会大大增加。

为了献血者的安全,血站一般不主张高度近视者献血。

市中心血站提供



健康知识

冬季上火大多因饮食不当

冬季阳气内敛,人体处于“关闭”状态,皮肤毛孔紧缩,活动量减少。加上冬季饮食多为肥甘厚味的食物,多余的热量散发不出去,容易出现口腔溃疡、脸上冒痘、大便不通、咽喉肿痛等上火表现。上火分为实火和虚火,冬季上火一般为实火,多是体内邪火炽盛而引起的实热证,患者多属于湿热体质,表现为口唇起疱疹、长痘、咽喉痛、口干舌燥、大便干结等。虚火旺盛的患者一般属于阴虚体质,由于阴液亏虚,无力制约阳气,而表现出阳气偏盛的虚热状态。临床表现为五心烦热、口干不欲饮、耳鸣、眼睛干涩、头晕、睡不好觉、干咳等。

由于饮食不当是导致冬季上火的重要原因,因此要学会饮食

调理。专家给大家介绍几种“灭火”方法:

- 1.每周喝2~3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。
- 2.冬令进补,可以适当吃些羊肉萝卜汤,白萝卜是凉性的,羊肉是温补的,这样一综合就不偏不倚,既能起到补的作用,而且不上火。
- 3.如果是阴虚火旺则需要采取滋阴降火的方法,六味地黄丸可以滋肾阴,萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用,可以适当炖汤喝。如果出现阴虚症状,最好请中医师辨证体质后再调理。

另外,天冷时,人的食欲大增,自制力较差者不自觉地会吃

很多,以至于超出脾胃的消化能力,随着积攒增多也会导致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是,上火时不建议自行吃清热解毒的药物,如金银花、薄荷、黄连等,这些药物寒性较大,在不清楚自身体质的情况下贸然使用,反而会损伤阴精或阳气,导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。

天气寒冷,人也容易出现伤感情绪。抑郁的人最典型的表现包括睡眠和饮食习惯改变、情绪持续低落、失去活动兴趣。由于抑郁的人偏爱高糖和高淀粉食物,容易体重增加,更会导致疲劳、易怒、精神不集中等状况。这里给大家推荐四个食疗

方:

思虑过度饮龙眼冰糖茶。取龙眼肉25克、冰糖10克,把龙眼肉洗净,同冰糖放入茶杯中,冲沸水加盖焖一会儿即可饮用。每日1剂,随冲随饮,最后吃龙眼肉。

失眠吃柏子仁炖猪心。猪心1个、柏子仁15克,调料适量;将猪心洗净、切片,与柏子仁同入锅中,加清水适量煮沸后,调入葱、姜、椒、食盐、味精、猪油等,煮至猪心熟。每日吃1次。

脾气暴躁吃大枣桂圆粥。取大枣10枚、桂圆肉10克、粳米50克、冰糖适量;先取粳米煮粥,待沸时加入大枣、桂圆肉,煮至粥熟时,调入冰糖即成。每日1次。

情绪低落来点甜食。甜食有利于改善情绪,可以在加餐时适当吃点甜食,比如香蕉、橙子、葡萄、巧克力等。

专家推荐几款适合小孩喝的汤:

淮山杞子瘦肉汤:干淮山15克,枸杞子10克,瘦肉125克,瘦猪肉飞水切块,与淮山、杞子一同置于砂锅内,加入适量清水,煮沸后转慢火煮两小时。补肝肾,益脾胃。

章鱼花生脊骨汤:章鱼干50克、花生30克,猪脊骨150克,生姜两片。章鱼干浸泡两小时,猪脊骨飞水,与章鱼干、花生、生姜一同入砂锅内,加入清水,煮沸后转文火煮两小时。益气补血,强筋健骨。

据人民网

市中医院

科学规划助力长远发展

本报讯(记者 刘彩霞)1月8日,市中医院党委组织18位临床科室主任召开座谈会,制订了医院2020年工作计划和长远发展规划。

要实现医院的长远高质量发展,市中医院决定今年下大力气,狠抓以下几个方面的工作:摒弃以前固有的陈旧管理和发展理念,不断创新思路和工作方法,以适应新时期的发展需要;根据国家医疗卫生体制改革的工作要求,结合医院

和科室实际工作,找准着手点和切入点,实现医院的可持续发展;对医院现有的绩效考核方案进行调整优化,调动全院干部职工工作积极性和主动性;鼓励临床一线人员采取健康讲座进单位、进社区、进乡村等方式,通过科普知识宣讲扩大医院和科室影响力;积极加强与国家级医疗机构的联系和协作,采取“引进来”和“走出去”的方式,提高诊疗水平。

诚信

绝不拖欠大伙儿工资。



中宣部宣教局 中国文明网