

正确洗手可有效预防传染病

洗手是预防各种传染病最简便有效的措施之一。在日常工作、生活中，我们的手会不断接触被病毒、细菌污染的物品，如果不能及时正确洗手，手上的病原体就会通过手和口、眼、鼻的黏膜接触进入人体。通过洗手能简单地切断这一途径，保持手的清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒以及其他传染病的风险。

怎样正确洗手

洗手是减少手部细菌、病毒最直接最有效的办法之一，正确洗手是关键。正确洗手是指使用流动水和肥皂或洗手液洗手，每次洗手应揉搓20秒以上，确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。其中，六步洗手法可以帮助我们

有效地清除细菌和病毒：

- 第一步，洗手掌。手心相对，手指并拢相互搓揉。
- 第二步，洗手背。手心对手背，手指交叉，沿指缝相互搓揉。双手交换进行。
- 第三步，洗指缝。手心相对，手指交叉，相互搓揉。
- 第四步，洗指背。一只手握曲呈空拳，放在另一只手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。
- 第五步，洗拇指。一只手握住另一只手的大拇指，旋转搓揉。双手交换进行。
- 第六步，洗指尖。一只手五指指尖并拢，放在另一只手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。

何时需要洗手

新型冠状病毒流行期间，为了避免经手传播，应注意洗手，洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手：外出归来；戴口罩前及摘口罩后；接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后；咳嗽、打喷嚏用手遮挡后；护理患者后；准备食物前；用餐前；上厕所后；接触公共设施或物品后（如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品）；抱孩子、喂孩子食物前；处理婴儿粪便后；接触动物或处理动物粪便后。

如果外出不方便洗手时，可选用有效的含醇速干手消毒剂进行手部清洁，特殊条件下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂，使用时，用量要

足，使手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润，两手相互摩擦直至消毒液差不多完全蒸发之后再停止。但是，对公众而言，不建议以免洗的手部消毒液作为常规的手部清洁用品，在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候可以使用。

市健康教育所



献血前谨防“脂肪血”

近日，众多爱心市民走进献血屋踊跃献血，但不少献血者却没能通过献血前初筛。其中，很多献血者是因为节日期间不加节制地食用大鱼大肉，造成自己血液脂肪太多，血样初筛出现“脂肪血”，所以，只能调整饮食后择日再来。

“脂肪血”又叫“乳糜血”，是指高脂肪的食物在经过小肠消化和吸收后变成细小的乳糜微粒，进入血液。当乳糜微粒过多时，血浆也就由清澈透明的淡黄色液体变成乳白色的黏稠液体，也就是说血浆中脂肪含量过高。“脂肪血”的形成与多种因素相关，包括年龄、性别、体质、健康状况、饮食等。其中，饮食是较常见的因素，摄入过多的高脂肪食物，会导致血液中血脂含量明显升高。在临床输血治疗中，如果较多量的乳糜微粒子输入病人血液中，可能引起受血者微血管堵塞，造成严重的

输血反应，所以，献血者的血液中脂肪含量过高便无法通过献血前的检测。

在生活中，人们饮食要均衡、多样化，少吃动物油及糖、奶油，不狂饮暴食，勿饮烈酒、咖啡和浓茶；积极锻炼身体，维持健康体重，增强免疫力；生活要有规律，劳逸适度，保持良好的睡眠与休息；定期进行身体检查，检查血压、血糖、血脂等是否正常。

吕颖



偏瘫患者应尽早进行康复治疗

偏瘫是脑血管病的主要症状，也是康复医学的主要适应证。现代医学认为，为了最大限度地降低死亡率、致残率，提高患者的生活质量，偏瘫患者应尽早进行康复治疗。

康复治疗到底能给患者带来多大的好处？市六院成人康复科主任张双

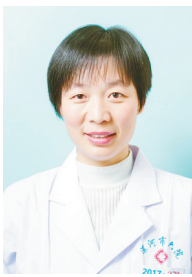
双表示，尽早进行康复治疗将使80%的偏瘫患者身体功能明显改善。通过康复治疗，能充分发挥患者潜在的能力，提高其自理能力，避免并发症的发生，如关节挛缩、褥疮、深静脉血栓、肺部感染等。另外，还能防治肢体长期不运动造成的废用综合征和误用综合征，如下肢肌肉力量差导致不能走路的偏瘫病人，通过康复治疗、功能训练后能走路；不能抓握物体的患者，通过康复治疗后可抓握物体，甚至能用筷子夹菜。

张双双指出，良肢位（又称抗痉挛体位）的摆放是对偏瘫患者早期最基础的

治疗，对抑制痉挛模式、预防肩关节脱位、防止偏瘫患者关节僵硬、减少并发症的发生等均起到良好的作用。并且良肢位可以增强对患者肢体感觉的输入，有利于恢复。由于良肢位摆放的好坏直接影响患者后期的康复效果，所以需要在专业康复治疗师的指导下摆放良肢位。

“康复治疗的理念是让躺着的患者尽量会坐、让坐着的患者会站、让站着的患者会走、让会走的患者走得更好、让走得好的患者可以工作。”张双双说，采用医学手段帮助偏瘫患者恢复肢体功能，使患者可以生活自理、正常工作，其目的就是让患者更好地回归家庭、回归社会。

市六院提供



■专家链接

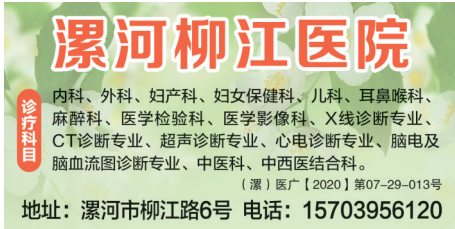
张双双，市六院成人康复科主任，主治医师，毕业于河南中医药大学，曾先后进修于郑州大学第一附属医院、河南中医药大学康复科，是省医院协会第二届康复医学管理分会委员。她擅长诊治脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等功能障碍及脊髓损伤、骨关节术后的功能康复，先后被评为市“十佳市民”、市第二届“十大最美卫士人”等。



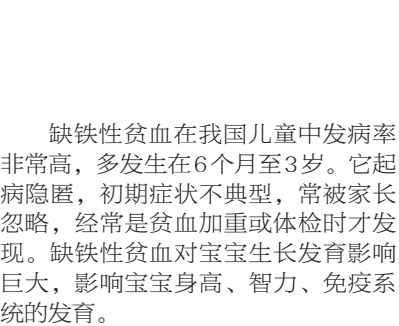
■专家链接

赵勇，漯河柳江医院副院长、外科主任，主治医师，擅长肾、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是

我市第一屆、第二屆微创外科专业委员会委员，市首届血管外科专业委员会委员，市第二屆、第三屆显微外科专业委员会委员，曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。



科学育儿



缺铁严重 影响智商

足，或者因宝宝早产、多胎等造成宝宝先天的“铁库”贮存不够，加上宝宝出生后生长发育迅速，体内贮存的铁元素会加速消耗，6个月以后添加辅食阶段未能及时添加蛋黄、肉泥、高铁米粉等铁强化食品，宝宝体内贮存的铁剂在消耗后未能得到及时补充，会导致缺铁性贫血的发生。另外，如果宝宝有长期慢性失血，或有寄生虫、慢性肠炎等其他疾病，也可能导致铁元素丢失或吸收障碍。

孩子缺铁性贫血的治疗主要以补充铁剂及祛除病因为主，家长应这样做：

1.当宝宝开始添加辅食时，建议先从高铁米粉开始。同时，添加含铁量高的食物，比如红肉、动物肝脏、

蛋黄、黑木耳、紫菜、油菜等。
2.如果食补效果不好，可在食疗基础上口服铁剂，包括硫酸亚铁、蛋白琥珀酸铁等。
3.合理安排膳食，维生素C、脂肪

等可促进铁元素吸收。

4.对于有寄生虫、肠道畸形、长期少量失血的宝宝，应在治疗原发病的基础上纠正贫血，才能得到好的治疗效果。

据人民网



健康课堂

五种不良习惯易致肾结石

肾结石不是一朝一夕就能形成的。专家介绍，生活中以下五种行为容易导致肾结石：

不爱喝水。饮料不能代替水，尤其是清凉饮料、甜味饮料中含糖和磷酸较多，会引起尿钙增加。

晚餐吃太晚。人体排钙高峰期是在吃饭后4小时至5小时，若晚餐吃得过晚或经常吃夜宵，排钙高峰到来时已经睡着，尿液不能及时排出，尿液中的钙就会沉积下来，浓缩的含钙尿液易形成结石。

盲目补钙。有的人对补钙很执着，很容易过度补钙，过多的钙会与草酸发生反应，形成结石。

大鱼大肉敞开吃。肉类含有大量嘌呤和嘌呤前体，它们在体内可以代谢转变为尿酸，经尿液排泄。高尿酸可促使尿中草酸盐沉淀，又可导致或加速草酸钙结石形成。

久坐不动常憋尿。有尿不排会导致尿液在膀胱内储存太久，成为细菌的“良好培养基”，容易滋生细菌，引起泌尿道感染，并促使尿道结石形成。

如果患有肾结石，结石可能被尿液冲刷掉到输尿管里，形成梗阻。久而久之，结石会在输尿管中越积越大，阻碍肾脏里的尿液排出，从而出现肾积水。日积月累，肾脏会被尿液撑大变形，导致肾脏壁变薄、肾功能衰竭。即使此时把结石取出来，恢复输尿管通畅，肾脏也很难完全恢复。因此，预防和及时治疗结石十分重要。

大量喝水是防治结石最简单有效的方法。至于很多人听说过的蹦跳排石法，若结石直径小于0.5厘米，则

大多数骨刺对健康影响不大

骨刺，顾名思义，就是正常的骨头上长“刺”了，医学名称叫骨质增生。虽然许多人都听说过骨刺，但真正了解骨刺的发生、发展及生长过程的人并不多。就连部分医务人员，也常常会说疼痛是骨刺引起的，甚至理解为骨刺“扎”痛了患者，其实这样认为是不对的。

骨刺多发生于中老年人群，经常超负荷、剧烈运动的年轻人，久坐、经常步行以及需要保持单一姿势较久的人群中。它多发生在人的四肢、颈椎、腰椎、膝关节、踝关节及上肢的肘关节、肩关节等处。

随着年龄增长，人的肌肉与韧带的弹性和力量会下降，加上关节

软骨及椎间盘等组织的退变、老化、弹性下降等，会导致关节间相对松动，出现关节不稳定，这时会有局部疼痛、活动无力、活动时局部有弹响、活动受限等多种不适感。因韧带的反复牵拉作用，在关节周围会产生局部水肿、充血，属于一种炎症（无菌性炎症），在这种炎症持续性反应后，钙离子沉积、钙化，就形成了骨刺。

绝大多数骨质增生及骨刺对健康没有多大影响，只有极少部分骨刺生长在血管、神经经过的部位，对血管、神经产生刺激，导致身体出现不适症状。如颈椎骨刺，会导致上肢麻木、发凉、头晕等。骨刺的产生大致

会经过不稳定期、增生代偿期和稳定期三个阶段，后期局部稳定后大多数也没有明显症状及不适，对工作和生活没有什么影响。

得了骨刺后，首先，不要紧张、害怕，尽量不做太剧烈的活动，不要长时间保持单一姿势。其次，要正确加强身体锻炼（包括脊柱和四肢相关肌肉功能活动），可以做耸肩及肩绕环运动，挺胸、抬头、伸腰，下肢可做各关节的屈伸运动，尤其是单腿站立，做另一侧的摆腿动作，这样可以改变下肢负重线，同时带动腰部、腹部肌肉的功能活动，既加强了肌肉力量，又增强了血液循环，改善心、肺功能。最后，尽量避免双膝过屈深蹲

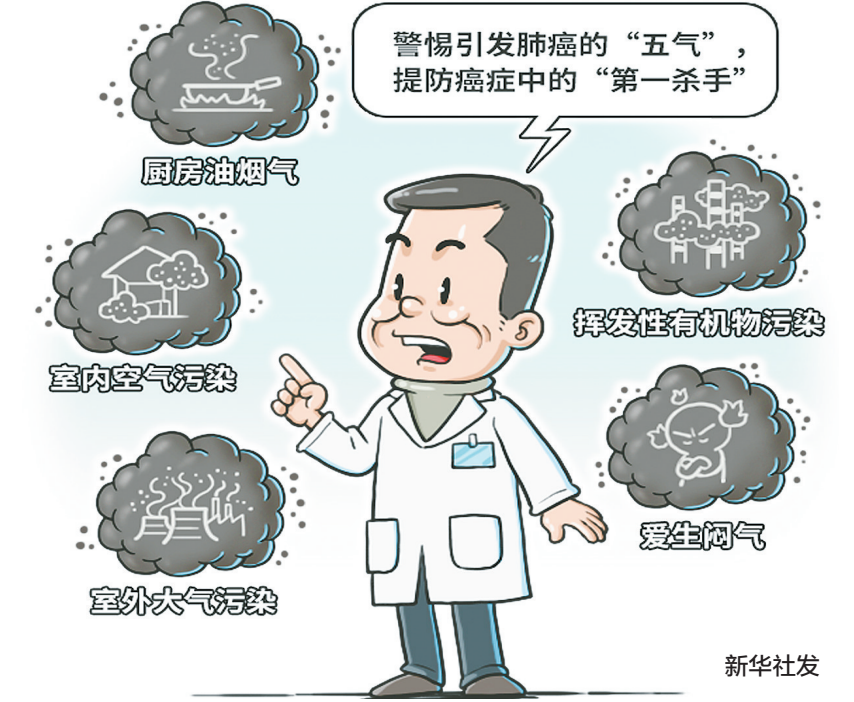
动作。

得了骨刺需要到医院治疗吗？没有出现不适、骨质增生，可以正常工作，不必就医，日常避免不良因素刺激即可。如果骨刺的增生代偿期产生明显症状，要及时治疗，可采取局部理疗、中药外敷及口服治疗。

部分老年人得骨刺后经常反复疼痛、肿胀、活动受限等，要注意休息，同时采取中药局部热敷等治疗，能收到较好的治疗效果。骨刺较多、较大且伴随关节间隙消失、下肢负重线不正常、反复腰疼伴椎管狭窄等，可考虑手术治疗。

据《大河健康报》

漫说健康



新华社发