

积极预防呼吸道传染病

春天是各种呼吸道传染病多发的季节。人们增强卫生健康意识从根本上预防和减少各种传染病的发生,包括合理膳食,适量运动,养成勤洗手等良好的个人卫生习惯;居室多通风并保持整洁;尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触;尽量避免到人群拥挤和空间密闭的场所;避免接触野生动物;出现发热、咳嗽等症状时,要及时就医。

戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施。需要注意的是,在不需要佩戴口罩的场所佩戴防护级别过高的口罩,不仅会造成人体不适,还会造成一定的资源浪费。因此,要科学选择佩戴口罩的时间和级别,不需要过度

防护。在非疫情高发地区,建议佩戴一次性医用口罩;在疫情高发地区,建议佩戴医用外科口罩;选择合适尺码的口罩,为儿童选择专用口罩。佩戴口罩前要先洗手;佩戴时,口罩应深色面朝外、金属条向上,将折面展开,完全覆盖嘴、鼻和下巴,金属条沿鼻两侧压实,使口罩与面部完全贴合;佩戴后,尽量不触摸口罩;摘掉口罩时,注意不要触碰口罩前部。同时,口罩在弄湿或弄脏时应及时更换,废弃口罩不要随地乱扔,应按照垃圾分类要求处理。

及时洗手是阻断接触传播的重要方法,以下情况必须洗手:做饭和用餐前;便前和便后;触摸动物,处理

动物粪便后;揉眼睛前;摘戴眼镜前;去医院看护病人后;外出购物或回家后;擤鼻涕、打喷嚏后。洗手时,首先用水将手淋湿;然后取足够皂液涂满手部,遵循“六步洗手法”充分揉搓;清洗过双手后用纸巾擦干;最后,拿着纸巾关掉水龙头。

咳嗽和打喷嚏时,含有病毒的飞沫可散布到1~2米范围内的空气中,周围的人有可能因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意以下方面:打喷嚏和咳嗽时应用纸巾遮掩口鼻,没有纸巾或来不及的情况下,使用袖肘部遮挡;用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内;无论以何种方式遮掩口鼻,都要用肥皂或洗手液彻底清洗双手。

室内以整洁为主,注意开窗通风,及时处理垃圾,保持居家环境卫生。如果家里没有发烧、咳嗽等疑似感染的患者或是密切接触者,家人也没有出门聚餐且没有外来人员进入,不必过度消毒。

市健康教育所提供

健康教育

主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所

漯河卫生健康微信公众号 漯河健康教育微信公众号

天天3.15 —— 携手共治 畅享健康

为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议,可拨打热线电话反映。

记者连线:0395-3137858 15803959449

注射疫苗对献血的影响

疫苗是指用各类病原微生物制作的用于预防接种的生物制品,注射到人体后,刺激其免疫系统反应产生抗体,将病原体消灭。常见的疫苗主要包括减毒疫苗、灭活疫苗和重组疫苗。

接种疫苗对人们献血的影响主要考虑避免献血者发生病原体暴露的风险。减毒疫苗由于包含活的微生物,对于存在严重免疫抑制问题的输血患者有引起相关疾病的潜在风险。因此,需要献血者延期献血,根据具体疫苗种类延期2周或4周。接种灭活疫苗和重组疫苗的献血者则不需要延期,只要注射疫苗后无不良反应,24小时后即可献血。

需要注意的是,乙肝疫苗虽然是一种灭活疫苗,但是存在乙肝表面抗原。有研究显示,注射乙肝疫苗后可检测出

人人享有安全血液

漯河市中心血站

地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3331389

中医·健康

谨防糖尿病酮症酸中毒

近期,市中医院内二科共收治糖尿病酮症酸中毒患者5人。其中,3名患者年龄都在25岁以下,最小的才15岁;1名患者入院时发生严重的酸中毒,血糖达到110mmol/L,在临床中很罕见。

经过积极治疗,5名患者的病情得到缓解,均康复出院。但是患者发病的原因引发医护人员深思。这5名患者的共同特点是发病前暴饮暴食、摄入过多的碳水化合物以及随

漯河市中医院

地址:漯河市交通路649号
电话:5757120 5757399

(豫)中广广[2021]第01-20-018号

意停用胰岛素,导致糖尿病酮症酸中毒。

市中医院内二科主任李兰波介绍,糖尿病酮症酸中毒是糖尿病患者因体内胰岛素水平不足而出现的糖、脂肪和蛋白质的急性代谢紊乱。在此过程中,患者体内累积了过多称为“酮体”的酸性代谢物质,若未及时发现并治疗,最终会引发酮症酸中毒。酮症酸中毒经常在患者使用胰岛素不规范、饮食不当、创伤、感染、精神状态异常、使用某些药物治疗时引起。

糖尿病患者

酮症酸中毒前的临床表现为多饮、多尿、多食的症状加重,伴随乏力、皮肤干燥、心跳加快,如果不及治疗,会出现恶心呕吐、头晕、皮肤和黏膜干燥、精神萎靡、反应迟钝、腹痛,严重时可能昏迷。

糖尿病酮症酸中毒治疗重在预防。高危人群定期体检很有必要,应重视体检中的一般体格检查,定期进行尿液检查,主要检查尿糖和尿酮;生活中,要合理饮食、适当锻炼、规律用药、监测血糖,如果出现不适要及时就诊。

李兰波提醒,曾出现过糖尿病酮症酸中毒的患者,在饮食上更要严格控制含糖食品及饮料的摄入,多吃蔬菜,少吃主食,并且要少吃油腻、辛辣的食物,忌烟酒。

市中医院提供

专家链接

李兰波,市中医院内二科主任,主任中医师,曾在中日友好医院肾内科进修,是省医学会中西医结合心血管病分会委员、市医学会心血管病分会副主任委员、市医学会高血压病专业委员会副主任委员。他擅长中西医结合治疗内科杂病,尤其在冠心病、心力衰竭、心律失常、高血压、心肌病、心肌炎和糖尿病、糖尿病肾病、糖尿病周围神经病及慢性肾脏疾病的诊治方面积累了丰富的经验。2011年,他被评为市知名中医。

尿路结石的形成原因

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。其中,肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石;膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石主要是由无机盐和有机盐以及酸组成,大部分为晶体状态。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别不同,预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面:饮水水质欠佳、进食动物蛋白过多、先天性酶缺陷、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状多为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,伴有血尿(多为镜下血尿)。镜下血尿因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事、疏于就医,结果结石越长越大,甚至引起肾积水、感染,严重的可导致肾功能衰竭、尿毒症。

漯河柳江医院提供

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。他是市第一届、第二届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,市第二届、第三届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。

漯河柳江医院

诊疗科目:内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、耳鼻喉科、麻醉科、医学检验科、医学影像科、X线诊断专业、CT诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、脑电图及脑血流图诊断专业、中医科、中西医结合科。

地址:漯河市柳江路6号 电话:15703956120

正确服用硝苯地平片

临床中治疗高血压的药物很多,硝苯地平是其中之一。

硝苯地平最初应用到临床的是普通片。它起效快、药物半衰期短,服用后能达到快速降压的效果。但临床实践中发现,高血压的治疗更提倡平稳降压,人们逐渐研制出缓释剂型和控释剂型。与普通片相比,这两种剂型都能达到平稳降压的目的。

专家表示,硝苯地平缓释片和控释片的选择,需要医生结合患者本身服药的依从性、血压的高低程度等多种因素综合判断。如果选择硝苯地平缓释片,建议空腹服用。硝苯地平控释片因不受胃肠pH值和胃肠蠕动的影

响,任何时间服用都可以,但应每天固定时间服用。

据《大河健康报》

需要注意的是,硝苯地平普通片和控释片不能掰开服;一般有刻痕的缓释片可以掰开服,无刻痕的则不能掰开服。

服用硝苯地平可能产生不良反应,常见的有面部潮红、头痛、脚踝水肿等,还有可能出现低血压。其中,脚踝水肿的发生率为10%左右,头痛的发生率为4%左右。

如果出现脚踝水肿,临床中一般会通过利尿剂来减轻水肿;出现头痛,一般可通过调整药物剂量缓解。

专家提醒,在服用硝苯地平期间要随时关注血压,如果收缩压降得很低,就需要调整用药。

据《大河健康报》

口腔健康 从护牙开始

口腔颌面系统与美观和健康有密切的关系。在牙体、牙列缺损的早期应及时修复治疗,防止产生一系列并发症,造成牙齿松动、移位甚至缺失。龋齿、牙周病和错颌畸形这三大口腔疾病的病因、危害和影响分别都有哪些?

市六院口腔科主任陈爱玲表示,龋齿是一种由口腔中多种因素复合作用所导致的牙齿硬组织进行性缺损。病变向深部发展后可引起牙髓病、根尖周病及颌骨炎症等一系列并发症,破坏牙齿的完整性,不仅影响消化功能,如果在童年时期,还会影响颌面系统的正常发育。

牙周病是指发生在牙周组织的疾病,包括仅波及牙龈组织的牙龈病和波及深层牙周组织(牙周膜、牙槽骨、牙骨质)的牙周炎两大类,表现为牙龈红肿出血、口臭、牙槽骨吸收、牙齿逐渐松动或脱落。牙周组织破坏性疾病是由中长期存在的牙龈炎发展而成的,造成的组织破坏是不可逆的。“牙周病是成人人群中多发的牙病。患者自我检查时,发现常见症状应尽早就医。”陈爱玲说。

儿童生长发育过程中,由先天的遗传因素或后天的环境因素造成的牙齿排列不齐、上下牙弓牙合关系异常、颌骨大小形态位置异常、面部畸形等,称为错颌畸形。陈爱玲提醒,错颌畸形矫治应

在儿童7岁之前。这样能更好地引导儿童颌骨生长、降低创伤导致的前牙突出风险。

三大口腔疾病都有各自的特点,有些与生长发育有关,有些与生活习惯有关。陈爱玲提醒,无论哪种牙病发生,市民都应及时就医,若等到疼痛难忍、影响生活时,治疗会更加困难。

市六院提供

相关链接

陈爱玲,市六院口腔科副主任,副主任医师,擅长牙列正畸、牙周病预防诊治、各类牙齿修复等。

市六院口腔科拥有牙科综合治疗机、瑞士EMS洁牙一体机、英国ELITE SMILE美白仪等,可开展各种口腔疾病的诊断和治疗工作。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址:市区一路东段83号 电话:0395-5966002

吃了阿司匹林别喝咖啡

阿司匹林是一种解热镇痛药,在临床上被广泛用于发热、头痛、神经痛、肌肉痛、急性风湿性关节炎等疾病的治疗。阿司匹林还对血小板聚集有抑制作用,能阻止血栓形成,临床上还被用于预防短暂性脑缺血、心肌梗死等心脑血管疾病。

服用阿司匹林可能产生不良反应,如出现恶心、呕吐、上腹部不适或疼痛等症状。这是因为口服阿司匹林可直接刺激胃黏膜。长期服用阿司

匹林还易致胃黏膜损伤,引起胃溃疡及胃出血。

咖啡、茶等饮品中所含的咖啡因是一种中枢神经兴奋剂,能够暂时驱走睡意并恢复精力,临床上用于治疗神经衰弱。但咖啡会刺激胃酸的分泌,加重对胃黏膜的刺激。持续高剂量摄入咖啡因,可能会导致消化性溃疡、糜烂性食管炎及食管反流病等。因此,服用阿司匹林时不宜喝咖啡、茶。

据《大河健康报》

HPV疫苗

青少年女性接种疫苗可以大大降低患宫颈癌的风险

警惕不良生活方式引发“吃出来的癌症”

专家提示,我国宫颈癌发病有年轻化的趋势,而目前有接种HPV(即人乳头瘤病毒)疫苗意愿的女性年龄普遍偏大,建议进一步重视青少年女性的预防接种。

不少癌症与不良生活方式密切相关。专家提醒,要注意不吃烫食,少喝高度酒,不嚼槟榔,使用公筷公勺,勤换筷子,果断丢弃剩菜。

新华社发

简讯

- 日前,市医疗保障局成立医保信息化建设督导组,对各县(区)医保局信息化建设工作进行业务指导和检查。刘力
- 3月12日上午,市中医院40余人到市烈士陵园,悼念戍边英雄王焯冉烈士。理想
- 3月15日,市六院(市中心血管病医院)医护人员到光明路市场,向商户和消费者演示心肺复苏、创伤止血包扎等急救方法。李文祥

9条建议帮你控压

高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的慢性疾病。长期血压升高会引起脑卒中、心梗、心衰、慢性肾病等靶器官损害,所以必须及早防控。

不同年龄段的人都应关注血压,以防引起全身疾病。专家建议:

- 一、成年人应定期测量血压,并在测量后休息5分钟,再测第二次,取平均值。
- 二、最好使用电子血压仪,在专业诊室测量,如果没有条件可使用经过校验的水银血压计。
- 三、收缩压大于130毫米汞柱要引起重视。
- 四、60岁及以上的患者,尽量将收

缩压控制在150毫米汞柱以下。

- 五、60岁及以上的II型糖尿病患者,以收缩压小于140毫米汞柱为治疗目标。
- 六、30岁及以上的患者,以舒张压小于90毫米汞柱为治疗目标。
- 七、非药物治疗可选择减肥、运动和饮食调整。
- 八、药物治疗可遵医嘱,选择噻嗪类利尿剂、钙拮抗剂或血管紧张素转换酶抑制剂等。
- 九、确诊为顽固性高血压的患者,建议添加盐皮质激素受体拮抗剂。

据《生命时报》

咳嗽痰多 试试喉部按摩法

咳嗽痰多是呼吸道疾病的常见症状。痰是呼吸道分泌的黏液,通过咳嗽把痰排出,可保持呼吸道清洁和通畅。痰如果不及时排出,容易堵塞呼吸道,造成呼吸不畅,严重的会引起呼吸

困难。出现这种情况,可以试试喉部按摩法。

- 1.用拇指、食指、中指揉咽喉部两侧20~30次。
- 2.用拇指、食指捏揪咽喉部皮肤20~30次,至喉部发红、发热为佳。

人民网