

大回暖跟着倒春寒 专家支招防“春病”

近期气温多变。据中央气象台预报,2月26日起,我国大部分地区持续回暖,但在3月初冷空气再度来袭,全国大部分地区又将出现剧烈降温。

乍暖还寒时,如何做好春季高发疾病的预防?

——冷热交替,要小心呼吸系统疾病。春季气温变化大,细菌病毒都会比较活跃,导致一些呼吸系统疾病处于高发期。除普通感冒外,流行性感冒亦在春季高发,水痘、流行性腮腺炎、麻疹、百日咳等虽已通过接种疫苗有效控制,但仍会有散发。专家提醒,这些疾病都可通过注意保暖、保持良好卫生习惯、及时接种疫苗、增强免疫力等措施有效预防。

儿童是多种呼吸道传染病的易感人群。专家介绍,流行性腮腺炎主要通

过飞沫传播,少数通过用具间接传播,主要表现为腮腺肿大、疼痛,可能伴有发热、头痛。

流行性感冒严重时会出现肺炎、脑炎、心肌炎等并发症,出现感冒症状时应及时通过病原检测等辨别普通感冒和流行性感冒。若确诊患上流行性感冒应及时采取抗病毒治疗,避免发生严重并发症。

——过敏原“随风”而行,警惕过敏性疾病。春季气候多变,春风里易携带花粉、尘螨、柳絮等常见过敏原,侵袭人体,引发多种过敏性疾病,包括季节性接触性皮炎、荨麻疹、湿疹、过敏性皮炎等皮肤疾病,以及过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等。

专家提醒,春季外出时可戴口罩、帽子,回家后及时清洁面部和更换衣物,避免接触过敏原;对于过敏

性鼻炎、过敏性哮喘患者,日常应规范用药,让病情处于良好的控制水平,进而减少过敏出现。过敏症状严重时应及时就医,慎防病情加重出现过敏性休克等。

——气温变化大,得管好心脑血管疾病。春季气温大起大落,血管也会跟着热胀冷缩。患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等基础疾病的患者血管硬化程度较高,更难适应环境温度的快速变化,血管在不断舒张和收缩中更易出现异常,可能引发脑溢血、中风、心肌梗死等严重心脑血管疾病。

专家提醒,春季要特别注意慢性病管理。若出现持续头痛、单侧肢体麻木、胸口压榨性疼痛超过15分钟,应立即拨打120,抓住黄金抢救时间。

——“春困”“伤春”,勿轻视心理健康。春天里易犯困、提不起精

神、容易伤怀、陷入忧思……“春困”“伤春”都是形容在春季时发生的心理、精神方面的不适。

冬去春来时,气温、日照的变化对人体的生物钟和激素水平产生影响,光照时间变长可能刺激大脑分泌更多血清素,也可能引起褪黑素分泌减少,进而影响情绪调节。

专家提醒,预防精神疾病,缓解心理不适,可以通过坚持规律作息、适度运动来实现。如果相关症状持续或加重,应尽早寻求专业帮助。

春季是万物生发的季节,也是保健养生的黄金期。预防“春病”的同时,要科学适度地进行体育锻炼,强健体魄,注重饮食的营养均衡,早睡早起,保持积极乐观的心态,为一整年的健康打下良好基础。

据新华社

市卫生健康委妇幼健康工作获得省级表彰

近日,市卫生健康委被省卫生健康委评为2024年度全省妇幼健康工作突出贡献单位,并在全省妇幼工作会议上作交流发言。

2024年度,市卫生健康委以全省妇幼健康工作会议为遵循,准确把握新形势,不断开拓新思路,全力以赴开展妇幼健康工作。省、市重点民生实事工作高标准超额完成。新增市妇幼保健院为市级危重孕产妇救治中心,县、区救治中心标准化建设达标率为100%,母婴

安全保障工作再上新台阶。推动市妇幼保健院、临颍县妇幼保健院分别和省妇幼保健院结成共建单位,市中心医院建成省级妇幼健康文化特色单位并成功获批开展人类辅助生殖技术,市妇幼保健院被确定为邵氏针灸中医学学术流派传承工作室建设单位,临颍县被确定为河南省免费新生儿先天性心脏病筛查试点。妇幼保健机构标准化建设达标率为83.3%,高于全省平均水平。

祁田慧



市中医院开展总值班工作培训

2月27日上午,市中医院组织召开总值班工作培训会议。该院全体行政总值班人员参加了培训。

会上,相关科室负责人分别从行政值班人员日常注意事项、医疗工作等方面进行了详细讲解。

会议强调,全体值班人员要做到“四个在”:在岗。值班期间坚守岗位,不得擅自离岗,不擅自离岗。在心。巡查关键环节时用心专

注,提前预判风险,及早解决问题。在职。熟练掌握规章制度,履行岗位职责,发挥岗位效能。在理。面对突发紧急情况,严格请示汇报流程,依法依规处理,有理有据应对。

此次培训进一步增强了总值班人员的责任意识,提升了行政总值班人员沟通协调、分析研判和解决实际问题的能力,对提升总值班工作效率与质量起到了积极的促进作用。

理想

健康课堂

发生低血糖牢记“两个15”

人们发现血糖高了会因怕患糖尿病而积极就诊,对低血糖的了解却很少。殊不知,低血糖带来的身体危害非常大——轻者出现心慌、手抖、出冷汗、头晕、焦虑不安,重者会意识不清、昏迷。夜间低血糖则更加危险。如果低血糖持续时间超过6小时,还会对大脑造成不可逆的损伤,甚至危及生命。

非糖尿病患者低血糖诊断标准:血糖小于2.8mmol/L,接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖小于3.9mmol/L就属于低血糖。如果发生了低血糖,一定要知道“两个15”,即吃15克含糖食物,等15分钟再测血糖。血糖仍小于或等于3.9mmol/L,继续口服糖类食品。血糖大于3.9mmol/L,但距离下一次就餐时间在1小时以上,应适量进食含淀粉或蛋白质的食物,如饼干、面包、牛奶等。严重的低血糖需要及时就医,根据患者的意识和血糖情况给予相应的治疗和监护。但很多糖尿病患者并不知道15克的量到底是多少,往往会吃过量,进而出现高血糖。

常用的15克快速升糖食物:两片至四片葡萄糖片(可由包装查询每片含糖量)、三块硬糖、半杯果汁(如橘子汁)、120毫升至150毫升含糖饮料、一小瓶乳酸菌饮料、一汤匙糖浆或蜂蜜。首选含糖饮料或葡萄糖片。因为这类单糖食物升糖比较快,可以更快缓解低血糖的症状。

常用的15克含糖食物:四片苏打饼干、一片切片面包(约30克)、一小碗燕麦粥(约150克)、一个小苹果(约120克)、一个橙子(约160克)、12颗至15颗葡萄(约80克)、小半碗熟米饭(60克)、小半碗熟面条(60克)、两个小笼包(40克)、半个烧饼、5个栗子、12片薯片、10个草莓、一杯牛奶(250毫升)、一瓶养乐多、小瓶可乐(150毫升)。

此外还要注意,发生低血糖时不建议食用巧克力。因为巧克力含油脂和蛋白质较多,进入人体转化成糖的速度较慢。发生低血糖时,不能迅速升高血糖。

据《天津日报》

漫说健康



英国《自然-代谢》杂志日前发表的一项新研究显示,即使短期过度食用高脂高糖深加工零食,也会对健康年轻男性的大脑活动产生持续影响。

新华社发

本版组稿:李永辉 王夏琼

接种HPV疫苗仍要定期进行宫颈癌筛查

接种过宫颈癌疫苗还需要定期进行宫颈癌筛查吗?其实,接种过HPV疫苗并不代表可以百分之百不患宫颈癌,仍需要定期筛查。那么,今天我们就来聊一聊原因。

目前发现的人乳头瘤病毒(HPV)型别有200多种,根据其致癌性分为高危型和低危型。高危型有13种。高危型HPV的持续感染是诱发宫颈癌的主要因素。二价HPV疫苗、四价HPV疫苗和九价HPV疫苗均未覆盖所有的HPV型别。

此外,还有少部分子宫颈癌与HPV

感染无关。因此,无论接种何种疫苗,都不能完全预防宫颈癌,均须定期进行宫颈癌筛查。

那么,如何进行宫颈癌筛查呢?一般情况下,宫颈癌诊断分成三个阶段,即宫颈细胞学和HPV检测、阴道镜检查、宫颈活检组织检查。

宫颈细胞学和HPV检测。1.宫颈细胞学检查,即宫颈液基薄层细胞学检查(TCT)。使用专门的宫颈细胞刷取样本进行,检查包括细胞量、颈管细胞、化生细胞、炎症细胞以及病原体感染。2.HPV检查,即人乳头瘤病毒检查。通过

在宫颈管内取样,呈现出不同类型的HPV的阳性及阴性结果。这两项检查结果可以进行宫颈癌的初步排查。

阴道镜检查。如果患者在第一阶段检查结果出现异常,则需要进行阴



道镜检查,检查可疑部位是否存在宫颈病变的现象,可以提高宫颈疾病的确诊率。

宫颈活组织检查。医生通常会用活检钳在患者宫颈外口鳞柱交界处刮取细胞制成切片来观察是否存在细胞异常。这一阶段为宫颈癌确诊的最终标准。

HPV疫苗接种是宫颈癌的一级预防,只能降低患宫颈癌的发生概率,并不能杜绝。

专家链接

王征,市中心医院(漯河医专一附院)妇科二病区护士长,主管护师,毕业于郑州大学护理学院。她是河南省护理学会妇产科护理分会第一届青年委员、河南省妇幼保健协会子宫内位症防治专业委员会委员,被评为市优秀护士。

市中医院季锋博士团队到召陵区中医院开展健康宣讲

2月25日下午,市中医院季锋博士团队到召陵区中医院开展食管胃反流、胃肠疾病和健康管理宣讲,随后又进行了带教查房和业务培训。

活动中,季锋教授说,食管胃反流的症状很多,病征累及全身各个系统,因此常与呼吸道、耳鼻喉、心脑血管等疾病混淆,容易误诊。除了反酸以外,食管胃反流还可能表现为咽喉不适、打嗝、鼻炎、耳鸣、打鼾、咳嗽、胸痛、心

律失常等症状。此外,食管胃黏膜糜烂出现溃疡,会导致食管出血、穿孔或食管黏膜瘢痕挛缩甚至狭窄,长期还可能诱发食管癌。

在义诊现场,前来咨询的群众排起了长队。季锋教授为咨询者详细讲解了食管胃反流等消化系统疾病的相关症状,并结合实际情况给出个性化诊疗建议,同时对其生活方式、用药进行指导。

郭鑫珂



为提升临床医护人员的急救能力、夯实“三基三严”基本功,2月26日,市二院在显微外科开展2025年“临床科室急救能力提升行动”首场培训。

尹红姬 摄

睡眠不好 中医有妙招

无论因工作压力、生活琐事还是生理因素,失眠已成为许多人的困扰。

中医认为,失眠是由心神不宁、阴阳失调、脏腑功能失常等多种因素引起的。失眠患者常表现为入睡困难、睡眠浅、多梦、早醒等。根据中医理论,失眠的病机可以分为心脾两虚、心肾不交、肝郁化火、痰热内扰、心胆气虚等多种类型。

中医在治疗失眠时强调整体调理和辨证施治,采用多种方法综合施治,以达到标本兼治的目的。

食疗。中医认为,食物与药物同源,通过调整饮食习惯可以显著改善失眠症状。例如,适量摄入含有色氨酸、钙、镁等成分的食物,如牛奶、豆类、海鲜等,有助于促进睡眠。此外,还可以在医生的指导下使用太子参、五味子等中药煎服,以养心安神、缓解失眠。

中草药治疗。根据失眠的不同类型,中医师会选择相应的中草药方剂进行治疗,如心脾两虚型失眠可选用归脾汤,心肾不交型失眠可选用六味地黄丸

和交泰丸等。这些中草药方剂通过调节阴阳平衡、调和脏腑功能,从而改善失眠症状。

针灸疗法。通过针刺刺激特定的穴位,如安眠穴、神门穴、足三里等,可以调节人体的阴阳平衡,促进气血运行,从而改善失眠症状。针灸治疗失眠不仅安全有效,而且无依赖性和不良反应。在专业医生的操作下,针灸治疗可以取得立竿见影的效果。

推拿按摩。推拿按摩也是中医治疗失眠的有效方法之一。通过对头部、颈

部、背部等部位的推拿按摩,可以舒缓紧张的神经,放松肌肉,促进血液循环,从而有助于提高睡眠质量。

情志调节。中医认为,失眠与情绪、心理密切相关。因此,治疗失眠时,情志调节也是不可或缺的一环。通过情志调节可以帮助患者缓解压力、减轻焦虑、改善情绪,从而有助于提高睡眠质量。此外,中医还强调保持平和的心态、避免过度劳累和情绪波动,以促进身体的康复。

据《大河健康报》

春季呼吸道传染病高发

加强校园防控工作

春季万物复苏、气温变化大,是部分呼吸道传染病高发期。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒学校是青少年聚集场所,指导家校共同做好人腺病毒感染、支原体肺炎等春季呼吸道疾病校园防控工作。

人腺病毒家族庞大,包含7个亚属和超过116个型别。其中,3型和7型是我国儿童急性呼吸道感染的主要病原体,易在托幼机构引发聚集性疫情。该病毒全年可传播,但北方地区冬春高发,南方地区春夏风险上升。感染者常出现发热、咳嗽等症状,严重时可能发

为肺炎。

如何做好校园防控?中国疾控中心副研究员彭质斌表示,早发现、早处置是关键。学校和托幼机构须严格落实健康监测,包括每日检查学生体温及呼吸道症状,发现异常及时联系家长;详细记录因病缺勤学生情况,并按要求上报;学生出现症状后应立即佩戴口罩并送医或居家观察;确诊后须隔离至症状消失,避免交叉感染。

除人腺病毒外,支原体肺炎也是春季校园防控的重点。首都儿科研究所附

属儿童医院呼吸内科副主任医师于磊指出,肺炎支原体感染多见于5岁以上儿童,以高热(体温大于或等于38.5摄氏度)、剧烈干咳为主要症状,部分患儿伴随胸痛、呼吸困难,咳嗽可能持续数周甚至数月。若患儿出现持续高热、精神萎靡、呼吸急促等症状,家长须立即送医。

于磊强调,支原体肺炎的最佳治疗窗口期为发热后5天内,须根据病情选择抗生素,重症患儿应尽早住院综合治疗。家长要严格遵医嘱,不得擅自停药、停药。恢复期咳嗽可能迁

延,注意保暖、补充营养,避免剧烈运动。

根据健康提示,春季呼吸道传染病防控须多方合力。学校应加强健康宣教,定期开展防疫培训。家长要提高警惕,主动配合学校健康管理,发现孩子出现发热、咳嗽等症状应尽早居家观察;如果孩子出现呼吸困难、高热不退等严重情况,应立即送医,康复后再返校。家长还要教育孩子勤洗手、多喝水,保持室内通风;保证孩子饮食均衡、睡眠充足,适当增加户外活动。

据新华社