

高温多雨！一起查收这份“健康度夏指南”

暑期高温多雨，人员流动增多。疾控机构监测研判，预计病媒生物、自然疫源性等传染病风险将会有所增加。

以科学防护之盾，抵御夏季健康风险。7月11日，国家疾控局召开新闻发布会，解答公众关心的夏季重点传染病防控等热点问题。一起查收这份“健康度夏指南”。

筑牢高温下的“健康防线”——

近期国家疾控局、中国气象局联合发布高温健康风险预警和健康提示。怎样用好这项健康气象服务？

中国疾控中心环境与健康相关产品安全所研究员潘力军介绍，高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险和极高风险五个等级。当预警图上出现橙色和红色，分别代表高风险和极高风险，需要警惕并做好健康防护。

“处于橙色预警时，重点人

群要避免外出；处于红色预警时，户外工作人员要合理安排作业时间，使用防暑降温用品，出现不适症状时立即停止作业。”潘力军说。

重点呵护儿童假期健康——

春夏季是手足口病与疱疹性咽峡炎高发期，儿科专家建议家长帮助孩子做好防护。

“疱疹性咽峡炎最典型的症状为急性发热，并伴有咽峡部疱疹。后期形成溃疡后，孩子可能会更加疼痛，影响进食。”首都医科大学附属北京儿童医院感染内科主任医师刘钢说。

专家指出，疱疹性咽峡炎是自限性疾病，通常预后良好，多数患者5天左右自愈。但如果孩子出现反复高热、精神差、抽搐、呼吸困难等严重症状时，应及时就医诊治。若孩子患病期间同时出现了手、足、臀等部位的斑疹，还要考虑手足口病的可

能。

呵护好儿童暑期健康，家长和孩子都要养成良好卫生习惯，注意勤洗手、居室通风。此外，应保证充足睡眠、均衡膳食和适当运动，增强孩子抵抗力。如果孩子患病了，应做好保护性隔离，避免交叉感染。

防控蚊虫切断登革热传播链——

监测显示，我国常年有登革热输入病例报告，部分南方省份夏秋季可能发生经伊蚊叮咬传播的疫情。

广东省疾控中心主任医师李艳提醒公众，登革热患者典型症状表现为突起发热，全身肌肉、骨骼及关节痛，皮疹，出血及白细胞减少等。在流行季节，如果伊蚊分布地区市民出现上述症状，应及时到医院就诊。如有境外旅居史，要主动告知接诊医生。

“灭蚊最有效的方法还是翻盆倒罐、清理积水、清除杂物。

家庭要安装纱门、纱窗，使用蚊帐，加强个人防护。”李艳说，在蚊媒活跃季节出游，建议穿浅色长袖衣裤，涂抹驱蚊剂产品。如要前往东南亚、南美、非洲等蚊媒传染病高发地区，应提前关注当地传染病疫情，做好防蚊措施。

野外出行警惕自然疫源性疾病——

部分家庭利用暑期游览祖国大好河山。然而，在风景美丽的自然界中，一些鼠类、旱獭等啮齿类动物都有可能传播危险的鼠疫。

“到鼠疫自然疫源地旅游，注意不要接触旱獭等野生动物，不要在洞穴附近坐卧休息。”中国疾控中心鼠疫及布氏菌病预防控制基地研究员邵奎东建议，野外出行应充分做好个人防护，着装严密，尽量穿长裤、长袜。袖口、裤脚等部位扎紧，防止跳蚤叮咬。如无特殊情况，不要在野外宿营。

洪涝灾后防范次生健康风险——

近期，我国南方部分地区遭遇洪涝灾害。洪涝容易带来水源污染、病媒滋生、环境恶化等问题。

潘力军说，灾区居民务必选择安全卫生的饮用水，绝不饮用生水或来源不明的水。食物要彻底煮熟，不吃腐败变质、淹死病死禽畜及被污水浸泡过的食物。及时清理环境垃圾、淤泥和积水，先清理、后消毒、再回迁。在血吸虫病流行区，避免接触疫水至关重要，接触后出现发热、腹泻须主动就医并告知接触史。

每个人都是自己健康的第一责任人。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶表示，重点人群要密切关注权威部门健康风险预警和健康提示信息，结合自身状况，做好健康防护。

当科学防护成为全民共识，就能有效抵御夏季健康威胁，守护千家万户的平安清凉。

据新华社

健康快讯

市卫生健康委（疾控局）调研医防协同医防融合工作

7月9日，市卫生健康委（疾控局）对舞阳县和市六院医防协同医防融合工作进行调研，全面掌握我市医防协同医防融合工作进展情况，解决工作推进中存在的问题。

调研组采取听取汇报、现场座谈、查看资料等方式，对舞阳县和市六院组织体系建设、传染病防控融合、服务融合、医防资源融合、人才双向培养、用好监督评价等工作进行了详细了解。各位专家结合相关领域及查看情况进行了反馈并提出合理化建议。

市卫生健康委相关负责人强调，要深入推进医防协同医防融合工作，探索总结出“漯河经验”。一要高度重视，扎实推进。按照方案要求，发挥领导小

组作用，明确细化部门职责，定期开展工作推进会，跟踪问效。二要完善“五个机制”，在监测预警、会商评估、协同处置、多病共防等方面实现深度融合，培养公共卫生复合型人才。三要依托“四个抓手”，推进实验室资源共享，协同建立慢性病监测体系，构建青少年脊柱健康服务新模式，落实好疾控监督员工作。四要用好“三个载体”，精准开具健康教育处方，多形式开展健康教育宣传，发挥家庭医生签约医生“健康守门人”作用，全方位为患者、家属和公众提供健康服务。五要用好正负激励机制，激发干事创业的积极性，形成创先争优的氛围，保障工作向既定目标推进。

齐亚辉



市二院上门服务获称赞

7月10日，市二院急诊科接到一名临颍籍患者家属的求助电话，称家中90多岁高龄老人因病引起眩晕，无法前往医院就诊，请求帮助。该院了解情况后高度重视，立即安排全国先进工作者、全国五一劳动奖章获得者、中医针灸科主诊朱青霞上门为患者诊治。

经检查，确诊患者为带状疱疹性神经痛。经过治疗，患者疼痛明显缓解，当晚即可安睡。患者家属表示由衷感谢。

近年来，市二院持续深入贯彻院党委提出的高质量党建+高水平诊疗+有温度服务“一体两翼”战略工作部署，优化服务流程，特别针对高龄、行动不便等特殊群体开辟绿色通道，为患者解决就医难题，让群众感受到了医疗服务的温度。未来，市二院将继续秉持初心，不断优化服务举措，为广大患者提供更加便捷、优质的医疗服务。

尹红姬 陈 莉

市中医院职工子女暑期爱心托管班开班

7月11日上午，市中医院2025年职工子女暑期爱心托管班正式开班。市总工会、市中医院相关负责人，参与本次托管的100名小朋友及其家长参加开班仪式。

此项活动是该院落实“为职工办实事”的重要举措，也是打造“暖心医院”、关爱职工生活的具体实践。该院要求托管班工作人员要切实做好各项工作，严格管理，精心设计寓教于乐的课程，提供细致周到的服务，真正把好事办好、实事办实，让职工感受到医院大家庭的温暖。

刘 燕

健康课堂

高血压患者夏日“护心指南”

补水有道：保持血液“清爽”

高温天气下需要补水，但不能一次性大量饮水，以免导致血压骤降。正确做法是少量多次饮水，每天保证1500毫升至2000毫升的水分摄入，优选白开水和绿茶，不喝含糖饮料。体内水分充足可以保持良好的血液流动性，避免血液黏稠，有助于血液循环。

空调使用：进入空调房前要先适应

夏季使用空调，室内外温差不宜过大。长时间待在空调房，要定时开窗通风，保持室内空气新鲜，避免室内二氧化碳浓度过高，引发心脑血管不适。尤其需要注意的是，从室外进入空调房时，先在门口适应一下温度，避免直接进入低温环境导致血管骤然收缩。

监测血压：早晚各量一次

高血压患者要定期监测血压，特别是在血压波动较大的夏季，每天早晚各量一次并将数值记录下来。同时，遵医嘱按时服用降压药，不随意停药或更改剂量。如果发现血压异常升高或降低应及时就医，根据病情变化调整治疗方案。

据《北京日报》

本版组稿：王夏琼

用药安全

日常生活中谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况比比皆是，大都是因为患者存在错误的用药观念。常见的药若用得恰当，可以药到病除；贵的药若使用不合理，反而会延误治疗、加重病情。今天，和大家分享一下生活中常见的服药误区。

饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15分钟至30分钟内服用；空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响，比如肠溶片，需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。空腹用药若每日服用一次，应在早餐前0.5小时至1小时服用；若每日服用2次，建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

擅自增、减、停药物

药物治疗起效需要一定的疗程，特别是慢性病不容易立竿见影，而有些病情看上去改善不意味着痊愈，仍需要药物维持治疗。总之，医生会尽可能地让服用的药物疗效最大化而毒性最小化，所以要遵医嘱用药。

把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道刻痕，这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用，但是不可嚼碎。除此之外，其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片，其中的有效成分比普通药要高，掰开或嚼碎服用会加速药物吸收，可能引起中毒。再比如一些肠溶片，只有到了肠道才会释放药物，掰开服用的话，到达胃部后很容易受到胃酸的影响，大大降低药物疗效。

呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因，有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大，刚吃完就吐出整片药物，需要立即补服。倘若服药后已经过了数小时，呕吐物里也不看到药物，则说明大部分药物已经被消化吸收，此时就不需要再补服了。

不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快，盲目采用多药并用，其实这是很危险的。有些药物合用可以增强协同效果，而有些药相互拮抗，甚至让副作用叠加。如果目前用药有疑问，或者听说哪种药比较有效后自己也想用，还是先到门诊咨询大夫，切莫私自换药。

追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理，在身体出现不适后凭感觉自诊，认为自己的症状与某某相似，进而模仿他人用药。

养生课堂



资料图片

这样午睡让你越睡越伤身

午睡是补充能量、保护大脑的好方法，但错误的午睡方式可能适得其反。科学午睡要注意时长、姿势和时机。避免这四个误区，才能让午睡真正成为恢复精力的“充电站”。

1. 午睡时间太长。午睡推荐时长为20分钟左右，不宜超过30分钟。午睡过久会干扰夜间睡眠，打乱生物钟，增加健康风险：一是增加代谢综合征风险，可能引发心血管疾病。二是增加房颤风险。国外研究显示，午睡超过30分钟的人房颤风险最高，而午睡15分钟~30分钟的人风险最低。三是增加患阿尔茨海默病风险。

2. 午饭后立即午睡。饭后胃内食物较多，血液循环集中在消化系统。此时立刻午睡会导致大脑供血不足，醒来后反而更累。

建议：午饭后休息20分钟~30分钟再睡，让身体有足够时间消化食物。

3. 午睡时间太晚。尤其是周末，下午四五点才午睡容易打乱生物钟，导致晚上入睡困难，影响第二天的精神状态。

建议：午睡时间最好固定在12:00~13:00，以保持规律的昼夜节律。

4. 直接趴着睡。趴着睡危害多：一是压迫眼球，可能造成眼压升高。长期如此会损害视力，甚至增加患青光眼的风险。二是伤害颈椎和脊柱，导致肌肉僵硬或酸痛。三是影响消化，压迫胃部，引发不适。

建议：首选躺在床上或折叠床上睡，让脊柱充分放松。次选靠在椅背上，使用U形枕支撑颈部，腿部平放。若只能趴着睡，用软垫垫高手臂，侧脸不压眼，以减少压迫。

据《湖南科技报》