

安康疾控发布7月健康防病提示

赵赶



七月盛夏,烈日炎炎,高温环境为细菌、病毒和蚊虫的繁殖提供了温床,使得各类疾病的传播风险上升。安康疾控在此温馨提醒:本月需特别警惕手足口病、水痘、百日咳以及虫媒传染病等疾病。

手足口病、水痘

近期,我市手足口病和水痘已进入高发期,这些疾病主要通过空气(飞沫)、口腔接触以及密切接触等方式进行传播。手足口病的主要发病人群集中在5岁及以下的儿童,其中3岁以下的儿童更是面临较高的发病风险;而水痘则对人群普遍易感,2至10岁的儿童为水痘的高发群体。

预防措施:

1. 接种疫苗是预防手足口和水痘发生最可靠、最有效的措施之一。
2. 饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。

3. 在流行期间避免到人群聚集、空气流通差的公共场所。

4. 注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。经常对儿童的玩具、餐具等物品进行消毒。

5. 幼托机构、小学等集体单位要加强晨、午检,做好日常隔离消毒,及时发现、及时隔离治疗患病儿童,防止继发感染。

百日咳

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,人群普遍易感,典型症状为阵发性、痉挛性咳嗽,咳嗽终末伴有特殊的鸡鸣样吸气性吼声,病程长达2至3个月。

预防措施:

1. 接种疫苗:接种含百日咳成分疫苗是科学有效的预防手段。按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021版)》的规定,我国儿童出生后3、4、5月龄

和18月龄各接种1剂。

2. 及时诊断和隔离:若出现咳嗽持续2周以上、伴有痉挛、程度剧烈等症状,应早就医,早诊断,早隔离,早治疗。确诊病例要遵循医生的建议进行隔离治疗,以防止病菌的传播。

3. 做好日常健康防护:室内经常开窗通风,勤洗手、适当锻炼、清淡饮食,提高自身免疫力。保持良好的个人卫生习惯,坚持多通风、勤洗手,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉感染。

病媒生物防制

随着夏季的到来,病媒生物开始迅速繁殖,它们通过直接叮咬、食物污染以及建筑物破坏等多种方式对人类的生产生活造成危害。更为严重的是,这些生物还能传播多种传染病,包括但不限于登革热、疟疾、流行性乙型脑炎和出血热等。若我们疏忽预防,这些疾病可能会引发聚集性发病,对

人们的生命健康构成严重威胁。

预防措施:

1. 做好三防设施建设。家中安装好纱门、纱窗、蚊帐,下水道加盖板,堵洞抹缝,防止鼠、蚊蝇等进入室内;同时使用诱蚊灯、诱蝇笼、蟑螂屋、粘蟑纸、粘蝇纸、杀虫剂等灭杀入侵病媒生物。

2. 做好病媒生物滋生地治理,定期清除家庭及住宅周边积水,水生植物容器或其它积水容器3至5天彻底换水一次;及时清理腐败动植物,剩菜剩饭,保持舍内环境、家畜、禽舍等卫生。

3. 做好个人防护。去野外时宜穿浅色的长衣长裤,裤腿选择收口的或者扎进袜子里,不给蚊子钻进裤腿的可乘之机;避免穿露趾的凉鞋,尽量减少皮肤暴露;避免在不洁的水域或草丛中游玩;不在潮湿的树荫下、草地上、凉亭、垃圾站逗留,可随身携带驱蚊水、清凉油、中药驱蚊香囊等驱蚊产品增加保护。前往虫媒传染病高发地区或国家时更应该注意个人防护。



6月28日,安康市妇幼保健院启动实施“儿童之家”志愿服务项目。“儿童之家”志愿服务项目立足儿童视角需求,用心用情用力做好志愿服务,织密少年儿童关爱服务网,让“儿童之家”成为孩子们的快乐驿站、幸福家园。 杨哲 聂婷文/图

白河县医院 开展支部对口帮扶活动

本报讯(通讯员 成景松)近日,白河县人民医院医药技科室支部赴宋家镇中心卫生院开展对口帮扶活动,双方就医学检验中心的资源整合与资源共享进行了深入交流。

该院区域医学检验中心致力于提升医联体医院检验科、病理科整体服务能力和整体运营效

率。下一阶段,将对宋家镇中心卫生院加强合作与交流,共同推动医疗服务行业的健康发展,实现优势资源横向联合、纵向下沉,推动自身及成员单位医疗健康服务水平全面提升,提升医疗服务行业县域医共体覆盖面的能力,进一步减轻群众负担,实现“大病不出县、小病不出村”的治疗目标。

岚皋举办第二届老年人体育健身大会

本报讯(通讯员 但汉宁 周威)6月27日,岚皋县第二届老年人体育健身大会暨“全民健身 运动三秦”陕西省群众体育五级联赛广场舞比赛(岚皋赛区)在岚皋广场开赛。

开幕式上,《欢庆序曲》《回到山沟沟》等文艺节目轮番上演,展现了新时代老年人的健康活力和对美好生活的向往与追求。在随后的广场舞比赛中,来自各镇的17支代表队身着统一服装,同台竞技,各展风采,不时传来阵阵加油助威声。

经过激烈的角逐,评委们从艺术技巧、创意性、表演水平等方面进行评分,最终10个代表队获得优秀奖,7个代表队获得优胜奖。

据悉,此活动将持续到9月底,比赛项目涉及广场舞、篮球气排球、乒乓球、羽毛球、太极拳、象棋等。近年来,岚皋县老年体育事业蓬勃发展,全县已成立镇老体协12个、村老体协120余个,成立县级单项文艺体育协会20余个,每年举办各类体育活动(赛事)超过100场次。

中药代茶饮是饮品,也是良药

赵娟

最近一款乌梅汤让中药茶饮火爆大江南北,中药茶饮又叫中药代茶饮,是用中草药与茶叶配用,或以中草药(单味或复方)代茶冲泡、煎煮,然后像茶一样饮用。

中药代茶饮是中医治病调理、强身益寿的特殊中药剂型,在医疗保健事业中发挥了重大作用。具有以下几个优越之处:

中药代茶饮可根据病情需要辩证组方、随症加减,使用方法简单,既保持了中医汤剂显著的特色,又克服了传统汤剂煎煮烦琐、携带不便等缺点,与现代生活节

奏加快的发展趋势相适应。

中药材经炮制制成细丝、小段,表面积增大,与溶媒接触面增加使药物的有效成分经煎煮后易于溶出。实验证明:这些药物经粉碎后的药液浓度,较未粉碎药材浸出液的药物浓度高得多,同时避免了汤剂因加工、久煎久煮造成某些药物有效成分的损失。

就药物组成而言,代茶饮组方除注重辩证及配伍严谨,其突出特点为选药精当,用量较轻,较之汤剂之药药性平和,无伤胃之虞,且味多甘淡,既有除疾

调理之功,又无味苦难咽之弊,对小儿患者尤为适宜。中药代茶饮所用中药,多为具有解表、清热、止咳、除湿、和胃、消导、通便、祛暑、安神、补益等作用之品,善治外感风寒、外感风热、痰湿犯肺、湿热内蕴、食积不化、肠燥津枯、暑热伤津、心神不宁、气血两虚所致诸症。

中药代茶饮用量轻,宜频服,且药性平和,无损胃气,故可长期坚持服用,缓图其效,对许多病证,长期服用药茶,可使药物的有效成分在体内达到量化标准,致使药效更加巩固,作用更为持久。

中药代茶饮用药平和,可调和脏腑阴阳,气血衰疲,是中医众多养生保健、抗衰老的方法之一。

需要注意的是,中药代茶饮的食用方法颇多,其中煎服法最为常用;传统的煎服法是将茶方中诸味中药置茶具中,加水,煮沸约10至15分钟后离火,取汁,煎2至3次后合并药液,过滤,代茶频饮。其次,不是所有人都能喝同一代茶饮,应因证饮用,因人制宜,建议进行体质辨别后饮用。



查看蜜蜂

岚皋县科学技术协会、官元镇人民政府日前联合开展蜜蜂养殖技术培训,通过“理论课堂+实地操作”相结合的方式进行教学,提升蜜蜂养殖主体的养殖水平。

谢曼 摄

汉阴县医院 举行庆“七一”活动

本报讯(通讯员 罗睿琦)6月29日,汉阴县人民医院召开庆祝中国共产党成立103周年暨“七一”党员大会,全体党员及入党积极分子共计110余人参加活动。

活动现场,该院党委书记吴兆舟带领全体党员在鲜红的党旗下举起右手重温入党誓词。大会表彰了该院先进党组织、优秀共产党员和优秀共产党员,安排部署了医院党建、党风廉政、意识形态等方面工作。

吴兆舟代表医院向受到表彰的集体和个人表示祝贺,向奋斗在医院不同岗位上的党员同志致

以节日的问候。回顾了在过去的一年里,全院各基层党组织和广大党员干部不忘初心、牢记使命,自觉弘扬艰苦奋斗的奉献精神,在工作岗位上不断发挥先锋模范作用,有效保障了医院各项工作的稳步推进。

“面对新征程,全院党员干部要坚定理想信念,建强战斗堡垒,严守纪律规矩,紧紧围绕医院中心工作,挺膺担当、砥砺奋进,以更加饱满的热情服务患者,为推动医院高质量发展不懈奋斗。”吴兆舟说。

夏季饮食要诀: 莫贪凉、善补水、讲卫生

新华社电(记者 田晓航 董瑞丰)随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉冷饮,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性

疾病。 炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、陈皮等调味品以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化痰,帮助调整脏腑功能,“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步引起运动后脱水的风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和

原材料。 补水也是夏季饮食的“重要

因为信任

李焕龙

结缘安康市妇幼保健院,是因女儿在3岁那年患了重症,急需抢救。

其实是个小病,因为她在幼儿园吃了不干净的食物,引发腹胀、恶心、呕吐、拉肚子,却被医生误诊为中暑,以至拖了两天,导致严重脱水,软如面条,让人担惊受怕。加之护士打针潦草、态度恶劣,女儿既疼又怕,不太配合,治疗效果更差。

第3天中午,住在我家隔壁的赵姐闻讯赶来看望,发现孩子成了这个样子,立即联系她所供职的市妇幼保健院,并催我们赶紧转院。然而,当我抱着孩子匆匆挤过拥挤的小巷,步入房屋陈旧的院门,心又忐忑起来。可是,刚把孩子交到医生手上,我的心踏实了。

接诊的是位中年女医生,她用毛巾擦了手才接过孩子,左手搂着放在腿上,右手轻轻地给孩子揉了揉肚子,抹了抹胸脯,孩子当下不哭泣了,向她投去期待的目光。她又看了孩子的舌苔,说“肚子有问题”,问“还疼不?”路上处于昏迷状态

的孩子眼神当下有了亮光,挣扎着点了点头,口中发出有气无力的声音。我凑近去,听到是在叫“阿姨”,心中一喜,就给医生说:“她这大半天都没力气说话了,哭都哭不出声了,一到你手里就有了精神!”医生当下断定,是肠胃问题,就开了化验单。打上了针,喝了药,孩子的面色渐渐红润起来。不出一个小时,孩子就有力气说话了,手脚能动了,想吃东西了,并能下床了。

赵姐说多亏来得及时,不然就有生命危险。我正感慨着医生的精细与高明,两个护士进来打肌肉针,一个将孩子抱在怀里哄着,一个持针注射,孩子与两位姑娘有说有笑的,似乎没有疼痛感。护士走后,我问疼不,孩子说只有一点点,并说这儿的护士好,跟幼儿园的阿姨一样可亲可爱。我当下放心了,劝她好好配合治疗。不一会儿,她睡着了,护士在门口发现后,轻手轻脚地走进来,关了电扇,把毛巾给孩子搭在身上,转身又给送来一把扇子,让我坐在床边轻轻扇风。

傍晚,一个年轻的女医生过来接班,她见孩子躺在床上不太欢实,就抱起来,在小脸蛋上亲了几下,直到把她逗得哈哈大笑。这种充满母爱的亲切感,令我心生感动。

第2天出院时,我因内心高兴,顾不上烈日高照,抱着孩子就冲进了楼下的阳光中。护士追上来,借给一把伞,让我把孩子护好,并交代要按时服药、多喝白开水、多吃稀饭、严禁生冷,有事联系,还递来写有科室电话的纸条。孩子点点头,喊了声“小阿姨”,说了声“拜拜”。路上我问她为什么把护士叫小阿姨,她说“我喜欢她!”我便明白,她把这个小护士当成了幼儿园里那个她最喜欢的“小阿姨”。

从此之后,孩子治病,只认市妇幼保健院。有次到西安玩时因为淋雨而感冒,她硬要着要回安康,要到市妇幼保健院去。

12年后,妻子的大侄女谈恋爱了,一听说男方母亲是市妇幼保健院的,我和妻

子就表示赞同,女儿也非常支持。妻子的哥嫂问为什么,我们的回答是:那个单位的人好!

又过6年,妻子的二侄女卫校毕业,不知到哪儿去应聘才好,我们夫妻俩和女儿的认识高度统一,都建议去市妇幼保健院。侄女问为什么,我们说:那里的医德、医风和医术很好,有利于年轻人的成长!

由此,我家携手众亲戚,与市妇幼保健院结下了不解之缘。 如今,安康市妇幼保健院搬离了江南,迁到了安康高新区,但我们的女儿、大侄女以及不少本家、亲友,一遇孩子生病,首选还是去市妇幼保健院。理由非常简单:因为信任!

