



随着一股股冷空气接踵而至,近期全国大部分地区迎来降温,大家出门都直呼“冷冷冷”“抖抖抖”,因此,一定要做好防寒保暖,以免疾病侵扰。

四个重点部位要保暖

头颈部 洗头后湿发及时吹干。如果不及及时吹干,头部受寒容易导致头痛。外出围围巾更能保护颈部。颈部大椎穴最怕风寒。如果大椎穴受寒,背部寒气加重,会导致阳气受损。

腰腹部 肚脐是神阙,是人体非常重要的部位。肚脐周围的皮肤没有脂肪,皮肤的屏障功能较弱,很容易受寒。因此,最好不要穿露脐装以及低腰裤。

膝关节 膝关节长期暴露在寒冷的环境中,会引起血液循环不通畅,导致“老寒腿”,出现腿部酸麻胀痛而且还有沉重感。

脚部 最好穿袜子。“寒从脚下生”,如果脚部受凉,容易导致寒邪入侵机体,机体抵抗力就会下降,疾病就可能乘虚而入。如不小心受寒,可用艾叶泡脚。

生活起居要注意:保持室内温暖、干燥,多喝热水,出门带上保温杯。少在室外停留。

发现不适及时就医:如发现自己有感冒先兆,如鼻塞、头疼、发热等症状,应及时就医。

有高血压、糖尿病等基础病的人群应特别注意,除保暖措施外,还应按医嘱用药,如有不适,应及时前往医院就诊。 来源:人民网

小儿“地图舌”是怎么回事?

在儿科门诊里,我们经常会看到宝爸宝妈带着宝宝去排队就诊,主要表现就是舌苔花剥、状如地图,这些患儿大多体质较弱,有的经常患感冒、气管炎、甚至哮喘;有些胃口差、厌食、挑食;也有一些无明显症状。那么“地图舌”到底算不算一种疾病呢?对此,位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所(原君益寿诊所)陈君霞医师为我们作详细的解说。

陈君霞医师说,我们首先要了解舌的构造,舌的前2/3为舌体,后1/3为舌根,二者之间以人字沟为界。舌可分为上下两面,上为舌背,下为舌腹。舌背表面粗糙,有许多乳头突起,称为舌乳头。舌体上共有3种乳头,分别称为丝状乳头、菌状乳头和轮廓乳头。

丝状乳头为白色刺状的突起,数目最多,乳头尖端上皮角化明显,脱落的角化细胞在表面形成舌苔。

菌状乳头散布于丝状乳头之间,圆形、头大蒂细、上皮较薄,血管丰富呈红色。

轮廓乳头最大,乳头周围的环沟内有味蕾,可感受食物的酸甜苦辣。

了解了舌体的具体情况,那么到底什么是“地图舌”呢?

陈医师介绍说:“地图舌”实际上主要就是表现为舌背出现暂时性的丝状乳头剥脱或消失。病变多数位置表浅,无明显疼痛,损害好发于舌背、舌缘,偶见唇、颊及上腭,常为指甲片大圆形、椭圆形斑,逐渐扩大融合呈地图状,初发的呈小范围剥脱区,像红斑一样,斑块边缘呈微黄色,高起有较明显的边界,范围可大可小。由于丝状乳头边剥脱、边修复,形状经常变化,有时也可完全恢复正常,但可以复发,剥脱严重时,进食刺激性食物会感觉不舒服。

陈医师强调说,引起地图舌有多种因素,常见原因有感染、神经营养障碍、胃肠功能紊乱、变态反应或缺乏微量元素等有关。

如何治疗和预防呢?

陈医师说,治疗应注意口腔卫生,用生理盐水或抗菌剂漱口,饮食易消化、营养搭配均衡,而中医认为地图舌多因患儿喂养不当导致胃的气阴不足,中医治疗方法主要是调理脾胃、健脾益气,可给予补益气阴的中药如黄芪、白术、党参、麦冬、茯苓山药、鸡内金等,中成药可给予儿宝颗粒或保儿安颗粒,同时还要补充多种维生素,增强体质!

每天都刷牙却感觉牙齿在变黄?明明感觉刷干净了,但是牙齿依然出现各种问题?虽然大部分人早晚都会刷牙,但很多人并不知道正确的刷牙方式,中华预防医学会指出:我国有超过半数的人都达不到有效刷牙!那么,你每天是在好好刷牙吗?

刷牙绝对是一个技术活儿,不是随便刷几下就行的,错误的刷牙方式会让牙齿遭受伤害,使牙齿不再坚硬并出现蛀牙,呵护牙齿,科学刷牙,一起来走出日常刷牙的误区吧!

牙刷个头太大 很多人觉得大头牙刷刷起来比较快速,而且省事。其实牙刷头太大了,很难灵活清洁口腔各个角落,所以最好选用合适大小的刷头,才能把牙刷到位。

硬毛牙刷好 硬毛牙刷很容易伤害牙齿表层的珐琅质,稍不留神还会损伤牙龈,所以,除了有特殊需要,牙刷还是选择刷毛比较软的为好。



用冷水刷牙 很多人习惯用冷水刷牙,但冷水容易刺激牙齿,而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性,所以用温水刷牙更好些。

进食前刷牙 年轻人早上比较匆忙,大多都是刷牙之后再吃早餐,这会使牙膏里的有效护齿成分大多随着早餐吃到了肚子里,所以应该餐后再刷牙。如果想起床后清洁一下,可以用清水漱漱口,然后再吃早餐。

润湿牙膏或牙刷再刷牙 大多数人在开始刷牙之前会把牙刷蘸水润湿,这样会使牙膏很快出泡沫,让你误以为已经刷了很久。这样的刷牙方法不利于发挥牙膏的最大功效,不沾水把牙膏慢慢刷出泡沫才是正确的做法。

横向用力刷牙 单纯的横向刷牙不仅无法清除掉牙齿缝隙里的垃圾,还可能造成牙釉质磨损、牙龈损伤、牙本质敏感等问题。应该学会用巴氏刷牙法,用适当的力度一点一点刷。

刷牙飞快 很多人刷牙只刷几十秒就结束,这样的时间根本不足以全面清洁牙齿。刷牙应该至少刷到三分钟才可以。

牙龈出血不能刷牙 很多人因为牙龈出血就不敢再刷牙,其实,引起牙龈出血的主要原因不是刷牙,而是牙龈炎等口腔疾病。因此,如果刷牙出血,反而要认真仔细地刷牙,不敢刷或减少刷牙次数只会导致牙龈炎加重。

刷头朝下放在潮湿处 每天刷完牙,把牙刷大头朝下放在洗手间,这样会使牙刷头上面滋生很多细菌,洗手间里漂浮的细菌也会吸附在牙齿上进入口腔。正确的做法是把牙刷朝上放到通风处,有条件的最好定期进行紫外线消毒。

牙刷牙膏不更换 牙刷一般使用一两个月、刷毛弯曲了就可以换掉,不可以超过三个月。长期使用同一款牙膏也不利于口腔健康。建议多买几款牙膏交替使用。

(佳康牙科)

你可能每天在无效刷牙!
这十个刷牙误区 你一定要知道

5、如何预防新型冠状病毒的感染?

主要通过减少接触或暴露的机会,做好个人卫生防护,降低感染几率。

- (1)保持手卫生,用流水加香皂或者洗手液洗手,或者使用含75%酒精成分的免洗洗手液;
- (2)规范佩戴口罩,购买合格的医用外科口罩或N95口罩,学会正确的佩戴,并科学处理佩戴后的口罩;
- (3)减少到公众场所、人多集中和空间狭小的地方,减少乘坐公共交通工具,外出时请务必佩戴口罩;
- (4)保持室内空气的流通,上、下午开窗通风30分钟;

6、如何保持手部卫生?

- (1)要勤洗手,并减少触摸口、鼻和眼睛的机会;
- (2)在咳嗽和打喷嚏后、照顾病人时、制作食物、饭前便后、处理动物或动物排泄物后,立即用肥皂、含有酒精的洗手液和清水洗手20秒以上;也可用免洗洗手液清洗双手;
- (3)外出乘坐交通工具、电梯时,应减少手部触

健康教育宣传专栏

新冠病毒肺炎

碰污染面的几率,回家后立即洗手;若条件具备,可随身携带免洗的消毒液。

7、新冠病毒疫苗有必要接种吗?有必要!

一方面我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的,感染发病后,有的人还会发展为危重症,甚至造成死亡。接种疫苗后,一方面绝大部分人可以获得免疫力;另一方面,通过有序接种新冠病毒疫苗,可在人群中逐步建立起免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行。

8、接种对象:

没有接种禁忌症且知情、同意、自愿、年龄在18岁

以上的我县籍居民和非我县籍但在我县居住的人员,包括身体条件较好的60岁以上老年人。

9、接种疫苗都有哪些禁忌?

疫苗接种的禁忌是指不应接种疫苗的情况。因为大多数禁忌都是暂时的,所以当导致禁忌的情况不存在时,可以在晚些时候接种疫苗。

在新冠病毒疫苗接种方案、接种指南未作具体规定之前,新冠病毒疫苗的接种禁忌按疫苗说明书执行。通常接种疫苗的禁忌包括:对疫苗或疫苗成分过敏者、患急性疾病者、处于慢性疾病的急性发作期者、正在发热者、妊娠期妇女、其他临床医师或接种工作人员认为不适合接种者。



宝丰县疾病预防控制中心主办