

做好新冠疫情防护 从坚持戴口罩开始

目前国外新冠疫情高发,国内浙江省宁波市、绍兴市、杭州市,江苏省南京市等地陆续通报本土新冠肺炎确诊病例,且境外发现新冠变异毒株,防控形势严峻复杂。因此,广大群众一定要坚持戴好口罩。口罩是预防呼吸道传染病的重要防线,可以降低新型冠状病毒感染的风险。口罩不仅可以防止病人喷射飞沫,降低飞沫量和喷射速度,还可以阻挡含病毒的飞沫核,防止佩戴者吸入。

即使打了新冠疫苗 也要继续戴好口罩

对于个人来说,接种疫苗产生保护性抗体需要一定的时间;对于群体来说,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。所以,戴口罩、勤洗手、保持社交距离、常通风、使用公筷公勺等个人防护措施仍要坚持。

在通风不良或密闭的场所,一定要戴好口罩。

在空气流通不好的地方,乘坐封闭的交通工具,如飞机、高铁、地铁、公交车等;封闭的公共场所,如电梯等通风条件不太好的地方,要戴口罩。

到医院就诊或者陪同亲友看病时,在医院环境中一定要戴口罩。

此外,在公共服务窗口,如超市的收银、银行的柜台这些地方要戴口罩。

口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时,需及时更换。

排骨莲藕汤、鲜脆藕片、莲藕粥……秋冬时节的广州,随着南沙莲藕大量上市,街坊们的餐桌上又添了不少美味。

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍,生藕性寒,甘凉入胃,可生津解渴、散淤清热、凉血止呕。平素脾胃虚寒的人忌食生藕,例假期间也忌食生藕。不过,藕煮熟后由凉变温,失去了散淤清热之性,却增加了益胃健脾、养血补虚的作用,“因此,吃熟藕更适合脾胃虚弱的人。”郑艳华推荐以下一汤一粥,感兴趣的街坊不妨一试:



1、绿豆莲藕汤
材料:取粉藕两节,绿豆和冰糖适量。做法:将绿豆浸泡3小时后与莲藕同煮,再加冰糖和水适量,煮熟即可连汤食用。特点:清热养胃。

2、莲藕粥
材料:取粉藕200克,糯米50克,红糖少许。做法:藕洗净去皮切丁,糯米淘净,一同放砂锅中加入适量清水,大火煮沸后改小火煮至米烂汤稠,加适量红糖调味即可食用。

特点:健脾止泻。

郑艳华提醒,莲藕中含淀粉和粗纤维较多,熟藕及藕粉并不适宜糖尿病患者大量食用。

来源《广州日报》

职业病防治知识宣传专栏

劳动者的职业卫生保护权利

(四)获得劳动保护权 劳动者有权要求用人单位提供符合防治职业病要求的职业病防护设施和个人使用的职业病防护用品,改善工作条件。

(五)检举、控告权 劳动者有权利和义务向单位主管部门报告以下事项:发现作业场所存在职业病危害事故隐患;发现作业环境职业病危害因素超标;发现职业病防护设施损坏。



劳动者有权检举和控告用人单位违反职业病防治法律、法规以及危及生命健康的行为。

(六)拒绝作业权 1、有权拒绝在没有职业病防护措施下从事职业危害作业; (未完待续)

全民大健康·宫颈癌公益宣传专栏

7、处于经期可以接种HPV疫苗吗?

根据HPV疫苗说明书,女性经期并非接种的禁忌症。但由于有一部分女性在经期常常出现比如痛经、腹痛、疲倦,胃肠道功能紊乱等不适症状,为了避免接种者将生理期的不适与接种后的不良反应混淆,建议处于生理期的接种者可以考虑延迟接种。

8、打完HPV疫苗打一针发现怀孕,后期需要从新接种3针吗?

如果只接种了HPV疫苗的1针或者2针,因为不可抗原因,比如怀孕,而影响了按时接种,那么在后期接种时并不需要从

第1针从新开始接种,只需要在哺乳期结束后把未接种的剂次按免疫程序完成接种即可。

9、检查出了HPV感染,我这是得了宫颈癌吗?

有HPV感染并不意味着得了宫颈癌。HPV指的是能够导致宫颈癌的人乳头瘤病毒,有高危和低危之分。高危型HPV持续性感染才有可能导致宫颈癌变。如果检查中发现了高危型HPV阳性,尤其是HPV16/18型,就一定要进一步检查,明确是否有病变更存在。(未完待续)

宝宝冬季患特应性皮炎愁死妈妈了

瘙痒、红斑、脱皮、水疱……

冬季,很多抵抗能力弱的小朋友都被病毒袭击,妈妈们严阵以待,对抗孩子的高烧、腹泻、流鼻涕、咳嗽等各种症状。但除了以上这些疾病以外,冬季还有一种疾病妈妈们时常容易忽略,那就是幼儿皮肤病。冬季到底有哪些需要特别注意的特应性皮炎,又应该如何治疗和预防。我们特意走访了位于步行街北头东的宝丰陈君霞诊所的陈君霞医师。

陈君霞医师介绍说,特应性皮炎(atopic dermatitis, AD)是一种慢性炎症性皮肤病,表现形式多样,也被称为小儿湿疹(遗传过敏性湿疹)。特应性皮炎在儿童中的发病率约为20%,其中约95%的特应性皮炎患儿同时患有哮喘或过敏性鼻炎。

虽然至今病因不明,但特应性皮炎有可能和遗传因素、免疫因素、生活环境因素有关。陈君霞医师认为可能是遗传和环境因素互相作用,并通过免疫途径介导产生的结果,冬季由于空气干燥等问题,也是该病的高发期。

陈医师介绍说,特应性皮炎症状可表现为急性发作和慢性反复发作,在不同年龄阶段会有不同临床表现。

婴儿期:多数婴儿在一岁以内发病,出生后两月发病最为常见。

婴儿时期的AD多见于在双颊、前额及头皮上。初期可能为瘙痒性红斑;继而在红斑的基础上出现针尖大小的丘疹,密集成片,呈多种形状,边缘模糊不清,严重时会造成糜烂、结痂,有分泌物、脱皮等症状,这些症状时重时轻。

一般在两岁以内好转或痊愈,但不排除有部分会发展至儿童期。

儿童期:这个时期的AD常发生在四肢屈侧或伸侧,但也有发生在眼睑、颜面和颈部的情况。一般为暗红色,渗出较少,常伴有抓痕,久而久之可能形成苔藓样变。

由于AD发生时孩子会感觉特别痒,就会发生抓挠的行为,但这会造成一个恶性循环:越痒越抓、越抓越痒!而寒冷、干燥的空气、情绪不稳定等原因可能会加重病情,所以冬季需要特别留意。

青少年及成年期:若非前两期延续,则通常在青春期时发作;病因可能是荷尔蒙的改变或青春期的压力。多为慢性湿疹性状况,好发于手肘窝、膝窝、颈项、前胸部、手腕、足关节。(真真)

冬季易便秘 预防有妙招

冬季天气干燥、水分流失多,是便秘的高发季。市人民医院肛肠病诊疗中心副主任医师宇永军为您介绍冬季便秘的预防与治疗。

在冬季,预防便秘要多摄入水分,多吃蔬菜、水果,特别是膳食纤维含量比较多的食物,如山药、魔芋、海带、豆制品等,这些食物能够促进肠道蠕动。但对于胃肠功能比较弱的人来说,不好消化的膳食纤维如芹菜等并不适合多吃。

要养成良好的排便习惯。冬季起床偏晚,排便时间可能延后,会增加便秘的发生率。清晨是肠道蠕动最活跃的时段,早餐前后可多摄入一些水分,达到良好排便的目的。

来源:光明网