

春运途中如何做好个人防护?

临近春节,我国疫情防控形势虽然严峻,但总体平稳,各方正严密防范。2022年春运出行时若需乘坐火车、高铁或飞机,市民该如何做好个人防护?湖北省武汉市疾病预防控制中心健康教育所所长李俊林提醒市民重视一些防护细节。

出行前 携带备用防护品

出行前,市民可多关注交通部门的出行提示,提前做好出行规划,备足随身携带的防护品,如口罩、卫生湿巾等。注意不要携带如消毒液、消毒喷雾等液体酒精类制品,此类物品不允许上飞机和高铁。

路途中 候车保持“一米线” 分散坐不扎堆

春运期间,在火车站、飞机场候车室候车时,尽量保持1米以上的社交安全距离,不和其他候乘人员扎堆。

全程佩戴口罩

春运期间,人员密度高、流动性大,必须坚持全程佩戴口罩,这样不仅可以降低飞沫量和喷射速度,还可以阻挡可能含病毒或细菌的飞沫核被吸入。于己于人,全程戴口罩都是安全的保证。

少攀谈少走动

春运时人们可能结伴出行,但乘坐火车、高铁、飞机时,尽量不要长时间交谈、说笑,拒绝大声喧哗。

由于公共交通工具内的物体表面或空气中可能存在细菌和病毒等病原体,因此,尽量少接触公共区域、少走动。如需使用公共马桶,可在如厕后先关闭马桶盖再冲水,减少病毒散播风险。未洗手时,注意不要用手揉搓口、鼻、眼睛。

减少用餐次数

在旅途中,减少在交通工具上的用餐次数,如必须就餐,避免和其他乘客面对面就餐,就餐时不要交谈。

回家后 及时消毒衣帽行李

下车回家后,使用含75%酒精或含氯消毒剂喷洗外套、行李箱表面、滚轮,以及拉杆和提手。

处理完后,及时用流动的水和消毒液洗手;如果没有流动的水,可用免洗手消毒剂进行手部消毒。记得将换下来的衣服、裤子、帽子等清洗后晾晒至通风处。同时,别忘了手机消毒。建议用蘸有医用酒精的棉签或酒精消毒棉片擦拭手机机身,确保手机正面、背面、侧面擦拭到位。需要提醒的是,酒精属于易挥发且易燃的物品,不要在手机充电时消毒,以免发生意外。

专家提醒,如出现发热、咳嗽等症状,及时就医;就医途中全程要佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

来源:人民网

新冠肺炎疫情期间如何进行心理调适

“疫情离我们很近,最近几天我心里特别不安,过度焦虑,晚上会失眠,不知道该怎么办。”2022年1月16日,市民致电记者寻求帮助。河南省焦作市疾控中心健康教育所所长张绍均说,目前,新冠肺炎疫情在河南省郑州、安阳、许昌等地出现,防控形势较为严峻复杂。新冠肺炎流行期间,人们要增强防范病毒的意识,也要注意心理调适,保持身心健康。

如何注意心理调适呢?张绍均对未出现任何症状的普通百姓、疑似病例、确诊病例等不同群体,给出一些有针对性的建议。

如果是普通百姓,尚未出现任何症状,首先,要照顾好自己的身体和生活。维持正常的生活作息,适当运动,保证充足的睡眠,有助于提高免疫力,保持心理健康。其次,要向积极方向调整自己的思维。从官方媒体关注疫情相关资讯,不信谣不传谣,客观冷静分析,保持对前景的盼望。第三,要及时处理负面情绪。当出现焦虑、抑郁等情绪时,进行自我调节和求助,可通过转移注意力、倾诉等方法,让心态稳定平

和。第四,可尝试加强互动的办法。疫情期间若是一个人待在家里,非常容易产生孤独的情绪,并因此而产生更多的焦虑、不安全感,这时可通过电话、网络等方式,加强与外界的联系,分享自己的心情,和外部世界保持连接。

张绍均说,如果您是疑似病例,并被隔离了,出现慌张、不知所措等情绪,都是很自然的反应,此时,可通过向家人求助,向医务人员寻求帮助和安慰等方法,稳定情绪。在保证安全和治疗的情况下,与自己的家人进行电话倾诉,保持与外界的沟通和联系,在自己可以活动的范围内进行积极活动,保持身体和心理的宁静和放松。

如果已被确诊,出现刚开始时的否认与愤怒,之后的抑郁、无助等情绪,都是正常的。此时,一定要坚信,自己不是一个人在战斗,有家人朋友的心和你在一起,有无数医务人员夜以继日的陪伴和奋斗。调理身体和心理状态,配合医务人员更有效地治疗,不失为最好的办法。

来源:学习强国

黄褐斑怎么治?这一步很重要!

黄褐斑是常见的色素沉着性疾病,常暴露于紫外线下的患者容易得此病,多见于亚洲和拉丁美洲的深色皮肤女性。其发病机制不清,诱发因素很多且复杂,缺乏有效治疗方法。今天我们请到了位于步行街北头东陈君霞诊所的陈君霞医师就黄褐斑治疗提供一些健康指导。

陈医师讲,研究发现黄褐斑患者皮损处经表皮失水率显著高于正常皮肤;皮损区角质层厚度低于非皮损区,且脂代谢相关因子PPAR- α 表达降低。黄褐斑皮损区角质层压缩变薄,有明显的日光性弹力纤维变性,真皮内血管数量和肥大细胞数量显著增加,表皮Wnt1表达升高。陈君霞医师认为黄褐斑不仅如此,黄褐斑患者皮损处脂质相关基因表达下调,屏障功能易损性增加,黄褐斑的发生与皮肤屏障受损有关。

陈医师介绍说,黄褐斑治疗常用方法是氢醌霜、维A酸乳膏、糖皮质激素软膏、化学剥脱和激光治疗,这些方法或多或少会损伤皮肤屏障。陈医师认为,1064nm激光治疗后的黄褐斑皮损TEWL显著增高,提示治疗后皮损处皮肤屏障功能受损。更重要的是,临床研究发现,治疗后皮损处皮肤屏障功能障碍的患者更容易复发。激光等治疗方法对黄褐斑皮肤屏障有一定损害,且容易导致病情复发。

陈医师介绍说,《中国黄褐斑治疗专家共识》特别把修复屏障作为黄褐斑的基础治疗。首先避免诱发因素,如:防晒、避免摄入光敏性药物等,积极调整生活方式,及早治疗。陈医师建议使用具有抗敏、保湿作用的医学护肤品,增加皮肤耐受性,促进皮肤屏障修复。而使用含有适当比例的生理性脂质(神经酰胺:游离脂肪酸:胆固醇=3:1:1)的皮肤屏障修复剂是目前修复皮肤屏障效果最优的方法。

黄褐斑患者皮损处存在皮肤屏障的破坏,长期紫外线照射是导致皮肤屏障受损的重要原因。陈医师对黄褐斑患者给予以下建议,在治疗过程中,刺激性的药物与方法,可能导致屏障的进一步损害。因此,黄褐斑的治疗应充分考虑修复皮肤屏障的策略,包括对于环境和护肤的管理,采用抗炎、降低神经血管反应性的药物,及时补充脂质与保湿,维持皮肤酸碱平衡(pH4.5-6.5),同时注意对皮损菌群的调节,共同治疗黄褐斑。

(真真)

县中医院名医推介



李朝阳,副主任医师,县中医院针灸推拿科业务主任,本科学历,从事针灸推拿专业30余年,全国疼痛康复协会会员,河南省中医药学会外治分会常委,河南省中医医疗机构推拿类技术质量控制中心专家委员会委员,河南省疼痛康复协会理事,中西医结合疼痛学会委员,针灸学会推拿分会委员,河南省医学科普分会康复分会委

员,平顶山市疼痛学会委员,物理医学与康复学会委员。曾先后在省级各大医院进修学习,在专业学术杂志上发表多篇学术论文,发明专利一项。

主要擅长:针灸配合整脊推拿法治疗各类颈肩腰腿痛疾病,脊源性疾病(颈性眩晕、头痛、血压异常、颈心综合症、脊源性腹痛和腰椎间盘突出症等)以及各类退行性骨关节病。

坐诊时间:周一至周五上午,周六上午。

坐诊地点:县中医院新院区门诊楼二楼名医堂针推科诊室

联系电话:13513754046

治风寒感冒,中医:一味葱须是良药

湖北读者李女士咨询:我受风受寒就容易感冒,前几天在网上看到一个治风寒感冒的方子:葱须2~3段(每段约一寸长),洗干净,加水适量,煎煮10分钟后取汁,饮服。经常感冒者,取带须的葱白根3~5个洗净,浸泡于300毫升的黄酒中,密封保存7天,每次取10毫升饮服,每日2次。请问专家,这个方子靠谱吗?

成都中医药大学副研究员蒲昭和解答:风寒感冒是感受风寒之邪引起



的,主要表现为恶寒发热、头痛无汗、鼻塞流涕、咳嗽(痰稀)、肢体酸痛等,中医治疗风寒感冒以辛温解表(发汗)为主。葱须即葱根,味辛性平,有发汗解表、散寒通阳

功效,葱白、葱须都是治风寒感冒的良药。有的体虚者一遇风寒就感冒,黄酒与葱须合用,能起到扶正祛寒的效果。葱须适用于风寒感冒初起,如感冒时间长了,或证属风热感冒者,不宜使用本方。

来源:生命时报