

强降雨天气如何防病保健康?

夏季的温度、湿度等外在环境,为病原微生物的繁殖和传播提供了条件。强降雨后,高温高湿的环境更易造成肠道传染病、食源性疾病、皮肤病等疾病的发生。夏季强降雨天气,做好个人和居家卫生非常必要。

1、外出归来须洗手 要用肥皂或洗手液,并且使用流动水洗手。

2、饮水卫生且安全 饮用开水、瓶装水,不喝生水,禁饮带有颜色的、带有异味的(余氯或臭氧等消毒剂味道除外)、呈现浑浊的水。

3、食品卫生防污染 强降雨天气,环境湿度大、温度高,细菌、霉菌易繁殖,食品很容易受到这些微生物的污染,因此,饭、菜尽量当日清,剩菜剩饭要冷藏、食前加热要彻底。

4、切勿雨水洗蔬果 为了保证蔬果的干净卫生,切勿用雨水洗蔬果,以免滋生细菌。

5、家中进水及时清 强降雨天气,如果家中进水,应及时消毒,厨具、餐具要彻底清洗、消毒后再使用。简便易行的消毒方法是煮沸,洗净的餐具完全浸泡后把水加热至沸腾,保持15分钟即可达到消毒目的。

6、各类食品六不食 受污染的食品不食用;霉变的食品不食用;未洗净的瓜果不食用;死因不明的动物不食用;野生的蘑菇不食用;生冷食物不食用。

7、雨浸皮肤需清洗 强降雨天气,皮肤极有可能接触到雨水,雨水浸湿部位要及时用清水清洗干净,以免引发各种皮肤炎症。

8、及时清理外环境 及时清理居室周边的雨水、垃圾,减少蚊虫滋生,防蚊、灭蝇。

9、雨天更要护水源 及时清除水源地周边及上游的污泥、垃圾、动物粪便、动物尸体等污染源,尤其要做好厕所等重点区域的卫生。

10、增减衣服防感冒 强降雨天气,要密切关注自己和家人的身体状况,保证饮食起居生活规律,避免过度劳累,随时注意天气变化,适时增减衣服,预防感冒,一旦出现不适,及时就医。

除以上十条健康提示外,还要注意:任何单位和个人,一旦发现饮用水出现异常,应及时报告当地卫生部门,这是我们每个人的责任和义务。

来源:人民网

夏季饮食安全指南

请“吃货们”查收



夏日炎炎,一大波当季美食正在朝“吃货们”招手,但是夏天饮食安全问题多发,要想吃得开心,吃得放心,请注意下面一些问题。

1、毛豆是含尿酸和嘌呤相对较高的蔬菜,过多的食用容易引发痛风,如果同时再喝酒,情况就会更糟。

2、绿豆中含有大量的赖氨酸、苏氨酸以及钙、铁、磷等,可以补充新陈代谢中消耗的营养,但是绿豆也是一味中药,一些会有四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等

症状的人群,不顾体质的喝绿豆汤反而会加重症状。

3、夏天冷饮吃太多不仅不解暑,反而会引发健康问题。冰饮的温度一般要比胃内温度低20至30摄氏度,大量冷饮进入体内,很容易刺激胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血,从而减弱胃肠消化功能,出现痉挛性疼痛,甚至导致腹痛、腹泻。

4、夏天很多人喜欢把食物从冰箱里拿出来就吃,但肠胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液也停止分泌,导致生理功能失调。长此以往会导致消化不良,营养吸收能力减弱。

5、苦丝瓜中含有碱糖甙生物毒素,这些毒素会导致呕吐、腹泻腹痛等症。如果丝瓜熬汤的味道太苦,就不要继续食用,以免食物中毒。

6、夏季温度高,凉拌菜隔夜之后很容易滋生细菌,人吃了会对肠胃造成损害。即便是放入冰箱保存的凉菜也会感染其他细菌,所以凉菜放一晚上就不要再吃了。夏天食用隔夜菜导致腹痛、腹泻、呕吐等情况不在少数,重则会导致食物中毒等问题。

来源:新华网

警惕儿童生长发育的五个误区

身高是评价儿童健康成长的一项重要指标,但生活中却有很多相关的误区困扰着家长。河南省周口市太康县人民医院儿童保健中心主任和凤荣提醒大家,一定要注意儿童生长发育中的五个误区。



第一个误区:大众普遍认为父母高,孩子就一定高,父母矮,孩子的身高就较矮。其实这并不是绝对的。在影响身高的诸多因素中,遗传只占70%,营养、运动、环境、疾病及其他因素占30%。

第二个误区:等等看,说不定孩子只是晚长。晚长是存在的,但判断孩子是否晚长需要经过科学的检测,确诊晚长的孩子,可采取相应的治疗手段进行治疗。而如果骨龄与孩子年龄相当,则要排除晚长的可能,寻找其他因素。

第三个误区:很多人觉得只要补充足够的营养素和钙,孩子身高肯定能够正常。其实,三岁以后决定孩子身高的关键因素不再是营养,而是生长激素。钙虽然是构建骨骼的重要成分,但不能决定身高,如果本身不缺乏钙质,盲目补钙不但不能长高,还会对身体造成损害。

第四个误区:只要骨骼没闭合都可以

治疗,等长大些了再治疗也不迟。事实是,年龄越大骨龄也越大,对治疗药物的敏感性变差,药物的作用时间也缩短。而且,随着年龄增长、体重增加,所需药物剂量也会增加,治疗费用也较多。

第五个误区:孩子现在长得高,以后不会矮。一般三岁以后至青春期前,如果儿童身高增长过快(大于8厘米/年)、女孩8岁前出现乳房发育、男孩9岁前出现睾丸增大,都要高度警惕是否有性早熟的可能。性早熟会影响孩子的最终身高。性早熟的孩子从身高上看,当时是高于同龄儿童,但其实是在透支自己的骨龄,反而会早于同龄人停止长高。

建议广大家长多关注孩子的生理、心理状况,及时发现孩子生长发育中的问题,第一时间进行有效干预和治疗。

来源:学习强国

婴幼儿鹅口疮怎么防治?

在儿科门诊我们常遇见家长带孩子去看病,孩子主要以口腔、舌上布满白屑,其色白如雪片来就诊。为此我们来听听位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师给我们的防治方法。

陈医师说,鹅口疮为白色念珠菌感染在口腔粘膜表面形成白色斑膜的疾病。多见于新生儿和婴幼儿,营养不良、腹泻、长期使用广谱抗生素或类固醇激素的患儿常有此症。新生儿多由产道感染或因哺乳时污染的奶头和乳具感染。

鹅口疮的临床表现有哪些呢?

口腔粘膜表面覆有白色凝块样小点或小片状物,可逐渐融合成大片不易擦去,周围无炎症反应,强行剥离后局部粘膜潮

红、粗糙、溢血。不痛,不流涎,一般不影响吃奶,无全身症状。重症则全部口腔均被白色斑膜覆盖,甚至可蔓延到咽、喉、食管、气管、肺等处,此时可危及生命。重症患儿可伴低热、拒食、吞咽困难。取白膜少许放玻璃片上加10%氢氧化钠一滴,在显微镜下可见真菌的菌丝和孢子。使用抗生素可加重病情,促其蔓延。

了解这么多该如何护理和治疗呢?

陈医师说,可用2%碳酸氢钠溶液于哺乳前后清洁口腔,或局部涂抹制霉菌素鱼肝油混悬溶液,每日2—3次。亦可口服肠道微生态制剂,抑制真菌生长。预防应注意哺乳卫生,加强营养,适当增加维生素C和B。

(真真)

县医疗健康集团中医院名医推介



高晓闯,主治医师,眼科主任。河南省中医药学会眼科分会委员,河南省医师协会眼科分会委员,平顶山市医学会眼科分会委员。在省级核心期刊发表论文十余篇。曾多次在郑州大学第一附属医院、河南省立眼科医院、中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院眼科进修学习。

主要擅长:白内障超声乳化术、青光眼滤过术、翼状胬肉切除术+角膜缘干细胞移植术、眼外伤、泪道微创手术、眼部整形、斜视、近视、弱视等眼科疾病的诊断与治疗。

坐诊地点:县医疗健康集团中医院新院区门诊楼三楼眼科门诊

坐诊时间:周一至周六全天

联系电话:13721872636