

夏季儿童易腹泻怎么应对?

夏季腹泻是一种由多病原、多因素引起的消化道疾病,主要症状为腹痛、腹泻,伴恶心、呕吐或发热。河南省鹤壁市卫生健康委、鹤壁市疾控中心温馨提醒:夏季腹泻传染性强,容易在家庭成员之间传播,请家长注意守护孩子的肠道健康。

夏季腹泻的传染源和传播途径

肠道传染病可通过水、食物、日常生活接触和苍蝇等媒介进行传播。

经水传播。如果生活饮用水源被肠道传染病患者或病原携带者排出的粪便、呕吐物污染,就可能引起霍乱、伤寒、细菌性痢疾等疾病的暴发流行。

经食物传播。食物在加工、储存、制作等过程中被肠道传染病的病原体污染,可造成局部传染。

接触传播。握手,使用或接触患者的衣物、玩具等,会造成病原体传播。

通过昆虫传播。有些肠道传染病的病原体可在苍蝇、蟑螂等媒介昆虫体内存活一段时间,并随着昆虫的活动进行传播。

儿童发生腹泻后如何处理

儿童较成人更易患肠道传染病。夏季食物容易腐败变质,加上雨水充足,水源也容易被污染。这个季节人们喜爱生食瓜果,如果洗涤、消毒不彻底,也容易患肠道传染病。

人们居家使用冰箱时,冰箱冷藏室的温度一般

在0~5℃,这对大多数细菌的繁殖有明显的抑制作用。可是一些嗜冷菌,如大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等依然很活跃,细菌大量繁殖会造成食品变质。

儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当孩子精神状态良好时,可以在家饮温开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐(相当于500毫升温开水加半啤酒瓶盖的食用盐,再加一啤酒瓶盖的糖混合)分次喝。

当孩子出现上吐下泻,甚至有脱水症状(如口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等)时,家长应立即让孩子平卧,尽量抬高下肢,并迅速带孩子前往医院接受治疗。

如何预防夏季腹泻

预防夏季腹泻,最重要的是做好个人卫生及环境卫生。

食物要新鲜,煮熟煮透;生吃瓜果前要洗净;不喝生水,不暴饮暴食,不吃生冷食物和腐败变质、不干净的食物,不吃生腌的海产品;吃剩的食品要彻底加热后再食用;餐具(碗、筷、汤勺等)要煮沸消毒,生熟食刀具、砧板要分开;饭后便后要洗手;注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力;不要到有急性肠道传染病病菌的河里游泳;居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。来源:学习强国

天气炎热,人体头面部最易上火,出现口咽干燥、面红目赤等症,甚至发生皮肤疖痈等现象。配制薄荷叶菊花茶,能清咽喉散肝火,两者各3至5克,加少许冰糖,清透凉爽,适合午休后饮用。如果出现暑热头昏、恶心腹泻等情况,更适宜饮藿香叶菊花茶。

热盛体质者易发生头皮毛囊炎,甚至疖肿化脓。建议修剪头顶浓密毛发,遮阳帽最好选择顶部镂空款式,利于局部散热,正午炽热时,可用凉水轻拍额头和颈后辅助降温。野菊花、菖蒲叶具有清热解暑、散火开窍功效,两药煮水外洗,能减轻头皮红肿热痛、热痒症状。

当天气闷热、环境潮湿时,在外皮肤多汗,在内湿邪困脾。苍术草、佩兰叶有芳香化湿功效,各4至6克代茶饮适合祛湿燥湿、醒脾开胃。佩兰又称兰草,芳香怡人、化浊辟秽,自古就是配制香囊主要原料之一。南方地区可采到两者的鲜品,外用效果更佳。煮水外洗,可祛湿爽身,清除因多汗导致的身体异味。来源:新华网



化疗科普:何为化疗?化疗有哪些禁忌?

何为化疗?化疗即使用化学药物杀灭癌细胞的治疗手段。化疗是一种全身治疗的手段,通过口服、静脉和体腔等方式给药,化疗药物会随着血液循环遍布全身的绝大部分器官和组织。

为什么要化疗?每每谈到化疗,许多人首先就联想到呕吐直到吐出胆汁,脱发直到一根不剩,还有精神萎靡,或抵抗力下降,对化疗的副作用有谈虎色变之感,肿瘤一刀切了不就好了,为什么还要承受化疗的痛苦?

肿瘤在临床上有实体瘤和非实体瘤之分。

实体瘤简单来说就是“看得见、摸得着”的肿瘤:通过手术、CT、B超、触诊等方式可发现有肿块的肿瘤称为实体瘤,比如我们称胃癌、大肠癌、肝癌这类肿瘤为实体瘤。

实体瘤有一大特点就是绝大多数实体瘤都可以通过手术切除达到治疗甚至根治的效果。

非实体瘤不形成肿块,比如血液系统肿瘤(典型代表就是我们平时听说的白血病),这类肿瘤细胞是广泛分布在骨髓和血液里,无法通过手术的方式切除。

正因为如此特点,化疗最早应用于血液系统肿瘤。

恶性肿瘤是一种全身性疾病,肿瘤在原发灶长大后会通过血液系统和淋巴系统转移到全身各处器官,所以化疗后也陆续应用于各种恶性实体肿瘤的辅助治疗。

因此,消灭这些一小部分“逃逸”的肿瘤细胞,医生借鉴非实体瘤治疗的经验,采用化疗来消灭这些微量的癌细胞。

实践证明,大多数肿瘤术后辅助化疗对提高生存率有益处,尤其对于中晚期肿瘤患者。

但是化疗也有禁忌症!

化疗禁忌症有哪些?

①病人的重要器官,如心脏、肝脏、肾脏等有较严重的功能障碍或严重心血管疾病者,如用化疗会进一步造成损害。②骨髓功能差的患者,化疗会造成骨髓造血功能抑制,表现为白细胞减少,如白细胞计数 $<3.0 \times 10^9/L$,有的还可能有血小板的减少,如血小板计数 $<30 \times 10^9/L$ 或有出血倾向。③年老、体衰、营养状况差,恶病质者。④贫血及血浆蛋白低下者。⑤机体有严重感染性疾病。⑥有严重活动性溃疡(胃肠道、皮肤等)病及高热患者。

化疗是一个长时间的系统工程,医生会在不同的时间点,采取不同的措施,以确保患者得到最优质的治疗。

肿瘤病人接受化疗的过程是复杂的,在治疗过程中,肿瘤患者往往经受着身体的副作用以及心理压力的双重负担。

因此针对肿瘤病人的心理护理尤其重要,使病人在接受治疗的同时树立起信心,回归正常的生活。

(县人民医院肿瘤科 邓磊)

中毒有感

周前中毒多危险!
干呕吐地天地旋。
诊所乡院无解药,
县院急诊得平安。
原来啤酒惹的祸,
身体不适好多天。
头孢见酒赴黄泉,
阿莫西林不可沾!
甲哨唑来更可怕,
它与头孢相比肩。
尔后诸君务必记,
酒药中毒万万千。
白酒啤酒都不沾,
平安健康每一天。

这是李庄乡翟家村村民翟清范吃药中毒的真实写照,有感而发,酒与消炎药相克,希望大家引起重视。

远离宫颈癌 关键要尽早

近年来,宫颈癌正呈现出明显的年轻化趋势,其最小发病年龄已低至15岁,40~44岁成为宫颈癌发病增幅最大的年龄段。曾经主动放弃加拿大护照、积极为北京奥运奔走发声的“香港的女儿”,梅艳芳——即因宫颈癌病逝,彼时年仅40岁。

根据中国国家癌症中心统计及国际HPV信息中心估计,我国年宫颈癌新发病例约12万例,死亡5万例。

为了挽救女性的生命健康,国家卫计委发布了《子宫颈癌综合防控指南》,明确了子宫颈癌的三级预防。

癌症的原因多种多样,往往防不胜防。宫颈癌虽危害极大,却在病因这一点上显得“单纯”。绝大多数的宫颈癌都是由“人乳头瘤病毒(HPV)”感染引起。HPV广泛存在于自然界中,有点“挑食”,表现出一种“嗜上皮”特性,最爱感染上皮组织。

HPV目前已发现100余种亚型,并非所有的

HPV亚型都会致癌。比如较常见的HPV6型、HPV11型,就主要导致生殖器疣(一种性病),这类HPV亚型被称为低危型。而诸如HPV16、18、33、35等型别则有一定的致癌可能,被称为高危型。

预防HPV导致的宫颈癌,主要应聚焦于常见的高危型别。北京协和医学院乔友林教授及其团队成员的调查发现,中国的宫颈癌患者中,84.5%的患者为HPV16/18型感染。目前已在中国获批的多种HPV疫苗,其中二价疫苗覆盖HPV16/18型,四价疫苗覆盖HPV6/11/16/18型,九价疫苗覆盖6/11/16/18/31/33/45/52/58型。

世界卫生组织(WHO)认为:“现有证据表明从公共卫生学角度,二价、四价和九价疫苗在免疫原性,预防HPV16/18相关宫颈癌的效力和效果方面无差别,都可预防大多数的癌症。”

相对于在疫苗选择上“每种都很好”的表态,WHO在疫苗的建议接种年龄上则要激进的多:建议将9~14岁未发生性行为的女孩作为首要接种对象,免疫接种策略应优先保证该人群的高接

种率。

我国《人乳头瘤病毒疫苗临床应用中国专家共识》给出的建议与之类似:优先推荐9~26岁女性接种HPV疫苗,特别是17岁之前的女性;同时推荐27~45岁有条件的女性接种HPV疫苗。

做出这样的推荐原因非常简单,各种医学研究和指南共识均指出,在性生活前接种HPV疫苗的保护效果最为显著。而对于已经发生性生活的用户,同样是越早接种保护效果越好。

瑞典的真实世界研究显示:17岁之前接种双价HPV疫苗的女性获益更显著,浸润性子宫颈癌发病率降低达88%。

综上所述,如果您或您的孩子有预防宫颈癌的考虑,应将注意力集中到“早”上。无论选择哪种HPV疫苗,尽早接种,才是预防宫颈癌的重中之重。

健康教育宣传栏