

诺如病毒进入高发期 记住这5点早预防

诺如病毒,原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体,儿童和成年人都可能感染,常表现为呕吐和腹泻,幼龄儿童以呕吐为主,成人则以腹泻为主。全年均可发生,秋冬季高发。

为科学预防诺如病毒感染,个人和家庭可采取以下措施:

1.保持手部清洁。在餐前、便后、准备食物前和外出回家后,应遵循六步洗手法,使用肥皂和流动水至少洗手20秒,以有效预防包括诺如病毒急性胃肠炎在内的多种传染病的传播。

2.重视饮水卫生和食品安全。喝开水或者合格的瓶装水,避免饮用未经处理的生水。食用蔬菜和水果时要洗净;烹饪加工食品时要做到生熟分开,应使用不同的砧板、刀具及容器处理生熟食品,避免交叉污染;确保食物煮熟煮透,特别是贝类等海产品;外出就餐时,选择卫生条件良好、信誉度高的餐厅。

3.诺如病毒感染者应居家隔离休息,以减少传播风险。

建议非住院患者居家隔离至症状消失后至少72小时,在此期间,患者应保持个人卫生,减少与他人的密切接触,特别应避免烹饪做饭或照顾其他老人和儿童,应单独用餐和休息。特殊岗位从业人员,如厨师和育婴员等,应在粪便排毒结束后才能返岗。

4.做好清洁与消毒。做好居室的日常清洁和通风,高频接触的表面和卫生间等关键区域定期消毒;确保厨房和餐具的清洁,及时处理垃圾,保持整洁卫生。当家庭成员出现胃肠炎症状时,应对其排泄物和呕吐物进行规范处理,并使用含氯消毒剂对污染的物品和表面进行彻底消毒。同时,对家中的高频接触点如门把手、卫生间等定时进行消毒。

5.保持健康生活方式。做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动,增强身体抵抗力,预防被感染。

上述措施可以有效预防和控制诺如病毒及其他传染病的感染和传播,保护个人、家庭和公众的健康。

来源:人民网

冬季为何我们更容易睡过头?

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”自打冬天来临,即使闹钟响了一遍又一遍,我们还是常常感觉睡意朦胧,难以摆脱床的诱惑。那么,究竟是什么让我们在冬日里如此难以清醒呢?让我们一探究竟吧。

1.昼夜变化 随着冬季的到来,白天变得短暂,夜晚变得漫长。我们的生物钟习惯于根据光线的明暗变化来调整作息,但在冬季,这种变化让生物钟“混乱”。

褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加,仿佛在耳边低语:“天还黑着呢,再睡会儿吧!”这让人难以抗拒,自然就更容易赖床。

2.饮食习惯 冬季恰逢诸多节日和假期,比如元旦、春节等。节日期间,熬夜庆祝、聚会聊天成了常态,人们的作息时间往往会被打乱。

同时,寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物含量的食物。这些食物会导致血糖快速上升,胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖,使得大脑的能量供应变得不稳定,跟玩蹦极似的,忽上忽下,让人容易感到疲倦。

3.室内空气质量 在冬季,为了保持温暖,我们通常会关闭门窗,减少通风,这会导致室内空气流通不畅。

经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能出现轻微的缺氧,让人感到疲倦,难以清醒。

4.情绪影响 冬季阳光稀少,光线昏暗,这会影响到大脑中神经递质的平衡,特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色,其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪,这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外,冬天的户外环境显得光秃秃、冷清清,人们减少了社交活动,大多选择猫在家里。室内的安静和温暖让人的心情也随之平静,失去了往日的活力和精神,变得懒洋洋。在这样的氛围中,时间仿佛也变得缓慢,让人更愿意选择休息和睡眠。来源:光明网

哪些御寒习惯影响健康

随着气温降低,人们也把各种御寒措施都招呼上了。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至有可能危害健康。

误区一 喝酒可以驱寒

冬季在户外工作的人员为了御寒,有的人会采取喝酒御寒的方式。专家说,人们在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二 穿过厚的衣服蒙头睡觉

室内太冷了,冷得宁愿脱下层层衣服钻进被窝。于是,有的人就穿着很厚的衣服入睡。但是,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,穿着睡觉会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。另外,睡觉时蒙着头也有害健康。

误区三 穿得越多越暖和

外出时,很多人即使裹了厚厚的衣服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,就能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置都要收口,防止热量流失。

误区四 用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。成年人泡脚的最佳水温在38℃~43℃;儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃~40℃,并应当由家人先试水温,防止发生烫伤。来源:新华网



猪蹄补不了胶原蛋白

传说,猪蹄富含胶原蛋白,吃了能让皮肤变得更紧致、有弹性。事实是,作为食物,胶原蛋白跟其他蛋白质一样要经过消化吸收,然后被人体作为“原料”合成各种蛋白质。在合成蛋白质的时候,人体并不能分辨“原料”来自哪里,也不会因为吃的是胶原蛋白就合成胶原蛋白,更不会因

为吃的胶原蛋白多就合成更多的胶原蛋白。简而言之,健康的皮肤需要胶原蛋白,但那些胶原蛋白需要身体自己合成,不会乖乖地从食物跑到皮肤上去,也无助于这个合成过程。值得注意的是,猪蹄的脂肪含量较高,过量食用会增加超重肥胖风险,伤害心血管。来源:生命时报

缺维D易得慢性鼻炎

维生素D在呼吸系统疾病中起着关键作用。近期,韩国翰林大学医学院和亚洲大学医学院联合在《营养素》杂志发表

的一项研究表明,中老年人缺乏维生素D,更易得慢性鼻炎。慢性鼻炎可反复发作或持续3个月以上,对生活质量造成很大影响。研究小组以第五次韩国国民健康与营养调查数据(2010~2012)为基础,选取12654名40岁及以上参试者为对象,分析了维生素D缺乏与慢性鼻炎之间的关系。结果发现,慢

也相对更低。在调整混杂因素后,维生素D缺乏仍与慢性鼻炎发病存在显著关联,可使风险上升21%。

尽管维生素D缺乏不一定是慢性鼻炎的病因,但研究表明,维持一定的维生素D水平可能是管理慢性鼻炎和其他潜在在呼吸系统疾病的关键。来源:生命时报

性鼻炎患者维生素D缺乏症的患病率为69.9%,高于非慢性鼻炎患者的65.2%;慢性鼻炎患者的维生素D平均水平

美国杜兰大学科学家在《动脉粥样硬化杂志》上发表论文称,他们收集了英国

40多万名成年参与者的数据,包括其家族史、遗传风险因素和既定风险因素,如高血压和吸烟史,以及他们的生活习惯,并对参与者进行了为期12年半的随访。分析显示,每天爬5层楼梯有助于将患心血管疾病的风险降低20%。

研究人员表示,与每天走10000步相比,爬楼梯对心血管健康更有效。此外,研究还显示,每天没有爬楼梯的参与者罹患心

每天爬5层楼可降两成心脏病风险

血管疾病的风险增加了32%。此前的研究表明,每天爬楼梯有助于降低患代谢综合征的风险,降低血压,改善平衡和骨骼肌。

这些发现强调了爬楼梯作为普通人预防动脉粥样硬化性心血管疾病主要措施的潜在优势。短时间高强度爬楼梯是改善心肺健康和脂质状况的一种有效方法。

不过,研究人员也指出,虽然每天额外多爬一些楼梯很好,但建议如果不习惯这项运动的话,要适可而止。来源:人民网

健康教育宣传栏