

健康关注

预防校园传染病 健康护航新学期

春季,气温回升,万物复苏。

当前是各种传染病的高发季节,校园人群密集容易造成传染病的传播。此时,要警惕手足口病、诺如病毒急性胃肠炎和猩红热等多种校园常见传染病的威胁。这些疾病不仅会影响孩子们的学习和生活,还可能影响他们的健康成长。同时,也要注意春季是孩子生长发育的黄金时期,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

春季开学 注意预防三种传染病

增强自我保护意识 预防诺如病毒急性胃肠炎

诺如病毒是导致急性胃肠炎的常见病原体。患者一般在感染诺如病毒后的12—48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

春季开学季是诺如病毒感染的高发期,学校、托幼机构等场所容易发生聚集性疫情。

那么,如何预防诺如病毒急性胃肠炎?

养成良好的卫生习惯:饭前便后、接触公共物品后要洗手;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘部遮挡口鼻;避免用不洁的手接触口、眼、鼻部位;不与他人共用餐具、水杯。

增强自我保护意识:避免接触有呕吐、腹泻等症的同学。不在校外购买无证摊贩的食品。

加强晨午检和健康报告:在校期间如出现呕吐、腹泻等症状,或发现同学有此类症状,立即向老师或校医报告,避免带病上课。

做好环境清洁和消毒:对教室、食堂、厕所等公共场所和公共设施进行定期清洁和消毒,尤其是门把手、桌面、水龙头等高频接触部位。使用含氯消毒剂(如84消毒液)进行消毒,注意配比和使用方法。

注意呕吐物处理:使用专用消毒包或含氯消毒剂覆盖呕吐物,静置30分钟后清理,避免直接接触。

加强食品安全管理:确保食堂工作人员健康,严格执行食品加工规范,避免生熟交叉污染。提供熟食,避免供应生冷食品(如沙拉、凉菜),水果分装分发时注意避免污染。定期检测饮用水及生活用水,确保水质安全。

家校合作、加强防控:学校通过家长会、微信群等渠道,向家长传达诺如病毒防控知识,争取家长配合。家长发现孩子感染诺如病毒后,及时通知学校,便于学校采取防控措施。对教职工进行诺如病毒防控培训,提高呕吐、腹泻事件应急处置能力。定期开展疫情防控演练,检验应急预案的可操作性。准备充足的防护物资,如口罩、手套、消毒剂和呕吐物消毒包等。

饭前便后勤洗手 预防手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病,多发于学龄前儿童,主要会导致手、足、口腔等部位出现斑丘疹、疱

疹,少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿等。

预防手足口病,要注意以下几点:饭前便后、外出回家后,要用肥皂或洗手液等给儿童洗手;看护人接触儿童前,替幼童更换尿布、处理粪便后,均要洗手。

儿童的衣被要及时清洗、曝晒或消毒;注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风。

儿童的奶瓶、奶嘴、水杯及餐具使用前应充分清洗、消毒;不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

手足口病流行期间,不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免与患手足口病的儿童接触。

家长要注意观察孩子有没有发热。有发热时,要检查孩子的口腔、手心、脚心等部位有无皮疹。儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。

居家治疗的患儿要避免与其他儿童接触,以减少交叉感染。父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便进行消毒处理。

适龄儿童可以选择注射EV71疫苗。此疫苗仅可以用于预防由EV71肠道病毒引起的手足口病。

经常开窗通风 预防猩红热

猩红热是一种由A组乙型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病,任何年龄均可能罹患该病,以学龄及学龄前儿童最为常见。猩红热全年均可发生,以4—6月、11—12月多见。该病以发热、咽峡炎、皮疹和疹后脱屑等症最为常见,草莓舌、杨梅舌、口周苍白圈等为特征表现。

猩红热目前尚无疫苗可预防,特异性治疗首选青霉素,及早、足量应用抗生素是治疗本病的关键。

那么,如何预防猩红热?

空气质量良好时,应经常开窗通风,保持空气流通。

培养勤洗手、规范洗手的好习惯,平时不用手指直接接触口、鼻。

流行季节,应避免到人口密集、空气流通不佳的公共场所,外出要佩戴口罩。

规律作息,均衡饮食,适当锻炼,充足睡眠。

如果出现发热、头痛、皮疹等疑似猩红热症状表现,应立即就医,早诊断、早治疗,家庭隔离或住院隔离至痊愈。

定期监测身高 抓住长高“黄金季”

专家表示,春季是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子的身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍,孩子身高约70%和遗传有关,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

李新民表示,长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡,入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍会影响体内生长激素的分泌,这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心性矮小。此外,生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减退、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等,都会导致

孩子身材矮小。

李新民建议,家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重,记录孩子的成长曲线,如发现孩子存在生长偏离,应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价,关注孩子第二性征的发育情况,以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示,家长应确保孩子营养均衡,食物多样,每天保证优质蛋白质的供给,不建议孩子吃各种营养补品,因为含添加剂的垃圾食品,可能会导致性早熟,影响最终身高。

此外,专家表示,运动可以使血清生长激素水平升高,能够促进孩子的骨骼生长。正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,促进钙的吸收,让骨骼发育更好。

(据《大河健康报》)

孩子想长高 优质蛋白不可少

动物性食物和大豆及其制品中的蛋白质

被称作优质蛋白 更易于被人体吸收利用 营养价值也更高

儿童青少年补充蛋白质 要优先选择

鱼虾

禽

蛋

瘦肉

奶及奶制品

以及豆腐、豆皮等大豆类制品

专家提醒:

动物性食物中的蛋白质 脂肪含量较高,摄入过多容易导致超重肥胖

选择食物时尽可能种类 多样, 互相搭配

新华社发 宋博 制图
据新华社、河南疾控

健康服务

气温波动是个“坎” 心血管疾病要预防

●彭深

“快!病人出现心脏骤停,立即展开抢救!”近日,汕头大学医学院第二附属医院急诊科一阵躁动,闻声而动的医护人员围着患者开展心肺复苏,随后又通过院内绿色通道快速转运至心血管内科开展手术。专家提醒,早春季节气温波动较大,是心血管疾病高发期,大众尤其是老年群体日常宜管好慢性病,注意预防,出现不适时应及时就医。

文章开头的这名男性患者今年55岁,当天16时许,他正在急诊科检验窗口候诊,不曾想突然倒地,面色青紫。发现异常后,现场的医护人员箭步上前,立即展开急救,确定这名男子突发心跳呼吸骤停,于是立即进行胸外按压心肺复苏。

汕头大学医学院第二附属医院心血管内科接到通知后,立即派出医护人员参与抢救、评估,通过检查确定,男子出现了急性下壁心肌梗死,于是迅速转运到心血管内科开展手术。

心血管内科主任李吉林介绍,团队迅速为这名患者开展了经皮冠状动脉介入治疗术(PCI术)。“整个手术过程也是惊心动魄。”李吉林说,半小时的术中,患者二度心跳骤停,同时还出现心脏室颤,团队凭借娴熟的技巧,快速精准地为患者完成了手术。

经过医护团队的细心护理,术后8天,这名患者已经从重症监护室(CCU)转至普通病房;由于患者还有肾功能不全等基础病及并发症,心血管内科还与多个专科会诊,为患者展开进一步治疗。转到普通病房第10天,患者情况已经大幅好转,不久后便康复出院。

记者了解到,早春季节乍暖还寒,气温波动较大,此时正是心血管意外的高发季。汕头大学医学院第二附属医院心血管内科近期收治的急性心肌梗死就出现小幅增加,不时也有患者在院内就诊时突发心跳骤停,好在都在医生护士的及时施救下转危为安。

李吉林介绍,心血管疾病是老年群体的多发病,尤其是存在高血压、高血糖、高血脂、糖尿病等慢性病患者,在气温波动较大或早晚温度较低时,血压升高、血管收缩容易发生梗塞,出现心肌梗死,有时还会合并出现心源性心跳骤停。近期已有多名病人因为急性心肌梗死发生猝死,个别患者因救治不及时失去了生命。

他提醒,预防心血管疾病要养成健康生活规律,避免暴饮暴食,慢性病患者应按规范服药管好慢性病。如果出现剧烈的压榨样胸痛超过20分钟,就应及时就医;而胸痛超过120分钟,则很大可能性是发生了急性心肌梗死。

“需要特别提醒的是,就诊应直接拨打120或直接前往急诊,由专业的医生进行判断评估。”李吉林提醒,在潮汕地区,有不少人盲目迷信“熟人”,发生胸痛时第一时间想到的不是到正规医院就诊,而是先电话咨询所谓“熟人”朋友,通过层层关系和电话“遥控”导诊,这非常容易耽误病人的救治。他介绍,目前汕头的三级综合医院均设置了胸痛中心和完善的绿色通道,确保为患者提供更快速的救治,他也提醒,大众宜多了解心血管疾病防治知识,从日常做好预防。

(据《南方日报》)

健康养生

初春万物苏 健脾养胃正当时

●王甜 蒋明睿

早春时节,万物复苏,人体也随着季节的更迭进入了一个调整与适应的新阶段。合理利用早春时节科学养生,能够显著提升身体的免疫力与抵抗力,为全年的健康打下坚实的基础。专家提醒,早春养生不仅要顺应自然界阳气初生的趋势,促进自身阳气的生发,还要注意防范乍暖还寒的气候变化对身体的影响。

饮食清淡,养肝为先

春属木,与肝相应。秋冬要滋养肝血,而春天更需要的是疏肝理气,春季是肝气最旺盛的季节,人体五脏的养护,在春季应以养肝为主。

“中医认为,春季易发肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。”江苏省中医院消化科主任中医师周晓虹同样表示,春季养生要“养肝为先”。甘味食物能滋补脾胃,而酸味入肝,其性收敛,多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,还会使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更大伤害。这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。而包括大枣和山药在内的甘味食物,口感甜,可补益脾胃,常吃可提高人体免疫力。

周晓虹还提醒,春季,人易上火,经常出现舌苔发黄,口苦咽干等情况,因此,饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可吃些散火的食物,如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡的水等。而稍微有些辛味的东西,如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。

健脾胃,提升阳气

“我们常常听说要‘养脾胃’,在中医理论中,脾胃是一个更为宽泛、功能性的概念。”南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)脾胃病科主任医师王媛媛说,脾胃泛指人体的整个消化系统,包括口唇、食道、胃、肠、胰腺、肝胆等器官及其功能。

保持规律的作息习惯,早睡早起,保证充足的睡眠时间。中午可以适当休息片刻,有助于缓解疲劳,恢复体力。“但要注意,春季气温变化较大,要注意保暖,避免腹部受凉。尤其是夜间睡觉时要盖好被子,以免脾胃虚寒引起腹痛、腹泻等症状。”王媛媛说。

初春万物复苏,为大地带来了无限的生机。这个时期人们普遍感觉困倦乏力,就是通常说的“春困”。“春困”使人身体疲乏、精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力、清醒头脑很有裨益。也可喝上一杯浓浓的茶,不仅芳香扑鼻,还能缓解春困带来的不良影响。

(据《新华日报》)

慢病防治

“盐”多必失! 伤害并非只有高血压

●熊依宁 王广玲

3月14日—20日是世界减盐周。盐是维持人体正常生命活动的重要物质,是厨房里不可或缺的调料。你可能也听过这样一句话:“我吃的盐比你走的路还多。”但从健康角度来看,这并不是什么好事。

吃盐过多的危害

心血管系统损伤

高血压与心脑血管疾病 长期高盐饮食会导致体内钠离子浓度升高,引发水钠潴留,增加血容量和外周血管阻力,从而导致血压升高。而高血压是心脏病、中风等心血管疾病的重要诱因。

心脏负荷加重 水钠潴留会使心脏泵血时需克服更大的容量负荷,尤其对于心功能不全者,可能诱发心力衰竭或心肌缺血。

肾脏与代谢功能受损

肾脏损伤 长期高盐饮食会增加肾脏代谢负担,导致尿蛋白升高、水肿,甚至可能引发肾功能不全或衰竭。

钙流失与骨质疏松 钠排泄过程中会增加钙流失,骨骼为维持钙平衡释放钙质,长期可能导致骨质疏松和骨折风险升高。

消化系统与癌症风险 胃黏膜损伤 高盐饮食会刺激胃酸分泌,破坏胃黏膜屏障,增加胃炎、胃溃疡的风险。此外,高盐饮食还可能损伤消化道黏膜,增加胃癌、食管癌等癌症的发生风险。

盐吃多了还会变丑

皮肤问题:加速衰老

干燥粗糙、长斑 盐(钠)摄入过多会打破体内水分平衡,导致细胞脱水,使皮肤长期缺水、角质层变薄,进而变得干燥粗糙、屏障功能下降。同时,缺水环境会促使黑色素沉积,引发色斑或加重原有斑点。

皱纹与松弛 过量钠离子会抑制皮肤的成纤维细胞活性,减少胶原蛋白合成,同时增加基质金属蛋白酶(MMPs)活性,加速胶原蛋白流失,导致皮肤弹性下降,弹性纤维断裂,长期可能引发皮肤松弛、细纹增多、法令纹加深等老化迹象。

爆痘与炎症 高盐饮食可能刺激皮脂腺分泌更多油脂,混合脱落的角质堵塞毛孔,形成黑头、闭口,甚至加重痤疮。此外,脱水状态会使皮肤屏障脆

弱,更容易受到外界刺激,引发痤疮、红肿等过敏反应。水肿和代谢异常还会加剧皮肤炎症反应,形成恶性循环。

浮肿:脸和四肢变“肿”

面部浮肿 高盐饮食引发水钠潴留,导致血管膨胀,血容量增加,表现为晨起时眼睑、脸颊容易水肿,脸型臃肿,轮廓模糊。

四肢肿胀 长期高盐饮食甚至会引发手脚浮肿,导致穿鞋、戴戒指时感觉变紧,体态显得笨重。

脱发:发量告急

高盐饮食可能影响头皮微循环,导致毛囊因供血不足而萎缩,使头发变细、易断、脱落。过量钠还会干扰毛囊细胞对锌、铁等微量元素的吸收,加重脱发。

科学减盐指南

看营养成分表

换算公式:1克钠≈2.5克盐。优先选择每100克食品中钠含量≤120毫克的低钠产品,避免每100克食品中钠含量>800毫克的高盐食品。

烹饪替代法

用柠檬汁、醋、花椒、葱姜蒜等天然调味品增加风味,减少对盐的依赖。例

如,凉拌菜可以用油醋汁代替酱油;出锅后再放盐,让咸味集中在食物表面,减少用量。

选择低钠盐

低钠盐含30%氯化钾,减钠不减咸,适合高血压人群。

限盐工具辅助

使用标准盐勺(2克/勺),按人数计算每餐用盐量。例如,三口之家每餐总用盐不超过两勺半(约5克)。

食材选择与加工

优先新鲜食材 减少火腿、腊肉、咸菜等高盐加工食品,选择新鲜蔬果、鱼肉等天然食材。

处理罐头食品 用清水冲洗或浸泡后再烹饪,减少钠含量。

多吃高钾食物 如香蕉、菠菜、紫菜等,帮助排出体内多余钠离子。

习惯调整与长期控盐

循序渐进适应低盐口味 每周减少10%盐量,逐步让味蕾适应清淡饮食。

改变烹饪方式 多采用蒸、烤、炖等少盐烹饪法,避免腌渍、煎炸。煮挂面、方便面时多放水,少喝汤,降低钠摄入。

(据《家庭医生报》)