

预防手足口病需做好哪些防护

近日,中国疾控中心发布健康提示,要重点做好新冠肺炎、手足口等病的预防与防范。那么,作为一种儿童常见传染病,手足口病有哪些症状?家长平时应该给孩子做好哪些防护?

手足口病发病人群以5岁及以下儿童为主。我国每年4-6月是手足口病的高发季节,部分地区(尤其是南方)10-11月还会出现秋季小高峰。

引起手足口病的病毒有很多种,但通常引起重症和死亡的主要是EV71病毒。对于6月龄至5岁的小朋友,可以考虑接种疫苗。目前我国已研制出预防EV71病毒引起的手足口病疫苗。建议家长可根据孩子的具体情况接种。目前,EV71疫苗

属二类疫苗,家长可以遵从“知情、自愿、自费”的原则选择接种。

另外,要注意个人卫生,尤其是手部卫生。在触摸口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、接触疱疹或呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用清水、洗手液或肥皂洗手;打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾遮住口鼻,随后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶;不与他人共用毛巾或其他个人物品;不接触病人及其污染物品、污染环境;不在未经消毒处理的游泳池中游泳、玩耍。经常清洁和消毒(含氯消毒剂)常接触的物品或物体表面,如玩具、家具等,清洁后用含氯消毒液进行擦拭或浸

泡消毒,作用30分钟后,用清水擦拭或冲洗干净。患者鼻咽分泌物、呕吐物、粪便及其污染物品、污染环境,应由受过培训人员进行清理与消毒。手足口病流行期间尽量避免带孩子参加集体活动。



春夏之交,人总是感到疲倦、犯困、打瞌睡,脾胃虚弱、血气不足的人更容易出现湿困的症状。怎样才能克服这种现象呢?除了保证正常的睡眠、午睡之外,还要保持适当

皮6克,去芯莲子肉30克,炒薏米30克,山药50克,生姜10克,水鸭肉250克。
方法:先将水鸭肉用清水洗净,斩件。薏米用铁锅炒至微黄,莲子去芯洗净,山药用清水稍浸,陈皮、生姜

春夏之交如何祛湿健脾

的运动、饮食调理以及环境调节。煲汤做菜时可适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等健脾祛湿的食材,以祛除体内湿气,醒脾助神。

用水洗净。然后将全部用料一齐放进汤煲内,加入清水,先用武火煮沸,再用文火煲2个小时,调味即可。

功效:本汤能补脾健胃祛湿,对于湿气重,周身酸困乏力的人尤宜。



提个醒

现代人生活节奏快,很多人因为早上赶着上班、上学,没时间准备早餐,就随便吃点,糊弄过去。相关调查显示,中国人早餐的现状为:约20%的人不吃早餐,而吃早餐的人,又有相当一部分早餐结构不合理。专家表示,不吃早餐危害大,“一日之计在于晨”,一天当中,早餐最重要,它是一天能量供应的开始,不仅不能省,还要吃饱吃好。

专家表示,不吃早餐绝不是“饿一顿”那么简单,对人体的危害非常大,主要体现在以下方面:

不吃早餐易得胆结石。胆囊内胆汁在晚饭后重新开始储存,若隔天不吃早餐,经过大约12小时的贮存、浓缩,胆汁中胆固醇饱和度较高,容易形成胆固醇结晶,日复一日,逐渐形成结石。

不吃早餐对消化系统的危害很大。正常情况下,头天晚上吃的食物经过6小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不吃早餐,胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往,细胞分泌黏液的正常功能就会遭到破坏,很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

不吃早餐对大脑危害很大,影响智力。虽说脑组织的重量只占人体重的2%-3%,但脑的血流量每分钟约为800毫升,耗氧量每分钟约为45毫升,耗糖量每小时约为5克。因此,不吃早餐会影响学习能力和成绩;上班族不吃早餐,工作效率会大打折扣。

容易肥胖。人体机能一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以千万不要以为少吃一顿有利于减肥,不吃早饭,会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。

导致营养不良及抵抗力下降。长期不吃早餐,会导致营养不良,还会导致身体抵抗力下降,从而容易罹患感冒、心脑血管疾病等。

好的饮食结构有利于营养均衡,也能减少慢性病的发生。专家表示,早餐不仅不能省掉,还要吃饱吃好——应当尽量丰盛,搭配最好包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白等优质蛋白和蔬菜等,既营养均衡,又能补充能量。

不吃早餐危害大

日前,鼠进行实验,发现压力状态下,其神经系统发出信号抑制免疫细胞的运动,使它们无法应对疾病的侵袭。研究人说,免疫细胞的运动非常重要,当身体受到病原体感染或肿瘤侵袭时,免疫细胞会赶到身体受影响部位,触发免疫反应。

心理压力加大会抑制免疫细胞运动

研究团队借助一种特殊的显微镜,实时观测了活体动物的细胞变化。研究利用小鼠。

目前很多小学生中午都选择留校,有时困了就趴在桌上打个盹,不仅不利于食物消化,也容易对颈部血管造成压迫,还可能造成眼压过高。那么,怎样做才能既安全无害,又睡得好呢?
能躺在床上最完美
最理想的睡姿当然是平躺在

教你三个午睡姿势

一张床上,枕着高度适中的枕头入睡。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,脊柱也会处于更加稳定的状态。

头靠墙或椅背睡觉

如果学校并没有配备午休空间,那么在午睡时,可以选择让头部正后方靠在墙上或者椅背上入睡。需要注意的是,要让腰骶部紧靠椅子

还是大多数孩子的无奈之举。在这种情况下,也有个补救的简单小办法——家长可以为孩子购买比较高的、不易变形的立式午睡抱枕,在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以垫高并固定孩子的头部,减轻趴着入睡的时候颈椎和颈后肌肉群受到的压力,也可以减少胃胀气的风险。

光敏性皮肤病防护措施

春暖花开,天气晴好,正是踏青郊外、沐浴阳光的好时节。可偏偏就有一些人,一“见光”就出现红斑、丘疹、斑块、结节等,还会有不同程度的痒或灼热感。这是怎么回事?光是万物生长之源,但同时也可能带来一系列的皮肤疾病。特别是春夏季节阳光强烈,更是光敏性皮肤病的高发季节。

过敏而引起皮肤病的统称。其所致的皮肤损害形态多样,可表现为水肿性红斑、丘疹、斑块、结节等,还会有不同程度的痒或灼热感。

是什么因素导致光敏性皮肤病呢?产生原因主要有三种因素,即过敏性体质、紫外线照射、接触光敏性物质。其中,过敏性体质是发生光敏性接触性皮炎的根本原因。

由于光敏性皮肤病没有特效的药物,现今所有的治疗方法都只能改善或暂时消除症状,不能从根本上改变光敏体质,故此类疾病的正确预防就显得尤为重要。

因此,特别提醒有光敏病史者,平时应注意以下几点:避免过度日晒,做好防护措施,预防光敏性疾病最主要的是防护日光照射。此外,远离“光敏性物质”,预防光敏性皮肤病的发生,应尽可能避免接

触致敏原及含光敏物质的用品,避免服用含有光敏物的食物或者药物。

严重时应及时就诊。目前对于本病的治疗多以口服、外治为主。西药治疗可口服烟酰胺、羟氯喹,辅以抗组胺药和B族维生素。局部治疗一般使用糖皮质激素制剂,外用他克莫司,面部可以局部冷喷治疗。但具体情况请结合病情,还应遵医嘱。

公告

请2010年在吉林省白城市通榆县应征入伍,2012年退伍的退役士兵王旭刚、王世伟、王文举三人于2021年5月31日前到通榆县退役军人事务局办理相关业务,逾期未来办理者将视为放弃相关权益。

特此公告

联系电话:0436-4251199

通榆县退役军人事务局
2021年5月7日

拍卖公告

吉林省价信拍卖有限责任公司受委托,对非法采挖的没收物品35805.071立方米的泥碳土(湿土)依法进行公开拍卖。有意竞买者请携带本人有效身份证明,单位和个人企业营业执照副本原件、法人身份证原件、企业公章、法人名戳和竞买保证金与我公司联系。
报名及展示时间:2021年5月11日至5月17日16时止
展示地点:柳河县姜家店乡和辉南

县样子哨镇交界处、辉南县样子哨镇大院村、辉南县样子哨镇五奎顶村
报名地点:梅河口市北方大厦707室
拍卖时间:2021年5月18日10时30分
拍卖地点:梅河口市北方大厦707室
联系电话:0435-4302788 13843508788
联系人:周经理
吉林省价信拍卖有限责任公司

