

开学了,流感、诺如病毒等疾病应该如何预防

冬春季是许多呼吸道和消化道传染病的高发季节。开学后,孩子们又开始了集体生活,孩子、家长、老师应该如何预防流感、诺如病毒等疾病,记者采访了北京市相关部门和专家。

北京市疾控中心传染病地方病控制所医生介绍,诺如病毒具有很强的传染性和快速的传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,是引起急性胃肠炎的最主要病原体,常在学校、幼儿园、医院、养老院等人员密集的场所传播。

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12至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。

医生表示,诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2至3天,预后良好,但不排除个别老人或者孩子症状严重,持续时间更长。

专家介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,通常因摄入污染的食物、水,或接触病人排泄物或呕吐物导致感染,因此,对于学生来说,良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要最有效的措施;不吃生的或半生的食物,尤其不要生食贝类等海、水产品。

感染诺如病毒后需要进行居家隔离,隔离时间为急性期至症状完全消失后72小时。家长要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下离开现场,减少感染诺如病毒的可能。如果孩子已被感染,应配合学校和医疗卫生部门,将孩子的便样送到指定地点进行病原学检测,同时让孩子在家休息至症状完全消失后72小时再复课。

北京市疾控中心提示,学校和托幼机构属于人群聚集场所,由流感病毒导致的集中发热疫情风险在开学后也会有所增加,家长要注意天气变化,帮助孩子随气温变化添减衣物,避免着凉;孩子在学校要注意个人卫生,尽量避免接触流感样病例患者;学生、老师若出现症状不带病上课上班。

北京市卫生健康委提示,春季来临,水痘的发病高峰也同期而至,婴幼儿和学龄前、学龄期儿童发病较多。首都儿科研究所感染科介绍,水痘是水痘-带状疱疹病毒感染所致,皮损范围广,皮疹比较痒,需保持手卫生及衣物清洁,可外用炉甘石洗剂进行止痒。按时接种水痘减毒活疫苗,可有效预防感染水痘-带状疱疹病毒。该疫苗的接种程序为18月龄接种第1剂、4岁接种第2剂;如果是13岁以上儿童首次接种时两剂间隔4至8周。特别注意的是,还没有达到初次免疫年龄的低龄儿童,要注意避免接触水痘患者及带状疱疹患者,降低患病风险。

“在家庭护理方面,常有家长说‘不能洗澡不能招风’,这是误区。”医生表示,洗澡可减少皮肤污垢及定植细菌,降低皮肤感染的风险,水痘患儿洗澡时可用流动水淋浴,平日需穿着宽松舒适的衣服,不捂汗、勤更换,并根据情况将患儿衣物分别采取洗、晒、烫、煮等消毒方式,减少家庭内成员相互感染。

据《新华社》

餐后容易犯困啥原因

我每次吃完饭后都感觉很困,有时甚至边吃饭边打哈欠,有朋友告诉我这是因为饭后血液流向胃部帮助消化,导致大脑供血不足造成的,请问是这样吗?

读者:肖先生

肖先生:

虽然很多人都这样认为,但这种说法是没有科学依据的。大脑作为全身最重要的器官,它的血液供应要优先保证,为了消化而减少大脑的血流量是不可能的。另外,也没有任何证据表明饭后大脑的血流量减少了,相反,有研究发现饭后大脑的血流量反而增加了。

至于为什么餐后容易犯困,可能与餐后食欲素含量下降有关。当一个人吃完饭后,为了抑制人体的食欲,体内食欲素的分泌会下降,人就会觉得昏昏欲睡和不想运动;而食欲素含量高时,情况则会截然相反,人会变得清醒且活跃,这是生理现象。

当然,餐后犯困还可能是一些疾病原因造成,如发作性睡病、非器质性嗜睡症、甲状腺功能减低症等,因此,如果餐后犯困比较严重,最好去医院咨询医生。

四种方法除口臭

“绿色饮料”是对抗口臭的最佳方法,并且可以利用叶绿素作为漱口水,有助于口气清香。这种绿色饮料可以用小麦草、苜蓿芽汁及大麦草汁当作主要材料,每天来一杯叶绿素汁(一杯水、两汤匙叶绿素汁),效果不错。

每天吃250毫克的维生素C。吃维生素C可以帮助恢复健康的牙龈及防止牙龈流血,并且能排除口腔中过多的黏膜分泌物及废物。这些物质是导致口臭的因素之一。

吃完饭后,刷刷牙齿、舌头,同时也可以使用牙线剔除牙缝里的肉屑、菜渣,清除牙缝的污垢。另外,最好每三个月更换新牙刷,防止牙刷上细菌累积。

多吃蔬菜,解决便秘引发的口臭问题。

生活小窍门

孩子铝中毒易伤害神经

一般情况下,人们对铝中毒的了解多一点,对铝中毒则知之甚少。很少有家长知道铝中毒对孩子会造成怎样的危害,本文介绍这方面的知识要点。

铝中毒表现。轻度铝中毒时,孩子会恶心呕吐,口渴、腹痛、睡眠且四肢无力,有的孩子还会同时出现头晕、头痛的情况。中度铝中毒的孩子会在上述症状基础上,出现呼吸困难、抽搐、嗜睡等情况,同时心电图检查结果显示存在缺血改变。重度铝中毒的孩子会在中毒症状基础上出现心动过速、肝肿大、肾脏受损、血压下降等情况。

铝中毒危害。铝中毒会对神经系统造成直接性危害,其中老年人和小孩子受到的危害最为严重,有些孩子甚至会出现智力障碍或脑组织受损。另外,铝中毒还会对人体钙和磷的正常代谢产生不利影响,从而对骨骼成长不利。一旦过量摄入铝,当它进入身体后会对孩子的重要脏器产生慢性损害,降低免疫力。

如何避免。家长需要注意,铝摄入属于渐进性的过程,铝中毒早期,孩子基本上不会出现明显的症状,但生活中必须严格控制孩子的铝摄入量。餐具、炊具、容器、食物等是人体摄入铝的主要途径,而添加食品添加剂是人体从食物中摄取铝的主因。所以家长对孩子的饮食健康必须重视起来,尽量避免使用铝制炊具和餐具,拒绝食用麻花、油条等油炸食品。发现孩子有异常要及时就医,以尽早确诊和治疗。

选择2:1型或3:1型。另外,家长应根据孩子的月龄及季节调整鱼肝油的摄入量,如早产儿可适当补充鱼肝油,并随月龄增长适当增加用量;冬天因光照不足,可以适当多补充,夏天日照充足,可以少补充或暂停补充。由于鱼肝油由两种维生素组成,如果体内只有一种成分缺乏,建议单独使用某种维生素制剂,以免造成另一种成分过量。

盲目补充鱼肝油不可取

随着生活水平的提高,不少家长为了让孩子补充营养,经常会给孩子吃些鱼肝油等保健品,甚至不惜高价代购,但事实上,盲目过度补充鱼肝油不但对身体无益,反而会危害健康。鱼肝油的成分主要是维生素A和维生素D两种脂溶性维生素,不少家长认为,给孩子补充鱼肝油可以避免因缺乏这两种维生素而引起的一系列疾病,但事实并非如此。目前,我国婴幼儿的营养状况已有大幅提高,在婴幼儿配方奶粉、营养米粉中,基本包含了生长发育所需要的维生素,包括维生素A和维生素D,因此,长期喝配方奶粉的婴幼儿无需额外补充鱼肝油。长期母乳喂养的婴幼儿由于母乳中的维

生素A和维生素D含量较少,可适当补充鱼肝油,但建议在医生指导下合理补充。

目前,市面上的鱼肝油制剂很多,根据维生素A和维生素D的比例可分为2:1型、3:1型和10:1型,其中10:1型很容易造成维生素A中毒,不适合婴幼儿使用,家长最好选择2:1型或3:1型。另外,家长应根据孩子的月龄及季节调整鱼肝油的摄入量,如早产儿可适当补充鱼肝油,并随月龄

增长适当增加用量;冬天因光照不足,可以适当多补充,夏天日照充足,可以少补充或暂停补充。由于鱼肝油由两种维生素组成,如果体内只有一种成分缺乏,建议单独使用某种维生素制剂,以免造成另一种成分过量。

小验方

治顽固性头痛方

丁香、萆薢、细辛、升麻、薄荷各10克,白芷30克,川芎15克,冰片8克,共研为极细末,储瓶备用。用时取药棉蘸药粉少许塞患侧鼻孔,并深吸一口气,如果两侧痛,则两个鼻孔交替塞。一般用药5-10分钟可止痛。

治神经性呕吐方

党参18克,生赭石30克,煨姜9克,半夏15克,赤芍12克。水煎服,每日1剂,早晚饭前半小时服用。一般服药1-3剂可愈。

(本方仅供参考)

女性可适当进行力量训练



传统观念中,女性应以柔为美,像引体向上、俯卧撑等力量训练会使肌肉发达,于是被看作是男性的专属训练,其实,这是一个健身误区。

女性不用担心力量训练会把肌肉线条练得男性化,因为女性体内促进肌肉增长的雄性激素含量远低于男性,而且女性力量训练的负荷、方式与男性有很大区别,所以不会练成虎背熊腰。

大多数女性认为,只做有氧运动就可以减肥了,事实上,单纯的有氧运动可以帮助身体消耗脂肪,但不能使肌肉得到有效的锻炼。肌肉是脂肪最有效的助燃剂,更强壮的肌肉可加快脂肪的消耗,使有氧运动的效果事半功倍。

增强肌肉力量,还可以缓解日常工作疲劳。通过举重训练,女性的最大力量负荷可以增加30%至50%,不仅抱孩子、洗衣服、干家务会变得分外轻松,从事其他活动也不容易造成损伤。

此外,适当的负重练习,可以增加女性骨骼密度,降低患骨质疏松症的风险,再配合适当的饮食,可以很好地预防由缺钙导致的骨质疏松症。

教你一招

