

# 2月注意防范8类健康风险



YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

近日,烟台市疾病预防控制中心发布2月份重点疾病健康提示,提醒广大市民共同筑牢健康防线。

## 流行性感冒

简称“流感”,主要通过打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。以全身症状为主,如高热、头痛、肌痛、乏力、全身不适等。

**防护措施:**6月龄及以上无接种禁忌症的人群可接种流感疫苗;在人员密集场所,建议科学佩戴口罩;尽量少去人群密集的公共场所,特别是空气流通不畅的密闭场所;在室外空气条件允许、个人做好保暖的前提下,适当开窗通风;勤锻炼,增强体质,养成健康的生活习惯。

## 新型冠状病毒感染

由新型冠状病毒引起的急性呼吸道传染病,主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播,在相对封闭的环境中经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品后

也可能造成感染。新型冠状病毒感染者是主要的传染源。

**防护措施:**戴口罩、少聚集、勤洗手、多通风、勤锻炼、打疫苗。

## 诺如病毒感染性胃肠炎

由传染性很强的诺如病毒引起,发病以轻症为主,常见症状为腹泻、呕吐,其次为恶心、腹痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐多见,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

**防护措施:**勤洗手;吃熟食;常消毒。戴好塑胶手套和口罩及时处理患者呕吐物或粪便,对污染的环境和物品使用含氯制剂进行消毒,对其他高频接触的门把手、卫生间等也应进行消毒处理。

## 人感染禽流感

由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病,症状因病毒亚型不同而异,轻症病例可能仅表现为上呼吸道感染症状如发热,伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和多器官功能衰竭等。

**防护措施:**避免接触生

病或死亡动物,包括野生鸟类,与动物或其环境接触应做好个人防护和手卫生;在接触禽畜后及时彻底洗手;保持良好饮食习惯,生熟分开,生肉、蛋类烹饪熟后食用;接触病死家禽后,若有发热、咳嗽等不适症状,应尽快就诊,并告知医生禽类及相关环境接触史。

## 甲型病毒性肝炎

由甲型肝炎病毒感染所引起的一种急性传染病,可以通过多种途径传播。典型病例发病初期常有乏力、厌食、恶心、呕吐,随后出现黄疸、大便灰白、

肝脾肿大、体温升高等症状,还可出现腹泻、肌肉疼痛、咽炎等症状。

**防护措施:**接种疫苗、讲卫生、勤锻炼,保持乐观心态,增强免疫力。

## 食源性疾病

食源性疾病是指通过摄食进入人体,由各种致病因子引起的,通常具有感染性或中毒性的一类疾病。以胃肠道症状为主,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,部分可伴有发热、头晕、头痛。有些食源性疾病除了

消化系统症状以外,还会引起严重的脏器损害并发症,甚至危及生命。

**防护措施:**保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、在安全温度下保存食物,确保水和食物原材料安全。提倡使用“公勺公筷”、采用“分餐制”。

## 疟疾

俗称“打摆子”,是经按蚊叮咬或输入带疟原虫的血液而感染疟原虫所引起的一种寄生虫病。典型症状为周期性发冷、发热和出汗,同时可伴有剧烈头痛、肌肉和关节酸痛等症状,恶性疟疾严重时可危及生命。

**防护措施:**赴非洲、东南亚等疟疾流行区要做好防护,防止蚊虫叮咬;回国后若出现相关症状需及时就医并主动告知境外旅居史;医疗机构要提高疟疾诊断、治疗能力,重点关注春节境外返烟人员。

## 非职业性一氧化碳中毒

非职业性一氧化碳中毒多以燃煤取暖为主,还包括炭火取暖、燃气热水器使用不当、煤气泄漏等。其中,轻度中毒会出现头痛、头晕、心慌,中度中毒则有胸闷、气短、呼吸困难的症状,一旦发生重度中毒,会迅速出现昏迷、脑水肿、肺水肿等。

**防护措施:**使用炉灶等设备取暖、做饭时,要注意定时通风换气。火炉必须配备烟囱,烟囱接口要严密,定期清扫并保持通畅。开车时,不要让发动机长时间空转;车在停驶时,不要长时间开空调。建议在可能产生一氧化碳的地方安装一氧化碳报警器。

## 降压药不能随意减药停药

有的高血压患者在血压平稳后自行减药、停药。这样可以吗?中国中医科学院西苑医院主任医师董国菊表示,这种做法是错误的。

患者吃进去的药物会代谢掉,每天坚持吃药是为了保证血药浓度稳定,偶尔漏服一次问题不大,连续不吃的血药浓度就会下降,血压就会反弹。

董国菊特别提醒大家,不要因为血压平稳就自行减药停药,不要血压不高就不吃、等高了再吃。一个降压方案一旦形成,就要按时间、按规律每天吃,以保证血压平稳,避免血压明显波动起伏。

据了解,高血压的定义是不分年龄的,正常血压都要求控制在140/90mmHg以内。

据健康中国

## 中医教你如何缓解熬夜疲劳

熬夜追剧、旅游或探亲访友舟车劳顿,容易带来眼疲劳、感冒等健康问题,中医专家提示,不妨试试用中药代茶饮、药膳、穴位按摩等中医药方法来应对。

作息不规律持续影响睡眠,如何调整?北京中医药大学教授贺娟说,素来睡眠不好的人应“先睡心、后睡眠”,先让心静下来,才能尽快进入睡眠状态;《黄帝内经》提到“胃不和则卧不安”,因此晚餐应尽可能少吃,减少高能量饮食摄入。此外,不宜在没有睡意时躺在床上等着睡觉,以免产生焦虑。

“中医认为,熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精,气血失调,甚至影响脾胃运化。”广东省中医院副院长杨志敏说,应尽可能避免熬夜,熬夜后以菊花加枸杞泡水饮用,可减轻眼疲劳和干涩;熬夜后精神差、疲劳或脾气不好、易激动,可用茉莉花配薄荷泡水饮用,茉莉花能理气安神、开郁和中,薄荷能去肝热、提神醒脑,还能缓解白天的疲劳状态。

眼下,天气总体偏冷、日夜温差较大,容易出现咽痛、咽干、咳嗽等上呼吸道感染甚至发烧。

杨志敏介绍,可通过药膳或穴位按摩提高自身免疫力,预防感冒,缓解症状。例如,生姜红枣黄豆汤适合体质偏虚寒、容易受凉感冒的人群;柠檬薄荷蜂蜜饮适合有打喷嚏、咽干、咽痛等感冒早期症状的人;按摩少商、商阳、少泽等穴位能够缓解感冒的咽痛症状,而揉按迎香穴、合谷穴有助于缓解咽痛、鼻塞等症状。 据新华社

# 老年人户外运动有讲究

立春之后,气温逐渐上升,比较适合老年人进行户外活动。北京大学第三医院主任医师王健全表示,散步是最适合中老年人的运动之一,可选择在公园或者河边空气清新的地方散步,每次半小时到一小时,速度和强度因人而异。

另外,老年人也可以打太极拳,或者是练八段锦。这类项目比较舒缓,属于比较轻运动量的运动,能够有效地锻炼老年人的身体协调性

和平衡能力。对于身体状况比较好的老年人来说,可以进行广场舞等强度中等的运动。广场舞作为一种有氧运动,能够增强心肺功能,促进血液循环,放松身心,同时因有交际功能,可以缓解日常的紧张和焦虑。

王健全同时强调了老年人运动的一些注意事项:

一是要做热身。可以在运动前活动关节,避免突然运动

时拉伤肌肉。

二是要注意保暖,根据天气适当地增添衣物,避免着凉,在运动后有微微出汗是最好的状态。

三是运动强度不宜过大,如果出现头晕、心慌等症状,应该立即停止运动。

四是运动前后要适当补充水分,但不要在运动过程中大量饮水,可以少量多次饮用,避免增加对心脏的负担。

据健康中国

