

小验方

防控百日咳参照这份方案



国家疾控局、国家卫生健康委近日联合制定印发《百日咳防控方案(2024年版)》,部署进一步科学精准做好百日咳防控工作,及时发现并有效处置百日咳疫情。

百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,也

是我国传染病防治法规定的乙类传染病,人群普遍易感,婴幼儿更加易感。对于婴幼儿,感染百日咳鲍特菌的父母或其他同住人员是最主要的传染源。

防控方案要求聚焦重点人群和重点机构,加强预防接种和健康宣教。同时,开展多渠道监测预警,加强疫情分析与风险研判,及时发现、规范治疗病例,有效处置聚集性疫情,坚决遏制百日咳疫情扩散蔓延势头,最大限度降低重症、死亡风险等。

在多渠道监测方面,防控方案明确各级各类医疗机构对诊疗中发现的百日咳病例,要依法依规及时进行报告,各省(区、市)及

新疆生产建设兵团要将百日咳纳入全国急性呼吸道传染病哨点监测范围。

在聚集性疫情处置方面,防控方案要求,发生聚集性疫情的单位,每日对单位内人员进行健康监测,出现咳嗽、流涕、发热等症状人员及时就医排查,倡导不带病上班、上学。

中国疾控中心免疫规划中心有关专家介绍,百日咳主要通过飞沫传播,典型临床表现为阵发性痉挛性咳嗽,伴咳嗽末吸气性吼声,病程较长,可持续2至3个月,故称“百日咳”。潜伏期通常为5至21天,平均7至14天。

专家表示,公众预防百日咳可遵循以下四点:积极接种疫苗,接种百日破疫苗可以降低婴幼儿发生百日咳重症和死亡的风险;做好个人防护,佩戴口罩是预防百日咳等呼吸道传染病的重要措施,特别是家长出现咳嗽等呼吸道感染症状,近距离接触照护婴幼儿时应科学佩戴口罩;及时就诊,公众特别是婴幼儿出现持续性咳嗽等疑似症状后应及时就诊;保持良好的卫生习惯,勤洗手、常通风。

治日光性皮炎方

皮肤被日光直接照射以后,易患日光性皮炎,表现为红斑、水肿、水疱、色素沉着、脱屑等。可取生石膏15克,大黄12克,薏苡仁10克,知母6克,太子参10克,甘草3克,水煎3遍,共煎液600毫升,冷却以后分3次服用。一般连服1周可愈。

治伤暑吐泻方

夏天吐泻,多是因外感暑湿秽浊之气,内食不洁食物,内外邪合,上下不通,升降格拒所致。取滑石(包煎)60克,藿香45克,丁香24克,共为细末,每次6克,用米汤送服,疗效显著。

治肛周湿疹方

蛇床子20克,苦参30克,花椒、艾叶、明矾各10克,加水2000毫升,煮沸30分钟,温热熏洗、坐浴局部,每日2次,每次15分钟,适用于肛周湿疹伴渗出、瘙痒者。

中老年人如何预防骨质疏松

我今年刚过50岁,去医院检查发现骨密度降低,医生告诉我加强对骨质疏松症的预防。请问,日常生活中预防骨质疏松症的措施有哪些?

读者:刘女士

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨密度下降、骨脆性增加、容易引起脆性骨折为特征的一类骨骼疾病,多见于50岁以上的中老年人,女性多于男性。50岁以后的中老年人在日常生活中可以从以下方面预防骨质疏松症。

坚持规律的锻炼。以有氧运动为主,如步行、慢跑、骑车、游泳等,也可以打乒乓球、羽毛球,要持之以恒,且以不引起疲劳为原则。

保持平衡膳食,强调食物多样化。总体原则是以谷类为主,蔬菜、水果为辅,适当吃些肉、蛋、奶,食盐要加以限制。

定期检测骨骼状态。50岁以上的女性应每年检测1次骨骼状态,如果已有骨量减少或骨密度下降,应加服鱼肝油和钙剂;如果骨量显著减少及雌激素水平过低,可在医生指导下进行雌激素替代疗法。

防止跌倒。凡有骨量及骨密度减少的中老年女性,都要注意避免跌倒,以防止发生脆性骨折。



读者来信

夏日天气炎热,人体排汗增多,体内的水分、盐分消耗也多,如果不能及时补充,容易造成体内电解质紊乱,引起中暑或虚脱,除饮食上保证营养外,喝点防暑凉茶也是预防中暑的好方法。

山楂菊花茶。山楂100克,酸梅50克,加水煮烂,再放入白菊花100克,烧开后去

自制凉茶防中暑

渣,然后放入适量的冰糖,凉后即可饮用。

荷叶白术茶。新鲜荷叶半张,撕成小片,与白术10克,藿香、甘草各6克共煮20分钟,加入适量白糖,凉后即可饮用。

绿豆菊花茶。绿豆适量,白糖100克,加水煮至绿豆开花后,用纱布将绿豆滤去,在汤内加入菊花3-5朵,自然冷却后再放入冰箱里冰镇一会即可饮用。

我们都知道水果、蔬菜要趁新鲜时吃,这时口感好、营养足。其实,药物也有“保鲜期”,最好趁着“新鲜”时用,否则即使没到保质期,效果也可能减弱。

药品包装盒上的保质期是指在密封状态下,按说明书要求保存的最长时限。一旦拆开密封包装,药物与光、空气接触,可能会产生化学反应。另外,如果在使用过程中对药品造成了污染,就不能再按照包装盒上标明的保质期来使用了。以下几种药物大家要特别注意其“保鲜期”及保质期。

药物也有“保鲜期”

眼药水。眼药水开封后,滴眼时可能会接触睫毛或眼睑;如果将滴眼液滴头朝下放置,容易导致瓶口液体污染,这些情况都会使药物的保质期缩短。眼药水如果有絮状沉淀,则不宜再使用。此外,眼药水对无菌的要求较高,如果开封后30天内用不完,即使肉

眼看不到变质,也不建议再使用。

药膏。室温下一般可以保存2个月,如果出现溶化、酸败、出水等情况,不宜再用。

糖浆。开启后的糖浆一般在室温下可保存1-3个月。如果出现分层、沉淀,说明已经过了“保鲜期”,快过保质期了。如果沉淀摇匀后不溶解或出现异味,最好就不要再用了。

颗粒剂或粉剂。开封后最好在1个月内用完,如果出现软化、结块、潮解等现象,就不宜再用。

怕热的药。中老年人常备的“救命药”硝酸甘油,遇热、见光易分解,不可贴身放,一旦开封,有效期就不再是1-2年,而是3-6个月。

如果药品开封后无法在短时间内用完,建议在包装上注明开封时间,以便下次使用时知道是否过期。此外,如果发现药物发生上述可疑变化,即使仍在所标明的保质期内,也不建议使用。



提个醒

常聊天助长寿

发牢骚有益身心。研究发现,在参试癌症患者中,与强忍疼痛的人相比,对疼痛抱怨不停的人活得更长。这些患者会要求医护人员采取更多措施帮助其镇痛。研究还发现,对于其他人群而言,发泄心中不

满有助于提高其心理健康,改善免疫系统功能,有助延年益寿。

爱“八卦”者更愉快。女性经常和姐妹们“八卦”聊天,有助于缓解压力和焦虑,有益身心健康。如果女性经常“八卦”,可增加

体内黄体素。黄体素在“建立人际关系及促使女性更愿意协助他人”方面发挥着重要作用,可使女性在助人过程中乐意承担更多风险。而密切的人际关系会让人更快乐、更健康、更长寿。

经常熬夜如何养生

中医认为,长期熬夜会造成阴精暗耗,从而导致阴虚内热、头晕头痛、食欲不振。弥补熬夜亏损,首先要增补充足的睡眠时间,其次,对一些体虚者可适量进补一些养阴益精的保健品(如雪蛤精、龟苓膏等)。

对一般中青年的“上班族”,并不适宜上述的“养阴益精”的进补原则。这些人可多食用一些清润养阴的保健品,如冰糖炖银耳、玉竹沙参煲薏米、花旗参茶等。这些饮食品均

具有养阴生津、提神益智、增强体质的功效,熬夜的时候,不妨吃一些这类夜宵。也可多吃富含维生素B族的食物,如全谷类、肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果。必要时,可以摄取营养补充剂。

熬夜易致面容憔悴,中医还认为熬夜伤肝,因此,熬夜后还应该采取一系列的补救措施。比如,睡前或起床后利用5-10分钟敷一下脸(可使用保湿面膜),为肌肤补充水分;洗脸时利用

冷、热水交替刺激脸部血液循环。此外,还可进行熬夜后的肝脏按摩运动,具体方法有如下两种:

两手搓热,以双手三指向内,正对乳中肋骨下方缓缓插入约2-3公分。这个点为肝经,多做按摩可以帮助养护肝脏,力道一般即可。

两手交叉抱住胸前,左手在外,身体慢慢往左扭转上升,深吸气直到不能吸为止;然后缓缓吐气。然后,身体往右扭转,重做一遍。

夏日饮食应注意啥

夏日炎炎,膳食如何保持适度清淡,防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害?

医生介绍,健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克,烹调油摄入量不超过25克,添加糖摄入量不超过50克。建议更多人使用定量的盐勺、带刻度的控油壶,并学会阅读营养标签,尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

做饭时尽量少放盐、酱油,也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种,烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、余等方式,少油炸、油煎。不喝或少喝含糖的饮料,尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍,盐分摄入过多可能导致高血压、肥胖症、骨质疏松发病风险增高;油脂摄入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升;糖摄入过多则是导致超重肥胖、龋齿等风险因素。

小葡萄大功效

葡萄含糖量高达10-30%,当人体出现低血糖时,若及时饮用葡萄汁,可很快使症状缓解;葡萄汁还可以帮助器官移植手术患者减少排斥反应,促进早日康复。

葡萄能阻止血栓形成,降低人体血清胆固醇水平,降低血小板的凝聚力,对预防心脑血管病有一定作用。葡萄中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂,可抗衰老,并可清除体内自由基。

葡萄中的多量果酸有助于消化,适当多吃些葡萄,能健脾和胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁以及多种维生素B₁、B₂、B₆、C和P等,还含有多种人体所需的氨基酸,常食葡萄对抗神经衰弱、疲劳过度大有益处。把葡萄制成葡萄干后,也是妇女、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。

葡萄不但具有广泛的药用价值,还可用于食疗。当人头晕、心悸时,每日饮适量的葡萄酒2-3次,有一定的治疗作用。干葡萄藤15克用水煎服可治妊娠恶阻。医学研究表明,葡萄中含有一种抗癌微量元素,可以防止健康细胞癌变,阻止癌细胞扩散。当然,葡萄虽好,但糖尿病患者、便秘者不宜多吃;脾胃虚寒者不宜多食,多食则令人泄泻。