

踏青时节 健康出游

春光明媚,风和日丽,许多人喜欢去户外踏青。医学专家提醒,在享受春光的同时,也要注意以下事项。



健康教育

预防呼吸道传染病

春季气候多变,正是流感等呼吸道疾病的高发期。

1. 不要因为观赏美景而忘记日常防护,戴口罩、勤洗手,在外也可用含有75%酒精的免洗洗手液消毒。
2. 参观景区与密闭场所时,尽量与他人保持一定距离,避免近距离接触有流感症状的患者。
3. 养成良好的个人生活起居习惯,春季早晚温差较大,应注意随时增减衣物。
4. 建议老人、体弱人群及孩子更要注意个人防护,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。
5. 注重个人健康管理。出行途中密切关注家人及自己的健康状况,如果出现高热、体温超过38.5℃、头痛、全身酸痛、精神萎靡、呕吐腹泻等不适症状时,根据情况到附近医院就诊,就诊途中应全程佩戴口罩;

如同家人有老人及儿童出现症状,应及早就医,避免重症情况发生。

注意饮食安全

1. 外出踏青饮食需谨慎,注意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水。
2. 就餐时,应有卫生许可证的正规餐馆就餐。
3. 野外就餐最好携带有密封包装的食品,打开包装后的食品应尽快吃完,不食用腐坏变质及超过保质期的食品和饮品。
4. 不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

预防花粉过敏和哮喘

花粉过敏又称花粉症,是一种影响皮肤或呼吸系统的过敏性疾病,主要症状表现为皮肤红斑、丘疹并伴有瘙痒、流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等;有时也可能引起耳朵痒、嗓子和上颚痒,个别人甚至会出现咳嗽、憋喘等症状。

对于哮喘患者,花粉有一定概率会诱发急性哮喘,甚至危及生命。所以,有过敏史和哮喘的人,春季

出行需做好防护措施。

1. 有过敏史的人尽可能少到户外活动,特别是在有风的天气,更不宜长时间在户外停留。尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。
2. 外出时要佩戴口罩进行防护。
3. 准备必要的脱敏药物,一旦出现较重症状时应及时到医院诊治。
4. 游玩回家后,要及时换衣服,冲洗鼻腔,清洗皮肤暴露部位。

其他注意事项

1. 不招惹流浪犬等陌生宠物,一旦被咬伤,应该及时到狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗、必要时注射狂犬病免疫球蛋白。
2. 喂食动物后应及时洗手,若无法及时洗手应用消毒湿纸巾或者免洗洗手液及时清洁双手。
3. 旅途中尽量避免进入野禽栖息地,避免接触病死禽畜。到农家乐游玩时,远离禽畜屠宰现场。
4. 春天万物复苏,昆虫开始活跃,郊外旅游应注意防昆虫叮咬。尽量避免在昆虫主要栖息地,如草地、树林等环境中长时间坐卧。

徐骏

提高护耳意识 科学保护听力



耳朵是我们聆听世界的窗口,保护耳健康十分重要。在日常生活中,很多不良习惯会损伤听力。积极预防耳部疾病,科学保护听力,要做到以下几点。

不要频繁掏耳朵

当耳朵痒时,可以用干净棉签轻轻地在外耳道口旋转,接着让耳朵向下,自行把耵聍(耳

屎)排出。掏耳朵不能太过频繁,更不能用手指、发卡等尖锐物掏耳朵。如果耵聍太多堵塞了外耳道,要到正规医院处理。

不要长时间佩戴耳机

使用耳机,一天累计不超2小时。接听电话时,耳朵与话筒应保持一定距离,音量适中,接听一段时间后需交替更换另一只耳朵。

预防耳内进水

耳内进水会诱发急性外耳道炎,治疗不及时可能会导致听力下降。一旦外耳道内进水,可以把头偏向一侧,让水流出来,再用棉签轻轻擦拭。

定期按摩护耳穴位

按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷处),以及听会穴(在耳屏前下方,下颌关节突后缘之凹陷处),可以增加内耳的血液循环,保护听力。建议早晚各按摩一次,每次5至10分钟。

平时要提高爱耳护耳意识,一旦出现听力减退、耳鸣、耳痛、耳闷等问题,应及时前往医院检查。

乔业琼

怎样区别 胃痛和心绞痛

心与胃分别位于胸腔、腹腔内,但两者仅隔一膈肌,同受植物神经支配(支配神经有交叉)。也就是说,冠心病出现的疼痛可能类似胃痛,而胃炎所表现的疼痛有可能类似冠心病。因为大脑无法分清疼痛因素到底来源于胃还是心脏,所以患者也就搞不清楚。区别胃痛和心绞痛,可注意以下几个方面。

疼痛发作诱因不同

心绞痛常见的诱发因素有劳累、情绪激动、寒冷等。而胃痛属于慢性疾病,大多是因为饮食不当或着凉。

疼痛的时间不同

心绞痛一般出现在活动即刻,部分患者固定发生在半夜或凌晨,持续数分钟或十余分钟,通过休息或者服用速效救心丸能够缓解,持续疼痛超过数小时或数天,或疼痛仅持续数秒钟一般都不是心绞痛;胃部疼痛一般发生在饭前或饭后,且持续时间长。

疼痛的位置不同

心绞痛部位广而多变,典型部位是在胸部正中之后,疼痛范围约有拳头或手掌大小,可累及胸前区或胸骨后,有时可放射到牙齿、左肩、左臂、咽喉部或上腹部,而胃痛则一般发生在上腹部周围。患有高血压、糖尿病、高脂血症的中老年患者,如果突然出现胸前区、胸口、上腹部不适的症状,即使平时有过胃痛史,此时也不能够简单按照胃病来进行处理,要及时前往医院,经医生检查后明确病因,要格外警惕心绞痛甚至心肌梗死等疾病的发生。

冯砚瑜