

如何预防流感 西宁市疾控中心发布提示

本报讯(西海全媒体记者 贾忠英)春季是流感的高发季节,流感传染性强、传播速度快,近期天气多变,气温起伏不定,预防流感不容松懈,市民如何做好科学防护和消毒,3月16日,西宁市疾控中心发布最新提示。

西宁市疾控中心专家提醒,空气流通是预防流感传播的重要措施,广大市民应保持环境卫生,保持居所清洁通风,每日通风2至3次,每次不少于30分钟,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

做好个人防护,日常注意保持手部卫生、咳嗽礼仪等良好卫生习惯。手是

多种传染病传播的重要媒介,做好手部卫生是预防流感传播的有效手段。外出归来、接触鼻涕唾液后、吃饭前、如厕后等都应该做好手部卫生。

在流感流行季节,规范佩戴口罩,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触或家中有流感患者时,应做好个人防护与清洁消毒。

感染了流感,首先要自我隔离,如果不是重症病例的高风险人群,可以居家隔离休息,使用解热镇痛药物和一些缓解咳嗽、鼻塞流涕的药物改善症状,多休息,适当多喝水,一般5天至7天可

以好转进入恢复期。患者一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应立即就医。对于症状较轻的患者,无须使用奥司他韦,对症治疗即可。另外,奥司他韦是处方药,建议不必囤药。

尽快接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快接种,仍能起到很好的预防保护作用。

学校和托幼机构应做好流感防控

知识宣传和学习,提高学生和家长的自我保护意识,加强校内晨午检和全日观察,出现流感样病例时应居家休息,减少疾病传播。如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

市民在日常消毒方面应注意:针对不同的消毒对象,选择合适的消毒剂,使用正确的浓度、消毒方法和作用时间消毒,以确保消毒效果。大多数消毒剂具有一定的刺激性、腐蚀性,配制和使用时应注意个人防护,同时需防止对消毒物品造成损坏。消毒剂浓度并不是越大越好,对于预防性消毒,含氯消毒剂的有效氯浓度不超过每升1000毫克。

沙尘天气来了 注意区分过敏和流感

连日来,华北一些地区花粉浓度持续处于较高水平,同时出现沙尘天气,不少群众反映过敏症状再次来袭。记者近日采访了多名医学专家,他们认为,春季是呼吸道疾病高发季节,近期花粉浓度升高,有花粉过敏或其他过敏史的人群外出应佩戴口罩、护目镜,进入室内要脱去外衣,及时清洗手、眼、鼻等部位,以减少和花粉、粉尘等过敏原的接触;另外,过敏症状与感冒混淆,应注意区分,以免延误治疗。

北京同仁医院耳鼻喉头颈外科及鼻过敏科主任王向东介绍,随着气温回暖,华北地区陆续进入春季花粉季,叠加沙尘天气,门诊前来就诊的过敏性鼻炎、结膜炎等病的患者

也明显增多,多数伴有打喷嚏、流鼻涕、眼痒、流泪、眼睛充血等症状。

“花粉季期间,每天上午10点到下午5点为花粉浓度较高的时间段,有过敏、哮喘等呼吸道症状的人群应尽量减少外出。”北京同仁医院鼻过敏科主任段甦表示,若要外出,应佩戴口罩、护目镜等进行防护,如果在接触了较多的过敏原,进入室内后要及时脱下外衣,进行手部、眼部和鼻腔的清洗。

近期,华北一些地区出现了不同程度的沙尘天气。对此,北京积水潭医院呼吸与危重症医学科副主任徐钰提示,扬尘天气时,大量的微粒漂浮在空中,随着空气中颗粒物的增加,大量的有害气体、花粉、病毒和

细菌也容易吸附在这些颗粒物上。随着人的呼吸,这些带有各种成分的颗粒物沉积于呼吸道黏膜上,容易导致过敏、感染等疾病。“尤其是近期甲流高发,病毒会以气溶胶的形式较长时间存在于空气中,若不注意防护,也容易造成小范围的传播。”

专家表示,要注意区分过敏和流感的症状,以免延误治疗。王向东说,流感有全身症状,会出现发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等症状。而花粉过敏一般具有明显的季节性,以局部症状为主,表现为鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、眼痒、流泪等,不会出现发烧等症状,要注意分辨,并在医生的指导下用药。

据新华社电

4个动作自测 静脉血栓风险

下肢深静脉血栓的症状有哪些?华中科技大学同济医学院附属协和医院血液科副主任医师唐亮介绍,其临床表现有患肢肿胀、疼痛、压痛、发红、发热等,这些静脉血栓一旦脱落,可随血流进入并堵塞肺动脉,引发致命的肺栓塞。

如何自测下肢深静脉血栓?方法一:勾脚尖、绷脚尖时,小腿有痛感;方法二:按压小腿肌肉,有痛感;方法三:小腿胫骨前区感觉酸胀,按压有水肿;方法四:一侧小腿围比对侧增粗3厘米以上。

据新华社电

勤做手势操 提高协调力

很多人认为协调力是天生的,其实还可以通过后天训练来改善提升。国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任娄志堃推荐一套手势操,以下是动作要领:

- 点赞:**在抓的时候,先用力握拳,再充分地伸出大拇指,双手交替伸出大拇指;
- 耶:**将食指和中指充分伸展,其他三个手指用力地握紧抓牢,两只手交替伸出。
- 哦:**双手交替完成OK的动作。

小贴士

这组动作不受时间和场地限制,可以根据自己情况,完成对应的次数;在保证动作质量的情况下,提升速度。

据《齐鲁晚报》报道



本版图片均为资料图 请作者与本报联系,即付稿酬

青年该如何保持良好体态

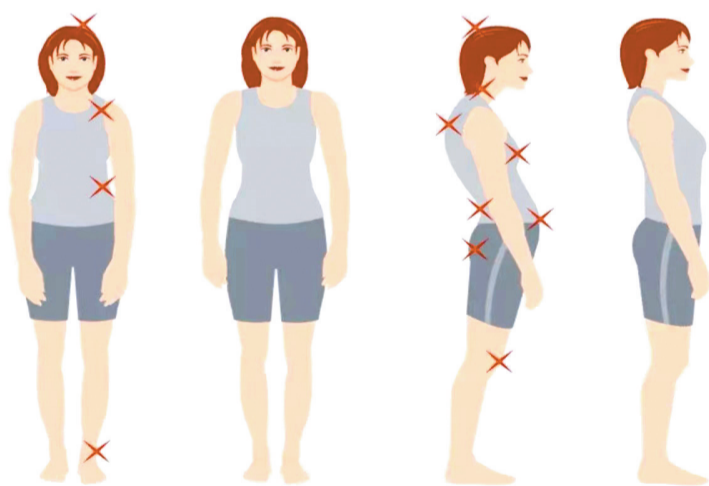
现如今,电子产品已经是我们生活中必不可少的一部分,尤其是年轻人,更是将电子产品玩出了极致。在享受电子产品给我们的工作、学习和生活带来诸多便利的同时,很多人也存在一些使用不当的情况。比如看屏幕时间过长造成的久坐少动,久坐少动会带来诸多健康问题;再比如长时间维持错误的看电脑、玩手机姿势,不仅会造成不良体态(高低肩、头前伸、骨盆前倾等),还会造成腱鞘炎、腕管综合征、颈椎病、腰肌劳损等急慢性损伤。对青年人来说,保持良好的体态不仅能展现出年轻人的精神风貌,也可以减少很多疼痛和劳损的发生。

站姿

正确的站姿从正面看,应是双耳连线,双肩最高点连线,双侧髂前上棘(胯骨最突出的位置)连线,双膝连线,双踝连线,这5条线都与地面平行。从侧面看,应是内耳、肩峰、臀部中间,膝盖外侧,足底后三分之一连线与地面垂直。换句话说就是头的重量能落肩上,上半身重量落坐骨上,整体重心落脚的后三分之一。

坐姿

正确的坐姿是:坐直,肩膀放松,保持肘部靠近身体,肘关节角度维持在90度至120度之间,所有4条背部曲线都应该正常出现;膝盖弯曲成直角,保持膝盖与臀部平齐或略高于臀部,不要跷“二郎腿”,双脚平放在地上,如果不能平放可以垫脚踏板。即使是正确的坐姿,也要注意不要久坐,最多坐1个小时就要起身活动一下。



卧姿

首先需要注意选择合适的枕头,保证贴合头颈部的曲线并能提供支撑,一般情况下,厚度保持在8厘米至10厘米为宜。平躺时,全身放松,双腿分开距离等肩宽,伸直或膝盖并拢弯曲(可以尝试在膝盖下方垫一个枕头),双脚分开等肩宽,双手相握轻放在胃部或放在体侧。如果是侧卧,需要保持头颈部与脊柱其余部分一致,不要过高或过低;最好不要将臀部向后撇出呈“弓”状,膝盖略微弯曲,也可以在膝盖之间放置一个枕头,有助于减少腰椎和骨盆扭转。

生活中一些其他的姿势

阅读:不论是站着阅读还是坐着阅读,都需要注意保持脊柱中立,颈

部与肩膀平齐,身体不要前倾,也不要低头,可以将书本或者手机举起来靠近视线范围内。

搬重物:首先注意不要超负荷搬重物,当搬低于腰部的物体时,要保持背部挺直的下蹲姿势搬起,双腿分开一些,不要直接弯腰搬。起身时腹部收紧,腿部发力,以稳定的动作伸直膝盖搬起重物。

驾驶:在保证正常的驾驶操作和视线观察需求基础上,驾驶舒适和最佳位置应该是臀部高于膝盖,这样可以给肩胛骨提供更大的调整范围;靠背倾斜100度,可以帮助释放背部的压力;握住方向盘时手臂略微弯曲。

据《扬子晚报》报道