一健必读

疾控专家提醒——

五月天气易变脸 防范六类病传染

核心提示

进入5月,北方地区气温明显上升,晴热为主,阴雨增多,天气变化频繁,肠道传染病发病也将取代呼吸道传染病进入多发期。这段时间,市民外出旅游、举办宴请等活动增加,因此,应重点注意肠道传染病的预防,并做到生活有规律,避免疲劳过度。

人禽流感 密切监控认真预防

人禽流感是人禽流行性感冒简称,是由禽甲型流感病毒某些亚型的毒株引起的急性呼吸道传染病。

临床表现 潜伏期一般为1至3天,通常在7天以内。该病症的主要表现为发热,体温大多持续在39℃以上,热程1至7天,一般为3至4天,可伴有流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛和全身不适。也有部分患者伴有腹泻等消化道症状。重症患者病情发展迅速,可出现肺炎、急性呼吸道窘迫综合征、休克等多种并发症。

预防措施 在动物防疫部门加强禽类疾病及密切接触禽类人员的监测同时,市民在日常生活中尽可能减少与禽类的不必要的接触,尤其是与病、死禽类的接触;因职业关系必须接触者,工作期间必须做好防护;注意饮食卫生,不喝生水,不吃未熟的肉类及蛋类等食品;勤洗手,养成良好的个人卫生习惯。

手足口病 加强检查注意卫生

手足口病是由柯萨奇病毒、肠道病毒71型等肠道病毒引起的以手、足皮肤疱疹和口腔黏膜溃疡为主的传染病。

临床表现 主要是口腔炎(口腔黏膜出现红色溃疡性疱疹),同时手、足、皮肤出现斑丘疹,并转为疱疹,可伴有发热。手足口病主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染,感染对象主要为5岁以下儿童。

预防措施 在日常生活中,家长要注意培养儿童养成饭前便后洗手等良好个人卫生习惯,做好玩具、餐具、毛巾、便器及厕所的定期清洗消毒工作;托幼机构应注意校舍室内保持空气流通,加强晨午检,及时发现和隔离治疗病人。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

其他四类病 把好关"口"养成习惯

■水痘是由带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病。

临床表现 皮肤黏膜出现斑丘疹、水疱,可伴发热、头痛、咽痛等症状。水痘传染性强,易在托幼机构、学校等集体单位发生。

预防措施 平时注意开窗通风,保持空气流通;托幼机构等集体单位要加强日常消毒,落实晨检制度,发现病例及时隔离并送诊。

■流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。

临床表现 发热,伴有头痛、畏寒、倦怠等症状,其后出现单侧或双侧腮腺肿大,并伴有疼痛。该病是儿童及青少年常见的传染病,主要通过飞沫传播,易出现脑膜脑炎、肾炎、睾丸炎、卵巢炎等并发症。

预防措施 接种流行性腮腺炎疫苗可起到很好的保护作用。

■猩红热是由化脓链球菌(也称为A组β型溶血性链球菌)感染引起的急性呼吸道传染病。

临床表现 发热、咽峡炎、全身皮肤出现弥漫性皮疹为主要症状,部分病人可出现"杨梅舌"(舌乳头红肿呈杨梅状),发病以学生及幼托儿童为主,可出现关节、肾脏变态反应并发症。

预防措施 托幼机构、学校等集体单位要加强晨检;同时应注意做好室内开窗通风,保持空气流通;儿童要加强体育锻炼。

■感染性腹泻也是夏季的常见传染病。

临床表现 发热、腹痛、腹泻等症状,主要通过被污染的水、食物传播,人群对本病普遍易感,幼儿及青壮年发病较多。

预防措施 不喝生水,不吃不洁食品,把好病从口入关是预防肠道传染病的有效措施。托幼机构等集体单位应加强晨检,个人应注意饮食饮水卫生,做到饭前便后洗手。(据《济南日报》5月8日B3版)

健闻汇

■第四军医大学西京医院的科研人员成功把一头转基因猪的肝脏移植给了一只猴子。这是亚洲首次成功实施转基因猪-藏酋猴异种异位脾窝辅助性部分肝移植手术。

■此前有研究发现,睡眠不好的女性罹患乳腺癌的风险高。冰岛大学一项最新研究显示,睡眠不好或许还会增加男性罹患前列腺癌的风险。

■荷兰研究发现,对老年人的头发进行分析可得出其体内压力激素(氢化可的松)的水平是否升高,而激素含量的增高会增加他们患上心脏病和中风的风险。

■据英国《每日邮报》报道,研究发现,人类睡着时同步播放节奏慢的声音,在大脑里会提高振荡,当振荡增强时可提高记忆力,且改善睡眠质量。

■美国研究人员发现,在进餐过程中,给小孩喝水,比起给他喝果汁,能吃下更多的蔬菜。 (综合新华社电稿等)

动起来

晨练莫空腹

早上锻炼前,你一定要吃上一点容易消化的东西,比如香蕉、葡萄干或者喝运动饮料等,不要吃脂肪和蛋白质类食物,因为这些食物不易消化。

单糖类食物比如糖浆、橘子汁很容易消化,但是会造成体内血糖突升突降,进而使你感到疲劳,所以也不要喝糖水、蜂蜜等。

空腹锻炼会导致头晕眼花,甚至呕吐,出现"运动性低血糖",甚至出现暂时晕厥;而吃完后马上锻炼会导致胃疼,甚至呕吐,因此要在进食30分钟之后再运动。

对于想减肥的朋友来说,锻炼前适当吃一点香蕉等,一方面,保证了血糖的充分供给;另一方面,糖的分解能够促进脂肪的燃烧。这是一种高效的锻炼方式,看上去吃了东西,但这点"油",能调动起你身体这部机器里沉睡的脂肪,令它们高效燃烧。如此才能达到减肥的目的。

(据河南健康网http://www.hnjkw.net)

养生有道

六个习惯能增寿

细节决定成败,习惯决定未来。在健康长寿方面,亦是如此。美国《悦己》杂志最新载文,刊出多位专家总结的有益延年益寿的几个好习惯。

保持乐观 乐观者更长寿。美国一项为期8年的女性健康研究发现,与悲观者相比,乐观者死亡率低14%。专家表示,想象一下躺在海滩吊床上的情景,就可以立即让自己身心放松,不至于对生活中不好的事情难以释怀。

把烦恼写下来 消除烦恼,快乐生活是长寿之道。心理学家表示,每天将烦恼写在纸上,放入"烦恼缸"(或抽屉)中,有助于将烦恼分类消除。压力激素皮质醇过多会导致慢性疼痛、抑郁、认知问题甚至心脏病,进而缩短寿命。

午间小睡 美国阿勒格尼学院一项新研究发现,当生活不顺、压力倍增、心情不快的时候,45分钟的午睡有助于降低血压。

正确放松 有专家表示,放松身心必须讲究科学。放松的方式可以是运动,也可以是某种呼吸方式,具体包括:背痛者练瑜伽,高血脂者练气功,抑郁症选择音乐疗法、气功和瑜伽,心脏欠佳者练练深呼吸、气功和瑜伽,免疫差练习呼吸、吟诵,失眠者和偏头痛的人试试针灸和瑜伽。

冥想打坐 《神经学报告》杂志刊登一项研究发现,冥想打坐者的前额叶脑皮层的厚度比普通人更厚,而这些区域的作用是控制人注意力和感知能力。专家表示,冥想打坐是极好的"脑操",可使大脑更强壮。

学知识常用脑 常动脑筋有益长寿。经常用脑也有助于防止认知障碍的发生。改变老年人心境的良策就是应该不断地看书,学习新知识。认真的学习,积极的思考,能延缓衰老的过程。

(据《生活报》5月8日B16版)

相关链接

趴着午睡是"误"睡

近日,有医生指出,每天中午在办公室趴着睡觉很容易导致腰部、头部和眼部等部位不适。

趴在桌上休息,这样错误的姿势都会不同程度影响着流入脑部的血液,长此以往,就会引起腰肌劳损及头部的供血不足,使人们在醒后易出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。

此外,趴在胳膊上睡觉,胳膊上局部神经受到压迫,尤其是眼球受到压迫,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,容易增大近视和青光眼的发病率。同时手臂和脸部受到压迫,也会使两臂、脸部发麻甚至感到酸痛而演变成局部性神经麻痹或脸部变形。

医生建议上班族,在办公室备个U形枕,午休时可以垫在脖子上,靠在椅背上睡觉,这样就可以让眼睛、颈椎等部位松弛和调整了。

(据人民网http://www.people.com.cn)

健康文话

饮对是好茶

茶文化是中华传统优秀文化的组成部分。茶叶中含有鞣酸,大量饮茶会造成体内鞣酸过多,引起胃肠功能失调,因此根据体质喝茶很重要。"一部《红楼梦》,满纸茶叶香。"《红楼梦》中就有不少喝茶养生的知识。

贾母不喝六安茶 贾母道:"我不吃六安茶。"妙玉笑说:"知道。这是老君眉。"(《红楼梦》第四十一回)

六安茶是偏苦的一种绿茶,属不发酵的绿茶,产于安徽省六安地区,能清热解毒,但年龄大、寒性体质、胃寒、月经期的女性,要少喝绿茶。贾母饮食以清淡为主,而老君眉茶味淡雅,正合贾母生活习性。

吃面后喝女儿茶 宝玉说:"今日吃了面,怕停食……"林之孝家的又向袭人等笑说:"该焖些普洱茶喝。"袭人、晴雯二人忙说:"焖了一缸女儿茶,已经喝过两碗了。"(《红楼梦》第六十三回)

女儿茶是普洱茶的一种,清代阮福《普洱茶记》中说:"大而圆者,名紧团茶;小而圆者,名女儿茶。"它促消化、排毒功能强,还有一定的通经作用,适合女性喝。(本报综合)

分类广告
刊登电话:63330377 63330677 13939910018
地址:唐宫西路唐宫大厦8楼(西工小商品市场东隔壁)
法律顾问:河南洛浦律师事务所 卢晓昆主任13938849753

家政服务
●实在人保洁公司15036762388
庆典礼仪
●源佳庆典13608469739晚会演出
汽车租赁
●洛阳大佳轿车租赁69927557吕
招商加盟
●人民电器招代理商13903793776
咨询代理
企业并购重组法律咨询
电话:13838869918

登声明 发公告 选《洛阳日报》
63330377 63330677 13939910018
唐宫西路唐宫大厦8楼(西工小商品市场东隔壁)
搬家大全
财运来搬家
专业搬家80880707
老城 13383888661
西工 15539734420
涧西 15539714420
长短途货运、拆装空调
注册号 410304634060274
好好搬家80860696
全国长途15136332036

万顺搬家63350756
拆装空调家具搬钢琴63350756
出国留学
八中国际部十年啦
优秀的外籍教师及中方雅思助教,实行小班化教学,为来自不同家庭的孩子提供不同的留学方案。随着往届国际部毕业生移民,就业国外人数增多,我们将免费为出国探望孩子的家长办理签证手续60696919
房屋维修
●捷科房屋维修公司、旧房改造基建维修、零星建筑63275677

声明公告

孙玉荣位于西工区体育场路西滨河大道北洛浦御博城14幢1-605,证号为洛房权证市字第00129119号,声明遗失。

新安县曰成石灰石矿北冶乡东窑南山建筑用石灰岩矿采矿证副本丢失,证号为4103230810002,声明作废。

方建国与宋丹之子方锦童出生医学证明丢失,编号:M410183848,声明作废。

李创卫工程师资格证书丢失,证号为C03907030900061声明作废。

赵永兴与郭新歌之女赵钰涵出生医学证明丢失,编号:J411259182,声明作废。

新安县鑫泰耐火材料有限公司营业执照副本丢失,注册号为410323000006065(2-2)声明作废。

偃师市城关镇碧雅鞋厂个体工商户营业执照正本丢失,注册号为410381630018172,声明作废。

洛阳银鑫房地产开发有限公司营业执照副本丢失,注册号为410302120000054(2-2)声明作废。

洛阳鹏军机械设备有限公司营业执照副本丢失,注册号为410323120010212(1-2),声明作废。

洛阳市烁风石化设备有限公司营业执照副本丢失,注册号为410392020007705(2-2)声明作废。

于斌磊与刘利丹之子于灿坤的出生医学证明丢失,编号为H411492546,声明作废。

伊川县昌运汽车运输队公章、财务专用章丢失,声明作废。

洛阳新安智伟商贸有限公司营业执照副本丢失,注册号为410393000001891(1-2),声明作废。

何园园洛阳师范学院英语教育专业函授本科毕业证丢失,证书号为104825201105000641,声明作废。

田东哲位于涧西区武汉南街(路)南村小区310栋2单元702号经济适用房产权界定卡,卡号为220239,声明遗失。

孟津县平乐新庄水泥制品厂个体工商户营业执照正本丢失,注册号为410322634504029,声明作废。

孙彪残疾人证丢失,证号为410303195606041013 21,声明作废。

张郁新个体工商户营业执照正、副本丢失,注册号为410391737015157,声明作废。

张晓义与上官利之子张恒源出生医学证明丢失,编号:K410556355,声明作废。

史龙武位于西工区九都路13号1栋2单元603号,卡号为89474的公有住房出售产权界定卡,声明遗失。

太平人寿保险有限公司洛阳中心支公司栾川营销服务部营业执照副本丢失,注册号410324000001943(1-1),声明作废。

栾川县鑫业水泥制品有限公司三分公司营业执照副本一本丢失,注册号410324000006588,声明作废。

洛阳市汇川智能工程有限公司营业执照副本丢失,注册号为410305010005147(1-2)410305010005147(2-2),税务登记证副本丢失,证号为豫国税洛涧字410305553184030号,组织机构代码证正、副本丢失,代码为55318403-0,声明作废。

伊川县相恩运输队公章丢失,声明作废。

注销公告

洛阳佳彩玻璃有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

注销公告

洛阳市吉利鸿海塑化厂拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

注销公告

洛阳凯凯建筑劳务分包有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。