

# 开学谨防结核病传播

## 市疾控专家提醒学校做好结核病预防

免疫功能的不完善加上学习压力大、营养不良、锻炼少等因素,一旦感染结核杆菌后,很易发生结核病。再者,如果学生自我保护意识差,出现肺结核可疑症状后未早期、及时就诊,或被诊断为肺结核后未及时向学校报告,导致学校没有及时开展结核病密切接触者检查和采取相应措施,极易造成病发流行。学校结核病的发生、流行,不仅直接危害广大师生的身体健康,甚至会严重影响学校正常的教学和生活秩序。通过近年疫情报告的统计监测数据表明,年龄在15-25岁之间的初、高中生和大学生是学生主要发病人群。15-25岁正值初中毕业或高中至大学阶段,生理上处于体格发育、内分泌系统变化较大的青春后期;再加上初三、高三学生因繁重的学业及升学压力导致体质下降,容易遭受结核杆菌的侵袭而发病。

为有效预防学校结核病的发生和流行,皇甫蓓蓓建议做到以下几点:一是把

好学校师生入校和在校期间体检关。学校要定期开展学生体检,特别是新生入学和高考前查体,进行结核病有关项目的检查(如X线胸片、PPD试验等),发现高危人群应进行预防性治疗。二是积极应对学校疫情,做到早发现、早治疗。学校出现结核病病例后,要深入开展疫情监测、体检及因病缺勤学生病因追踪等工作;对于发现的学生病例或疑似病例,学校应当及时告知学生或家长到当地定点医疗机构检查确诊。疾病预防控制机构(结核病防治机构)、学校和医疗机构等要早期做好密切接触者的筛查,防止出现疫情蔓延;对已确诊的传染性肺结核病人及病灶范围广泛或伴有空洞的菌阴病人,要及时实行休学;其余非传染性及复学返校的肺结核病人可以在校治疗管理。三是定期开展学校结核病防控知识的健康教育活动。学校可通过健康教育课、主题班会、宣传展板等形

式,对在校学生和教职员工广泛宣传结核病防治的核心知识,增强自我防护意识。四是创建良好的学校卫生环境。做好校园环境的清扫保洁,消除卫生死角,特别要做好教室、宿舍、图书馆(阅览室)、食堂等人群聚集场所的保洁和通风,保持室内空气流通;提倡良好的卫生习惯和生活方式,不随地吐痰,锻炼身体,加强营养,增强体质等。



**本报讯** (记者 马琳) 学校是人群密集的场所,近年来,结核病在学校聚集发生的情况时有发生,给学生的身心健康带来了严重危害,学生结核病患者已成为不可忽视的发病人群。8月31日,市疾病预防控制中心预防中心科、主治医师皇甫蓓蓓提醒公众,当前,随着各类学校的陆续开学,开展学校结核病防控尤为重要。据皇甫蓓蓓介绍,学校是人群高度密集的场所,师生之间密切接触时间长,一旦出现传染性肺结核,很容易造成结核病的传播流行;学生正处于青春发育阶段,



### 谨防脑血管疾病

秋天是凉爽的、舒适的,但秋天也是脑血管疾病的“多事之秋”,尤其是在气温剧烈变化时,更易促使脑血管疾病发作。天气转凉时,特别提醒中老年朋友,在日常生活中,特别是早晚时间段要注意保暖,及时增减衣物;重视饮食调养,膳食应以低脂、低盐为主,多吃新鲜蔬果,增加维生素和纤维素的摄取,预防便秘。

**健康提醒:** 注意“小中风”先兆

秋季,中老年人尤其要警惕短暂性脑缺血发作(小中风)发展为中风。发生小中风时,会出现语言不清、吞咽困难、视物模糊、半身麻木或无力等症状,这些症状大多是一过性的,多在24小时内消失,因而常被忽视。但需要注意的是,有1/3的小中风可发展为中风,所以千万不能掉以轻心,出现这些症状时要及时去医院就诊。

### 秋风渐凉防面瘫

俗话说“一场秋雨一场寒”,秋风渐凉,很容易诱发面瘫,所以大家在享受秋风送爽的同时,别忘了预防面瘫。面瘫在临床上称为面神经炎或面神经麻痹,也被老百姓俗称为歪嘴巴等。面瘫患者最常见的症状就是口歪眼斜,大部分患者因此连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成,而病情严重者甚至连味觉、听力都会受到影响。

**健康提醒:** 耳后疼痛或是面瘫信号

如果感觉耳后疼痛,又有受凉史,应引起重视,这可能是面瘫发病的信号,尤其是体质较弱的人。发生面瘫后,要积极进行治疗,并注意休息,减少外出;避免风寒刺激,并保持室内空气清新;洗脸、洗澡以用温水为好;疲劳之时或洗浴后,不要受风,且尽量做到避风睡觉。预防面瘫最好的办法就是平时要注意保持良好的心情,保证饮食均衡和充足的睡眠,并适当进行体育锻炼,以增强机体免疫力。

### 警惕“秋天到鼻子闹”

秋天是过敏性鼻炎的高发季节,特别是目前昼夜温差大,身体亏虚同时又属于过敏体质的人,一下子很难适应,常会出现频频打喷嚏、流鼻涕等症状。

**健康提醒:** 多吃润燥果蔬

过敏性鼻炎患者可以通过穴位贴敷、中药调理等方法来增强体质,预防过敏性鼻炎的发生。同时,要注意根据天气变化及时增减衣物,保持室内空气新鲜,保证充足的睡眠,多吃梨、苹果、菠菜、藕等滋阴润燥的水果蔬菜,尽量少吃辛辣刺激性食物。此外,秋令主收,应尽量保持情绪稳定、积极乐观。最后,要坚持锻炼身体,以提高机体免疫力,预防过敏性鼻炎的发生。

### 入秋后谨防胃肠道疾病

入秋后,昼夜温差加大,胃肠道疾病有高发趋势。专家认为,由于天气变凉,人体受到冷空气的刺激后,胃酸分泌增多,胃肠会发生痉挛性收缩,胃肠黏膜血液供应不良,其抵抗力和适应性也随之降低,容易引发急性胃肠炎、胃溃疡、急性胰腺炎等疾病。

**健康提醒:** 谨防“秋瓜坏肚”

民间讲“秋瓜坏肚”,是指立秋以后继续生食大量瓜果类水果容易引发胃肠道疾病。夏季大量食瓜果不至于造成脾胃疾病的发生,却已使肠胃抗病力有所下降,立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,脾胃不运不能运化水湿,腹泻、便溏等急性胃肠道疾病就随之发生。因此,立秋之后应慎食瓜果类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

包烨华



# 防秋燥:朝朝盐水 晚晚蜜糖

从立秋节气到秋分节气期间,天气仍以炎热为主,秋燥基本上也是以温燥为多。所谓“温燥”,即干燥的症状与暑热的症状并行。温燥之邪容易侵袭人体而耗伤肺之阴精,易出现眼睛干涩、口鼻干燥、咽干喉痛等症状。**朝朝盐水,晚晚蜜糖** 防干燥,最简单的方法是补水,最方便的补水方式是喝水。喝水应以少量多次、甜咸搭配为宜。因为在饮用水中加入少量的盐可减少体内水分的流失,维持体内的水电平衡,而淡糖水或蜂蜜水又有润肺养阴的作用。所以有“朝朝盐水,晚晚蜜糖”的秋季养生之道。此外,还可以适当选用决明子、枸杞子、沙参、麦冬、柠檬、柚子



等煮水代茶饮,可起到润燥生津的效果。

**少辛多酸,多吃葡萄** 秋季防燥在饮食上应当以“少辛多酸”为原则,宜收不宜散,尽量减少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣易耗伤阴精的食物,而适当多吃橘子、柠檬、葡萄、苹果、石榴、柚子、山楂等酸味食物。葡萄是秋季的当令水果,具有补气血、益肝肾、生津液、健脾开胃、止咳除烦的作用。同时,还可适当进食如雪梨、蜂蜜、百合、莲藕、核桃、杏仁、芝麻、柿子等清柔滋润之品。

张华

# 护好五器官 健康又长寿

人体中最重要的就是大脑、心脏、肝脏、肺脏和胰腺,只有保护好这五大器官,才有可能健康长寿。美国杂志最新撰文,刊出了“人体五个重要器官的保养秘诀”。

**大脑** 大脑是关系到人体各项健康功能的司令部,因而大脑保健是真正的“头等大事”。专家表示,保持充足睡眠是最佳护脑方式,每晚睡眠不足7小时就会影响大脑记忆力。多项研究表明,有氧锻炼可增加大脑灰色物质,促进负责记忆存储的大脑区域新细胞的产生。每周3次有氧运动,每次15分钟即可改善大脑功能。在饮食方面,常吃三文鱼、沙丁鱼、核桃和牛肉等富含欧米伽3脂肪酸的食物有益大脑健康。



**心脏** 心脏病是女性的头号杀手。专家表示,心脏是人体中最需要呵护和保持最佳健康状况的重要肌肉群,保护心脏的第一步是减掉小肚腩。研究发现,腹部脂肪太多容易导致动脉硬化,进而增加心脏病风险。另外,从20岁开始至少应检查一次血压和胆固醇水平,有心脏病家族病史的人群更应增加检查次数,注意血压最好不超过120/80毫米汞柱,总胆固醇不超过200。一旦忽略此类检查,高胆固醇和高血压容易导致血管阻塞,增加心脏病发作风险。

**肝脏** 经常过量饮酒会伤害肝脏,男性和女性每天饮酒分别不超过2杯和1杯。此外,经常进行哑铃等力量训练,每餐摄入一定量的瘦肉蛋白质,都有助于保持肝脏健康。另外,还应该注意避免不洁性交,因为乙肝和丙肝病毒



会通过无保护性交传播。

**肺脏** 肺脏的功能不仅仅是摄入氧气,肺脏还能捕捉病毒、细菌及其他空气传播颗粒。因此,肺部越健康,疾病就越少。在美国二三十岁女性中,有20%的人吸烟,而吸烟是导致肺癌的罪魁祸首。科学家目前尚不清楚多少具体营养会影响肺脏总体健康,不过少吃油炸食品的确是明智选择。

**胰腺** 胰腺位于胃与脾脏之间。吃饭胃口好,饥饿时饥不择食,都说明胰腺工作正常。戒烟、保持健康体重和经常锻炼等有益其他重要器官的保养措施,也同样有益胰腺健康。在饮食方面,还应该多摄入富含膳食纤维的食物。这会降低胆结石症危险,胆结石容易导致胰腺炎,严重的甚至会导致胰腺癌。

陈宗伦

### 微养生

**【餐后20分钟再服化痰药】**

如果您服用止咳化痰药物,一定要记得餐后20分钟再服,这样有利于药物分布,达到相应的血药浓度。此外,化痰药别和强力镇咳药一起用。

**【火龙果越红越好】**

目前市场上常见的火龙果有红肉、白肉两种。一般而言,红肉火龙果多为圆形,白肉火龙果多为椭圆形。红肉火龙果中花青素的含量较白肉品种高,抗氧化、抗衰老的功效更强,口感也较为香甜。

**【吃完补药练呼吸】**

吃完补药后适当运动和呼吸,效果更好。可站立,盘腿坐或仰卧,先放松三到五分钟。在自然呼吸的基础上,先练习腹式呼吸(最大限度地扩张、收缩腹部,胸部保持不动),锻炼得比较自如后,再锻炼“停闭呼吸法”(有意识地停顿呼吸),以提高腹式呼吸强度。

**【手心向上放松肩膀】**

很多人有压力、情绪紧张时,下巴与头会不由自主向前倾斜,肩膀耸起来,久而久之会肩颈僵硬疼痛。其实坐着时两手手心向上,肩膀就会放松。一手敲打键盘,一手手心向上放在腿上,会发现打字一侧的肩膀紧绷着耸起来,而手心向上的那侧肩膀会松弛地垂下来。

**【梳浴养肤又抗病】**

洗完澡1-3分钟后用梳子梳理身体可促进皮肤血液循环,让身体更年轻,还能增强抗病能力。选用具有按摩作用的长柄梳子,从远离心脏的部位开始,不能用力梳的部位可用化妆棉擦拭,脂肪堆积的部位,要重点梳理,最后,再进行一次水浴,以使毛孔清爽。梳浴每天进行一次即可,在早起时或临睡前进行。点点

# 低碳生活 绿色行动

## 环保从你我手中传播