



本报讯(记者汪辉 通讯员卢祎舟)昨日,市疾控中心专家提醒市民,夏季注意预防肠出血性大肠杆菌。

据德国卫生部门发布的消息,德国发生一起肠出血性大肠杆菌感染暴发疫情。据调查,此次疫情的“元凶”是由于食用被O104:H4血清型的肠出血性大肠杆菌污染芽菜。

现在已进入夏季,肠道传染病也处于高发期。市疾控中心传染病预防控制科副主任医师王万民介绍,肠出血性大肠杆菌是大肠杆菌的一种,因其能产生志贺毒素而具有较强的致病性。感染到发病的潜伏期为3-8天,平均为3-4天。临床表现主要有:腹部绞痛和腹泻,一些病例为血便样腹泻。多数病人10天内康复,少数病人特别是幼儿和老年人,可出现严重并发症,如以急性肾功能衰竭、溶血性贫血和血小板减少为特点的溶血尿毒综合征。

菌的一种,因其能产生志贺毒素而具有较强的致病性。感染到发病的潜伏期为3-8天,平均为3-4天。临床表现主要有:腹部绞痛和腹泻,一些病例为血便样腹泻。多数病人10天内康复,少数病人特别是幼儿和老年人,可出现严重并发症,如以急性肾功能衰竭、溶血性贫血和血小板减少为特点的溶血尿毒综合征。

肠出血性大肠杆菌主要寄生在牛、羊等家畜和其他反刍动物体内。人类主要通过食用被人畜粪便污染的食物,如未经烹调或

烹煮不彻底的肉制品或未经消毒的牛奶等被感染。

截至目前,我市还没有发现这样的病人。目前正值夏季肠道传染病高发季节,王万民提醒市民,尽量不要到卫生条件差的街头摊点就餐;易变质的食物应冷藏存放;处理熟食时应洗净手或戴上一次性手套;食物煮熟后应尽快食用,剩菜剩饭食用前应彻底加热。要保持良好卫生习惯,生食蔬菜要彻底洗净。不要喝生水;饭后便后要洗手,接触动物及其粪便后要彻底洗手。

高考后 警惕健康危机

意外伤害

高考后其实是一个意外伤害高发时期,高中生外出要小心行车、溺水以及旅游中发生的一些意外。家长此时也要和他们有良好的沟通,建议选择一些健康、安全的娱乐活动,避免从事高风险的活动,有些活动也需要成人陪同。另外,高中生还要了解一些必要的急救常识。

在夏季,溺水是最容易发生的意外伤害,在这里简单介绍一下溺水后紧急救助方法。

- 1.将伤员抬出水面后,立即清除其口鼻内的水、泥及污物,保证其呼吸道通畅。
- 2.将伤员舌头拉出口外,解开衣扣、领口,抱起伤员的腰腹部,使其背朝上、头下垂进行倒水;或者抱起伤员双腿,将其腹部放在急救者肩上,快步奔跑使积水倒出;或急救者取半跪位,将伤员的腹部放在急救者腿上,使其头部下垂,并用平压背部进行倒水。
- 3.呼吸停止者应立即进行人工呼吸,一般以口对口吹气为最佳。急救者位于伤员一侧,托起伤员下颌,捏住伤员鼻孔,深吸一口气后,往伤员嘴里缓缓吹气,待其胸廓稍有抬起时,放松其鼻孔,并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律地(每分钟吹16-20次)进行,直至恢复呼吸为止。
- 4.心肺复苏非常重要。让伤员仰卧,背部垫一块硬板,头稍后仰,急救者位于伤员一侧,面对伤员,右手掌平放在其胸骨下段,左手放在右手背上,借急救者身体重量缓缓用力,不能用力太猛,将胸骨压下4厘米左右,然后松手腕使胸骨复原,反复有节律地(每分钟60-80次)进行,直到心跳恢复为止。

心理危机

考前容易出现焦虑,而在考后,也有一些考生会因为不堪压力而选择自伤甚至自残,所以此时学生的心理健康也不能忽视。

在高考结束后,要特别防治考生出现“非此即彼”、“糟糕至极”之类的不合理信念,“防止灾难化”思维很重要。专家建议,此时家长应注意考生的情绪,建议考生不要下绝对化的结论,合理地分析预测,制定合理自我的目标,有利于减轻考生心理的压力。

如果发现孩子突然出现抑郁倾向,或者出现严重的焦虑,又或者有特别显著的失眠、焦躁、悲伤情绪,应该及时请专业医生进行心理治疗,通过科学的方法缓解学生的紧张。

另外,在高考结束后,应该避免让考生单独行动,最好出去与朋友聊天、散心,分散自己的注意力。

本报综合

健康视点

郑州市疾病预防控制中心
☎ 0371-95120

资料图片

高考上周结束,不管接下来分数、招生如何,对于绝大多数考生来说,“解放了!”依旧是他们共同的心声。不过临床显示,在这个所谓的“后高考时期”,往往更容易发生一些措手不及的健康问题,有些甚至可能酿成严重后果,这一点需要引起考生和家长们的关注。

急性肠胃炎

几乎每年高考后,都会有考生因暴饮暴食而引发肠胃炎。专家建议,在“后高考时期”,虽然不怕影响考试什么的,但饮食仍然要规律、有节制。

补足水分少食冷饮

此时正值夏季,要注意补水,一般绿茶或者菊花茶不错,但不要过分进食冷饮。考虑到夏季肠道病高发的因素,最好也不要大量生食食物。

用眼多注意补蔬果

考前复习就已经很伤眼睛,考后许多人还拼命玩电脑、看影碟,结果导致眼疾高发。这时可以多吃些蔬菜、水果,同时房间里可以考虑放个加湿器。当然,更重要的是不要用眼过度。

聚会喝酒别逞能

高考后少不了聚餐,此时男同学尤其容易饮酒。专家提醒同学们,饮酒不能过度,否则可能诱发急性酒精中毒、肠胃炎,甚至可能导致急性胰腺炎这样比较凶险的急症。

每日膳食要平衡

建议每天要保证400-500克粮食和90-100克蛋白质摄入量,适当增加蔬菜和水果。

妇幼保健

宫颈疾病呈年轻化趋势

本报讯 宫颈癌作为妇科三大恶性肿瘤之一,目前呈现年轻化趋势,严重威胁女性的健康,专家提醒广大女性,遏制宫颈癌,“三早”是关键。

近年来,宫颈疾病呈现出了年轻化的趋势,有的宫颈癌患者仅有二十几岁。郑州人民医院妇科专家姚丽介绍,这是由过早性生活、性生活不洁以及性生活紊乱等因素造成的。由于生殖道尚未发育成熟,一旦感染上病毒,极易患上宫颈炎甚至进一步发展成宫颈癌。另外,年轻女性医学知识了解少,自我保护意识差,讳疾忌医等因素,使得宫颈疾病越来越多地侵蚀年轻女性的健康,患宫颈疾病的年龄界限越来越模糊。

很多女性朋友认为自己吃得饱,睡得香,身体没有任何不适,平时也注重个人卫生,就认为宫颈癌离自己很遥远。专家提醒说,宫颈炎及早期的宫颈癌症状不明显甚至没有症状,但是已婚女性的妇科检查中,50%-60%的人有不同程度的阴道炎和宫颈炎,女性朋友要学会观察“早期信号”,避免病情恶化。

遏制宫颈癌,“三早”是关键。姚丽说,早期预防,将宫颈疾病扼杀在萌芽状态。女性特别是30岁以后的女性要做到定期妇科检查,养成良好的卫生习惯。早期诊断,争取最佳治疗时间。发现出现宫颈疾病的早期信号,需要立即入院进行全身检查和妇科检查,早期诊断可以争取到最佳的治疗时期,防止进一步恶化。早期治疗会大大提高治愈率,晚期宫颈癌患者则大多失去了手术的机会,只能采取放疗的方式。(马霖)

图片新闻



近日,市二院为荥阳石庄村卫生室捐赠了一批医疗设备,帮助该村改善医疗水平。秦亮摄

世界献血日 专题

为鼓励更多的健康人无偿献血,宣传和促进全球血液安全规划的实施,世界卫生组织、红十字会与红新月会国际联合会、国际献血组织联合会、国际输血协会将6月14日定为“世界献血日”,今年的主题是“捐献更多血液,挽救更多生命”。

献血会造成哪些影响?献血后要不要大补一番……面对这些疑问,省会医疗专家说,随着这几年来献血环境的改善,献血反应很少。

本期为读者盘点对无偿献血的常见误区,还给大家支招如何科学献血并快速恢复体力。

看看你适合献血吗

专家介绍,献血者年龄应为18-55周岁,男性体重应在50公斤以上,女性应在45公斤以上,身体健康,脉搏、营养、发育正常,无医生认为不宜献血的疾病。拔牙或其他小手术未满半个月者、较大手术未满半年者、女性例假或哺乳期以及感冒、身体不适等市民不适合献血。献血前一天晚上不能饮酒、吃过多高脂肪食物,更不能服药,也不能过于疲劳、熬夜,献血当天一定要吃早餐。

此外,有眼底疾病的人不能献血,如角膜炎、虹膜炎、视神经炎的患者。

多注意营养搭配

献血后的一至两日内,应注意休息,增加饮水量,最好是红糖水,以达到补铁、补血的目的。切记好好睡觉,尤其是献血后的48小时内,最好能保证每天8-9小时的睡眠。献血后,不要做重体力劳动,不要做剧烈运动,让自己的身体有一个适应的过程。

献血一个月内“戒茶”

因为茶叶中含有较多的鞣酸,它与蛋白质和铁相结合,进而影响献血者血细胞的再生。在献血后的一个月内最好“戒茶”,可喝点猕猴桃汁、橙汁等,补充维生素和叶酸。

营养别补得过头

可以进新鲜瓜果蔬菜、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等,但无需大补,避免进食过量。多吃富含蛋白质、铁、维生素B₁₂和叶酸的食物。含有优质蛋白质较多的食物有:奶类、瘦肉、蛋类、豆制品等。含铁较多的食物有:动物肝脏、虾、海带、黑木耳、香菇、大枣等。



“世界献血者日”到来之际,市妇幼保健院党员、干部及职工积极参加无偿献血活动,以实际行动支持无偿献血事业。杜亚军摄

答疑解惑

问:女性献血后供血不足,晕倒了怎么办?

答:不少人以为,献血后需要补血,否则容易贫血。其实,献血者按规定间隔日期献血,不会引起贫血。每次献出的少量血液通过机体调节,很快就会恢复正常,并不影响血液再生功能。而贫血是种疾病,贫血的人是不能参加献血的。

问:献血后出现不适是不是不良反应?

答:献血后一般是没有反应的,但也有少数人感到疲倦、犯困等,而且大多发生在初次献血。只要在献血的当天适当休息,这种现象就会很快消失。极个别人在献血过程中,出现脸色发白、出汗、头晕等现象,其中除有人的本身就会晕针、晕血外,主要是由于献血时的心理作用所引起的,如精神过于紧张,或者是上夜班后未休息,又空腹赶来献血,在这种疲劳和饥饿的情况下献血,也会出现上述现象。如果发生了

也不要紧张,只要立即仰躺卧下,喝些热糖水,休息一会儿就好了。

问:空腹献血可以减肥吗?

答:献血不同于医院做生化检验中的空腹抽血。一些年轻女孩想通过空腹献血来达到减肥的目的,不吃早饭空腹来献血,非但不能减肥,还容易晕倒,甚至造成献血就容易晕倒的错觉。建议献血者不要空腹献血,献血前两餐饮食要清淡。

问:男人献血会影响生育吗?

答:担心献血影响生育功能,这种想法没有科学依据。一个人有无生育能力,取决于生殖系统发育是否正常等,与献血无关。献血可预防、缓解高黏血症,降低心脑血管病发生,在助人为乐的同时,改善心理健康,延年益寿。定期献血的人比不献血的人更不易衰老,一旦遇到意外事故,也有较强的耐受力 and 自我调节功能。

医讯速递

市二院

“健康快车”项目即将启动

本报讯(记者汪辉 通讯员刘成成)昨日,从市二院传来喜讯,本月底卫生部大型公益项目——“健康快车”将首次停靠我市,预计将为我省1500名白内障患者实施全免费手术。

“健康快车”是1997年香港回归之际,由香港同胞捐助的医疗项目,也是中国唯一流动的、专门从事免费白内障手术的眼科火车医院。目前,“健康快车”火车医院已经发展到4列。为扩大服务范围 and 加强内地眼科医生培训,“健康快车”还在内地分别设立了多个“眼科显微手术中心”和“健康快车白内障治疗中心”。截至2010年底,香港眼科火车医院“健康快车”已帮助逾11万名内地白内障患者重获光明。

据市二院有关负责人介绍,作为“健康快车”基地医院,7-9月,该院将与北京等地知名眼科专家联合为1500名白内障患者实施全免费白内障超声乳化手术,并免费提供进口晶体,将开展白内障防治健康教育、学术交流等公益活动。

郑大一附院

碎石中心开诊

本报讯 郑大一附院日前举行碎石中心开诊仪式暨结石预防和微创治疗研讨会。

该院副院长王家祥介绍,为更好地为结石患者服务,医院狠抓硬件建设,此次投资500多万元引进了目前世界最先进的多尼尔体外冲击波碎石系统,结合泌尿外科已拥有的经皮肾镜、腹腔镜技术和红外光谱分析系统等一系列高精尖医疗设备,为跻身国内先进医疗水平行列创造了有利条件。

据悉,郑大一附院泌尿外科碎石中心成立于上世纪80年代,在结石病预防和微创治疗方面达到国内领先水平。

(曹咏 周厚亮)

郑大二附院

举办糖尿病义诊

本报讯 6月12日,郑大二附院内分泌科组织了“让我们一起改变糖尿病”大型义诊活动。

义诊现场设有签到区、测量体重身高区、血糖检测区、食品营养区、专家咨询区等区域,医护人员分别为前来咨询的群众建立糖尿病防治健康档案,提供身高与体重比例的健康参考数值范围,免费血糖检测,提供饮食健康咨询,为一些确定患有糖尿病的患者提供个性化的治疗方案等。

该院还设置了一辆科普义诊大巴车,群众还可以到大巴车内观看糖尿病相关的科普宣传片,了解糖尿病患者日常生活中需要注意的血糖、血脂、血压、体重等达标指数,以及糖尿病慢性并发症的危害等。

(陈建设 冯光耀)

门诊见闻

炎热夏季别让“阴暑”伤人

本报讯(记者汪辉 通讯员陈锦屏)6月12日,小王打过篮球后,用冷水冲了个澡,又喝了两瓶冰镇饮料。第二天早晨起床时感到不对劲了,头痛、流鼻涕、全身发冷、喉痛咽干、四肢酸痛。中医专家说,小王被“阴暑”伤了。

什么是“阴暑”呢?市三院中医副主任医师卫建立介绍,由于夏季暑热湿盛,人们睡眠、午休和纳凉的时候,往往过于避热趋凉,如夜闯露宿室外,或坐卧在阴寒潮湿的地方,或运动劳作后立即用冷水洗头冲身,或饮进大量冰镇饮料,或睡眠时被电扇、空调吹,这就容易患病,中医学称之为阴暑。从而出现恶寒头痛或伴沉重感、鼻塞流涕、喉痛咽干、四肢酸痛、肌肤发热而无汗,或伴有消化道症状,如呕吐、腹泻等。

阴暑的致病原因不单纯是暑邪,而兼有寒和湿,所以阴暑不像中暑那样明朗化和发病急骤。阴暑病程比较长,湿邪缠绵,治疗不对路,患者也是极为苦恼。特别是老人、儿童、孕产妇、体弱者,易诱发此症,并容易转成其他病。

专家提醒,预防阴暑的发生,不能过于贪凉、露宿或通宵达旦地使用电扇、空调,还要节制生冷饮食和大汗之后冷水淋浴。另外,从炎热的室外进入有空调的室内时,要先在一个缓冲地带待一会儿,适应后再进入。同时要注意劳逸结合和充足的睡眠。“阴暑”患者症状轻者适量服用一些藿香正气水即可缓解症状,严重者则需要及时到医院就诊,以免耽误病情。