

夏季吃烧烤警惕患上“布病”

本报讯(记者汪辉 通讯员卢祎丹)市疾控中心昨日发布健康警示,提醒市民夏季吃烧烤应忌食未烤熟的羊肉、牛肉等,谨防患上“布病”。

“布病”,这个词听起来很陌生,其实离我们很近。吃烧烤时,如果你一不小心吃了不太熟的肉,或者生吃了羊肝就有可能患上这种病。市疾控中心地方病预防科科长魏建军介绍,布鲁氏菌病又称布病,老百姓又叫它“懒汉病”,是由布鲁氏杆菌引起

的一种人畜共患传染病。人患布病后主要表现为发热、多汗、乏力、骨关节和肌肉疼痛以及肝、脾、淋巴结和睾丸肿大等。

布氏菌通过体表皮肤粘膜、消化道、呼吸道侵入机体。人类的布病是动物传过来的,感染途径与职业、饮食、生活习惯有关。接触布病家畜的肉类、皮毛、尿、粪便等及牛羊养殖户、屠宰户、皮毛加工业从业人员,给动物接生的兽医,是最容易感染布病的人群。另外,被污染的土壤、水、饲料,

食用未煮熟的病畜、奶等均可感染布病。因此通过检疫发现病畜进行隔离和淘汰,是消灭传染源最有效的方法,同时要养成良好的卫生习惯,做到勤洗手,不吃生拌或未经煮熟的肉、乳类,要常晾晒衣物,保持室内空气清新。

专家提醒,如果想吃烤肉,最好到有卫生合格证的餐馆、饭店,尽量少去或不去街头小摊点吃烧烤,在食用羊肉、牛肉时要充分加热熟透以后再食用。

雨热交替 谨防热伤风

上周丝丝细雨给郑州饱受高温煎熬的市民带来了久违的凉爽,然而雨一过,高温又来,冷热夹击下,不少市民都患上了“热伤风”。

笔者日前从本市多家医院呼吸科了解到,感冒发热患者门诊量一直居高不下,其中大部分都是热伤风患者。老百姓一般所说的“热伤风”指的是夏天的普通感冒,通常是体内存有内热,然后又感受了风邪的感冒。

在这种雨热交替季节,人们习惯一进门就打开空调、电扇吹着。殊不知,贪凉的同时,也让您时刻遭受着热伤风的威胁。如何健康度夏不感冒?本期将与您共同关注热伤风,与您分享最新、最实用的疾病科学防治知识。

花粉过敏可导致热伤风

每当换季的时候,热伤风的患者就会明显增多,在此时应该格外注意。专家介绍,引起热伤风的诱因很多,比如用空调或电扇,或洗冷水澡,导致忽冷忽热,毛细血管就会突然收缩,使机体平衡紊乱,容易导致热伤风。另外,接触花粉、霉菌等导致过敏,也可使呼吸道免疫力下降发生热伤风;当人体出汗较多时,消耗大,食欲减退,营养摄入不足也容易发生热伤风。

治疗之初建议以中药为主

“中医认为,热伤风有风寒、暑湿两种类型。”专家介绍,若是暑湿引发感冒,对症的药可选用藿香正气水或胶囊、银翘解毒片,也可以使用一些除湿、解表、祛暑的中草药。

若是风寒袭表可选用通宜理肺丸,同时配合抗过敏、止咳、祛痰的药物。热伤风的治疗时间较长,治疗之初建议以中药为主。

一旦得了热伤风,初期时可用葱白3至4根,煎汤频服,或服用藿香正气水;如咽喉肿痛、心烦口渴、小便红赤等,宜用板蓝根冲剂、银翘解毒片等中成药,亦可服用桑叶、菊花、薄荷、连翘、竹叶各10克煎水,分2次服用,或用感冒冲剂1包冲服,每日3次;如果病情发展到下呼吸道感染,要及时到医院就医。

热伤风后谨防再次受凉

如得了热伤风以后要注意以下几件事:

- 1.不要再受凉,保持安静。伤风感冒是从咽喉部开始的,只有很好地休息,才能增强身体的抵抗力,增加咽喉部位的血流量,使咽喉感染部位的毛细血管不再继续扩张,不再继续压迫神经,嗓子疼也就慢慢减轻。
- 2.要注意减少活动。患热伤风时消耗的体力与参加重体力劳动差不多,所以人感到浑身没劲儿。这时候,如果活动量还跟平常一样,身体里就会释放出一种影响产生抗体的激素,这对恢复身体健康是没有好处的。
- 3.最好喝些热的酸性饮料,像西红柿汤等。喝热酸性饮料能酸化喉部,从而控制病毒在喉部的繁殖。热伤风往往会大量消耗身体里的维生素A,因此,最好吃一点鱼肝油或者维生素A。

食醋熏蒸可防热伤风

“避免热伤风应加强身体锻炼,提高抗病能力。”专家介绍,市民可根据不同的年龄和体质情况,进行各种体育活动,如广播操、太极拳、跑步、游泳等,要养成经常性户外活动习惯。保持室内外环境卫生和个人卫生。室内要经常开窗,使空气新鲜。同时个人要注意劳逸结合,防止过度劳累,保证充足的睡眠,增强机体免疫力,改变不良的生活习惯,建立良好的生活规律。

如家人有患热伤风者,可用食醋熏蒸法进行空气消毒,做好隔离工作。重者可用中药进行治疗,发热时要休息,多饮开水,并提高自我保健意识。

本报综合



资料图片

视点链接:三招远离热伤风

- 1.剧烈运动后不要吃过多的冷饮;
- 2.晚上睡觉不能贪凉,空调温度不宜开得太低,尤其晚上睡觉时不要直接吹风扇及空调;
- 3.每天要多喝水,饭菜要清淡,且用绿豆、冰糖、菊花茶、西瓜制作的清凉饮料来替代含糖量过高的饮料。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心
☎ 0371-95120

医讯速递

家庭医生周刊社区免费赠送

本报讯(记者汪辉)从7月1日起,市民即可享受每周一次的健康知识免费大餐,这一惊喜来自于《医药卫生报·社区家庭医生周刊》在全市公开发行和免费赠送。

《医药卫生报·社区家庭医生周刊》是由医药卫生报社、市卫生局联合主办的,面向全市免费发行。该周刊每周五发行,包括资讯、宜居、出行、老人天地、亲子乐园、患者说法、专家在线等32个板块,力求为您的居家健康生活提供多方面的服务。

据了解,“片医”每周上门把报纸送到市民家中,首定发行5万份。周刊将为市民提供科学、贴切、趣味性的健康知识,成为市民日常生活的“健康助手”。

省肿瘤医院院史馆落成

本报讯7月1日,省肿瘤医院院史馆落成开放,作为献给党的生日礼物。据悉,这是我省省直医疗卫生单位中首家开办院史馆的单位。

该院史馆浓缩了医院34年的发展历程,展现出我省肿瘤防治事业的伟大成就。院史馆分为前言、发展历程、铸就辉煌三大部分,全面展示了医院历史和文化理念。从筹建、开诊到目前跻身国内同类医院先进行列,该院迈出了一连串坚实的脚印。开诊时的剪彩盛况、门诊的设备配置在这里展现;建院之初医护人员用的拉网式内镜检查设备、普查时用的医药箱、精心编印的学术刊物和科普读物等都在这里陈列。

(王文龙)

脊柱侧弯公益行动将举行

本报讯7月15日起,市骨科医院暑期“关注脊柱、关爱生活”救助脊柱侧弯患者公益行动将启动,该行动以救助脊柱侧弯患者为主,包括专家会诊和夏令营两大主题活动。

据市骨科医院脊柱侧弯专科主任宋相建介绍,今年公益活动的最大亮点是,中国工程院院士、中华医学会骨科分会主任委员、国际著名脊柱侧弯矫治专家邱贵兴教授将莅临活动现场为脊柱侧弯患者免费会诊。同时,如果符合条件还可免费参加脊柱侧弯康复夏令营活动,此次夏令营将带患者看天安门升旗仪式、登长城、参观故宫等。

(李晖)

市儿童医院帮扶慰问暖人心

本报讯为庆祝建党90周年,市儿童医院领导日前来到结对帮扶村——巩义市米河镇汇龙村,为困难群众、低保户、贫困老党员送去关怀。

在该村,医院领导与村干部、结对帮扶户进行了深入细致的座谈,了解农村儿童医疗需求,解决农村儿童看病难的问题,并向5户贫困家庭赠送了300元慰问金以及种植、养殖致富类书籍,向村图书室捐赠了《乡村乡官》等百余册书籍。

(刘妍)



7月1日,省人民医院高级病房楼项目举办“和农民工一起唱响红歌向党献礼”活动。图为院领导与农民工兄弟一起分享蛋糕。田利明摄

健康活动

郑大一附院举办肝友联谊会

本报讯(记者汪辉 通讯员曹咏 吴静)7月2日,郑大一附院举行2011年度肝友联谊会,省内外30多名曾在该院做过肝移植手术的病友前来参加。

据悉,肝友会不仅特邀上海交通大学医学院附属仁济医院张建军、陈小松医生,护士长王艳为肝友们作了《肝移植术后随访注意事项》、《肝友会的组建与运作》等

讲座,并就肝移植相关问题与肝友们进行了现场答疑,还宣布了一个令肝友们振奋的消息,那就是河南省肝脏移植联合会诊中心在郑大一附院成立。这标志着郑大附院的肝友们可以不出医院就能享受到北京、上海等大医院专家的服务。

肝友会上,该院肝胆外科专家、副院长张水军教授表示,医院通过

肝友会的形式,搭建一个医患交流的平台,使肝友之间进行交流,医患之间进行交流,交流康复的经验,交流生活的体会。

据了解,郑大一附院的肝移植术始于1994年,1997年成功进行了第一例肝移植手术,至今已成功完成了80多例肝移植手术。该院是我国第一批获得肝移植手术资质的医院。

用药常识

如何安全合理用药

为深入开展创建文明城市建设工作,规范药械市场秩序,提高广大消费者的自我保护能力,市食品药品监督管理局执法人员结合监管工作实际,总结出“购药三要三不要”、“用药三牢记”、“药品存放四做到”等经验,方便群众掌握、运用。

购药“三要三不要”:要讲科学,先就医后买药,一定做到从合法正规渠道购药;不要轻信夸大功效、包治百病的违法虚假药品广告宣传而草

率地乱买药。要到政府相关主管部门批准的合法药店、医院(诊所)购买药品,并索取发票;不要到未经政府相关主管部门批准的诊所(医院)、药店等非法渠道购买药品。要到国家食品药品监督管理局批准的合法网站购药;不要到未经国家食品药品监督管理局批准的非网站邮购药品,以免受骗上当。

用药“三牢记”:牢记医嘱或药品说明书按时、按量使用药品;牢记不

使用过期、霉变等失效变质和标示不清或不知名称的药品;牢记不凭自己的主观臆断用药,决不滥用抗菌素和毒麻药品。

药品存放“四做到”:做到分品种,按要求存放药品,以保药品不变质失效;做到把“家庭小药箱”放在通风、阴凉、避光处;做到定期清理、更换“家庭小药箱”过期的药品;做到把易串味的药品密封、单独存放。

(伍顺平 杨鑫)

卫生系统开展活动 庆祝建党90周年



市疾控中心日前组织党员赴南阳,参观雷锋纪念馆,寻访红色记忆。卢祎丹摄



近日,市中医院组织全体党员到确山县竹沟镇竹沟革命纪念馆参观学习。李沛摄



7月1日,市六院举行党建实践活动表彰暨新党员宣誓大会。林昆摄



7月2日,市九院举行庆祝建党90周年演讲比赛暨“七一”表彰大会。史宝库摄



市十院日前举行庆祝建党90周年表彰暨老党员宣誓大会。周博摄



6月30日,市三院举办“七一”知识竞赛。邵德欣摄



7月1日,市妇幼保健院举行建党90周年表彰大会。卜春梅摄



为庆祝建党90周年,市二院日前组织党员专家服务队深入农村开展眼科义诊。秦亮摄