

8月,防蚊灭蚊不松懈,饮食安全要注意

8月酷暑,高温迟迟不退,预防中暑依然不容忽视,同时这也是感染性腹泻和蚊媒传染病高发时期,防蚊灭蚊不可松懈,注意手卫生,防止“病从口入”。8月,浙江易遭遇台风、强降雨等灾害天气,浙江省疾控中心提醒你做好防护措施。

酷暑难耐,谨防中暑

在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中,人体会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑。过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病患者易发。

急救措施:1.出现中暑先兆或轻度中暑,应及时转移至阴凉、通风处静卧休息,密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。2.患者要适量补充含盐或小苏打的清凉饮料,用冷毛巾捂住患者额头,有条件的情况下可用酒精或冷水擦拭全身,然后用扇子或者电风扇吹,加速散热。3.对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等重症的中暑病人应及时送到医院进行急救处理。

预防措施:1.预防中暑要遵守高温作业规程,避免长时间滞留于高温、高湿、密闭环境中。2.应保证足量饮水,不要等口渴才喝水,每天喝1.5~2L水,出汗较多时可适当饮用一些盐水。3.夏天出门要备好防晒用具,如果必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒用品。4.充足的睡眠可使大脑和身体各部分都得到充分的休息,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

防蚊灭蚊,预防登革热

从往年数据分析,每年的7~10月是浙江蚊媒传染病发病高峰。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病,主要通过白纹伊蚊的叮咬传播给人类。蚊子通常在吸食被感染人血液时获得病毒,被感染的蚊子终生均能传播病毒,少数还可经卵将病毒传给后代。潜伏期为1~14天。

登革热的主要症状:1.突发高热,一两天内体温升高到39℃至40℃,高热常持续一周不退;2.头痛,感到头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨痛,整个人觉得很疲乏;3.发红,脸部、颈部、胸部及四肢皮肤发红,貌似“酒醉状”,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈无端出血等;4.皮疹,以麻疹样和出血性皮疹为主,不高出皮肤。

预防措施:1.居家防蚊要做到及时清空小型积水容器(如水桶、花盆、花盆、轮胎等)中的积水;2.家庭内观赏性水生植物勤换水并注意容器内壁的清洗;3.在家里安装纱门、纱窗和蚊帐,这也是防蚊最常用、最环保的手段;4.家里面也可使用蚊香、诱蚊灯和电蚊拍等灭蚊;5.外出去植被茂密的户外最好喷一些驱避剂防蚊,或者穿着宽松的长裤长袖衣服,衣服颜色以浅色为佳。

防止“病从口入”,预防感染性腹泻

感染性腹泻病是全球发病率高和流行广泛的传

染病,对人类尤其是儿童的健康危害严重。感染性腹泻病包括病毒和细菌两大类,其中病毒感染中以轮状病毒和诺如病毒最常见,细菌感染以大肠埃希菌属最常见。

感染性腹泻病每年有2个发病季节高峰,6~8月主要病原为致泻性大肠埃希菌和痢疾杆菌;10~12月主要病原为诺如病毒和轮状病毒。

预防措施:1.预防感染性腹泻关键是做好饮食饮水卫生,防止“病从口入”;2.要避免喝生水,避免在卫生条件差的街头摊点就餐;3.尽量少食用易带致病菌的食物,如凉拌菜、海产品等;4.在烹饪禽畜肉蛋以及海鲜时,应达到一定的温度和足够的时间,以杀灭病原体;5.烹饪过程中注意生熟案板分开,避免餐具被污染;6.隔夜食品或冰箱保存的食品均应加热煮熟后再食用;7.特别要强调“手卫生”,即饭前便后要洗手。

在预防肠道传染病上,还要避免一些生活上的误区:

- 1.冰箱不是保险箱,低温虽然可以减慢细菌繁殖,但并不能完全阻断细菌繁殖。
- 2.生熟案板应该分开。生肉或水产品往往会带有多种细菌,处理过生肉或水产品的案板,容易污染后续处理的食物。因此,用于处理直接入口食物(比如拍黄瓜、熟食)和需要加热煮熟后食用的食物(比如肉、海鲜)的案板应该分开。
- 3.腹泻是由多种病原体和致病因素导致的以腹泻为主的一类临床综合征。只有在治疗由细菌引起的腹泻时服用抗生素才是有效的,如果随意使用抗生素可能加重腹泻,产生耐药性。

吃了隔夜小米粥 七旬大伯躺进了ICU

杭州的气温近来直逼40℃,大家都过上了空调、西瓜、冷饮的日子,在各大医院的诊室里,挤进了各式各样与这个季节相关的病人,不过他们大多不是晒出来的中暑,而是吃出来的胃肠炎、感染性腹泻,最严重的甚至多器官衰竭、休克躺进了ICU。

“这个杭州大伯在急诊科躺了三个礼拜了。”浙江省人民医院急诊医学科副主任李茜介绍说,“刚送来的时候,肾脏、肝脏衰竭,血压也不稳定,当时处于感染性休克的状态。”

大伯是怎么得病的?医生详细问了家属情况,重点关注的是吃了啥。“都是很家常的东西啊,中午就吃了凉拌茄子,还有家里熬的小米粥。”家属们怎么也想不到,这些家常菜里隐藏着致命病菌。“根据我们判断,问题很可能就在凉拌茄子上,小米粥里。”李茜说,凉拌茄子是前一天中午烧的,这属于隔夜菜,小米粥也在冰箱里放了两三天,很可能存在保存不好的情况。

“夏天,没有保存好的食物最容易造成细菌感染,病人最开始的临床症状就是腹泻、拉肚子。”李茜说,年轻人如果得病,通过补水、使用抗生素等,能很快恢复,可是老年人对脱水比较敏感,上了几次厕所拉稀之后,肾脏很快就受不了了,大伯就是在这样的情况下休克、肝肾衰竭的。

好在经过三周的抢救,大伯的病情已经平稳,他已从休克中苏醒,血压也恢复正常,衰竭的肝脏、肾脏正处在恢复期。

李茜介绍,纵观上述胃肠道疾病,归根结底问题出在了细菌上。像沙门菌、痢疾杆菌这些夏天常见的细菌,如果没有灭菌,只是简单的清洗,其实是处理不干净的,最简单的灭菌是清洗干净和充分煮熟。

“在夏天,一定要关注吃的东西新不新鲜;放在冰箱里的隔夜菜,并不意味着不会有细菌感染,大家吃饭时尽量光盘行动,不要有隔夜菜。”

炎炎夏日,怎么让自己避免在夏天吃坏肚子呢?李茜提醒道,急性胃肠炎的正确处理办法其实并不难:少点外卖,不要生吃,不吃隔夜菜,在家把每一种新鲜食材都煮熟。

如果不幸中招了怎么办?最重要的一点就是及时去医院就诊。感染性腹泻一般口服3~5天抗生素就能缓解,如果腹泻次数较多,要及时补充水和电解质。诚然,即使去医院就诊了,日后的护理也很重要,以下四点要牢记:

- 一、清淡流质饮食为主,多吃米汤、薄面汤等,以咸为主。早期禁牛奶、蔗糖等易产气的流质饮食。
- 二、补充维生素,注意复合维生素B和维生素C补充,如鲜橘汁、番茄汁、菜汤等。
- 三、少吃生冷水果、油腻食物,如番石榴、梨、菠萝、杨梅等,以及肉类、火腿、香肠、腌肥肉等。
- 四、及时补充水和电解质,补充水和电解质是治疗腹泻的关键,比如在每升饮用水中加入1平勺食盐和4满勺糖,能起到补充水和电解质的作用。

宋黎胜

三伏贴不是万能贴,更不是千人一贴

近几年,中医“冬病夏治”的观念可谓深入人心。每到入伏,各大中医院中医科前贴三伏贴的人们都会排起长队,场面甚是火爆。

然而,与火爆的场面形成鲜明对比的是,每隔一段时间,三伏贴有反作用的报道就会见诸报端。近日就有媒体报道,江西省儿童医院在提供三伏贴敷贴服务中,部分儿童出现皮肤瘙痒、灼痛感、水泡等不良反应。经调查,江西省儿童医院此次部分儿童敷贴后出现皮肤不良反应的主要原因是三伏贴辅料配制欠合理。三伏贴的治病机理是什么,到底有没有反作用,哪些人群更适合贴三伏贴呢?

湖北省中医院针灸科主任周仲瑜表示,三伏天是一年当中阳气最旺盛的时候,人们气血畅达,药物更易通达脏腑。冬病夏治不仅临床疗效佳,也有理论依据。根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则,夏季自然界阳气旺盛,人体阳气浮越,结合天灸疗法,在人体的穴位上进行药物敷贴,对阳虚者用助阳药,能更好地发挥扶阳祛寒、扶助正气的作用,增强抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

“冬病夏治是中医理论指导下内病外治的独特治疗方法,有艾灸、穴位敷贴、埋线疗法、脱敏治疗、刮痧法、熏洗法等,三伏贴是应用比较广泛的方法之一。”周仲瑜说,医生会根据病人症状,结合舌苔、脉象,在中医理论指导下辨证选择相应穴位。

当前,三伏贴就像使用创可贴一样方便。殊不知,其制作过程远非这么简单。“三伏贴的制作有严格的要求。”湖北省中医院药事部副主任严劲松说。

首先,处方经过中医辨证论治指导,儿科、针灸科、耳鼻喉科、肺病科、风湿科等会根据自己科室的病种开出处方,并不是“千人一贴”。其次,三伏贴药物的用法也有严格讲究,哪些需要炮制有严格限制。“拿白芥子来说,作为一味对皮肤有刺激性的药物,它的含量就有严格的比例要求。更重要的是,辅料的使用也很有讲究,多用嫩姜汁作辅料,有时也会加蜂蜜进行调和。”严劲松强调。再次,从加工工艺上来说,药物加工得越精细,对皮肤的刺激性越小。并且还要严格把握用料的洁净度、药粉的微生物含量等,否则出现发泡现象时就易发生感染。最后,要根据各地气候调整处方,比如北京、广东、湖北等地的气候就存在较大差异。

至于三伏贴起反作用的报道,周仲瑜表示,贴三伏贴是一种医疗行为,不是任何地方都能开展的。作为一种治疗方法,其有严格的药物配比、穴位及适应症的选择。因此,要看敷贴的地点和使用的药物等,这个“锅”不应让三伏贴“背”。

“在正规中医医疗机构进行冬病夏治是有作用的,没有副作用,但有可能发生起泡等不良反应。”周仲瑜说。

专家解释,穴位敷贴疗法的疗效主要由药物的

透皮吸收和经络的刺激作用激发。实际操作中,采用一些手段是可以兼顾治疗效应与皮肤反应的。具体来讲,敷贴治疗是有时间限制的,一般敷贴2~4小时即可,有些患者觉得贴的时间越长越好,24小时还不撤换,肯定会出现比较明显的皮肤反应。再就是针对皮肤敏感的成人患者和儿童,可以采用“油膏”制剂,在不更换药物的前提下选取刺激性比较小的介质,从而既保证疗效,又减少皮肤刺激。

专家表示,三伏贴对呼吸系统疾病效果最为显著,如小儿反复感冒引起的慢性支气管炎、哮喘等疾病。

此前,北京市针灸学会曾做过一项调查,以3年为一个观察周期,对2014~2016年共1.9万例三伏贴

患者进行跟踪调查。数据显示,连续3年使用三伏贴的患者,其呼吸系统疾病的年发病次数、年急诊次数、住院次数及年哮喘或过敏总天数呈逐年递减趋势。相较于2014年,2016年的年发病次数减少49.5%,年急诊次数减少66.5%,年住院次数减少37%,年哮喘或过敏总天数减少54.1%。

周仲瑜提醒,三伏贴有禁忌症,有些人不适合使用,如体热、火旺、常口干舌燥的人;孕妇、严重心脏病、糖尿病血糖控制不佳者、严重肝肾功能不全者、恶性肿瘤患者也不适合;皮肤易过敏、皮肤娇嫩、瘢痕体质的人也应谨慎贴敷;2岁以下的婴幼儿皮肤娇嫩,也不适合。此外,有严重过敏史的人一定要慎用,不能盲目跟风。

付丽丽



准妈妈学换尿不湿

近日,绍兴市市中心医院孕妇学校又一次开课了,本次主题是“准爸爸的准备工作”。通过该院产科资深护士分析讲解,准爸爸们更能体会妻子怀孕的不易、孕期情绪变化

的内在生理原因等。

此外,医院还专门为准爸爸开设学习课程,教准爸爸怎么抱婴儿、给模拟婴儿换尿布、喂奶等,让准爸爸为迎接宝宝出生做好准备。单明铭

喝咖啡与癌症无关联

咖啡对人体健康的影响一直存在广泛争议。澳大利亚的一项最新研究发现,喝咖啡与癌症无关联。每日饮用咖啡既不会增加,也不会降低患癌风险。

来自澳大利亚伯格霍弗医学研究所的研究人员在新一期英国《国际流行病学杂志》上发文,他们从英国生物医学库中抽取了4.6万名被诊断患有最具侵袭性癌症类型的患者数据,其中有大约7000人死于癌症。研究小组将他们的遗传信息及对咖啡的偏好数据与27万从未被诊断出患癌的人群相应数据进行比较,得出了上述结论。

伯格霍弗医学研究所副教授斯图尔特·麦格雷戈表示:“我们的研究发现,一个人每天喝多少咖啡与他们是否会罹患某种癌症间没有真正的关联。研究还排除了喝咖啡与死于这种疾病(癌症)间的关联。”

这项研究观察了一些常见癌症类型,如乳腺癌、卵巢癌、肺癌和前列腺癌等,发现喝咖啡对这些癌症发病率的增减没有关联。但对结肠直肠癌的研究出现了一些不确定性,研究人员认为还需进行更多研究来确定结肠直肠癌与咖啡之间的关系。

咖啡含有的生物活性成分包括咖啡因、咖啡豆醇等物质,此前的动物实验已证明这些物质具有抗肿瘤作用,然而咖啡对人体的抗癌作用尚未明确。辛华



创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

