

重塑健康生活方式 当好自身健康第一责任人

■记者 刘地委

今年4月是我国第32个爱国卫生月,主题是“防疫有我,爱卫同行”。目前,爱国卫生运动正在我市如火如荼地开展。如何通过爱国卫生运动引导市民养成文明健康的生活习惯,增强市民的绿色环保意识?记者采访了许昌市爱卫办副主任刘振领。

刘振领表示,新冠肺炎疫情让人们认识到,一旦发生公共卫生事件,没有人能够置身事外。我们在卫生习惯、生活方式等方面的不足,轻则导致个人健康受损,重则影响公共卫生安全。钟南山院士认为,60%的慢性病与生活习惯息息相关,健康的生活方式可以减小患病的概率。

健康的生活方式指有益于健康、习惯化的行为方式,主要表现为生活有规

律,没有不良嗜好,讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保养,生病及时就医,积极参加对健康的有益的文体活动和社会活动等。健康的生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样才能满足人体对各种营养的需求,达到营养合理、促进健康的目的。《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。公众日常的膳食应当以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。提倡每天食用奶类、豆类及其制品。膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格的碘盐。注意饮水卫生,每天适量饮水。生、熟食品要分开存放和加工,蔬菜、水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。体重正常有助于保持健康,预防疾病。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。

戒烟越早越好。任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。过量饮酒会增加患某些疾病的风险,并可能导致交通事故及暴力事件的增加。刘振领提醒,吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等。任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好。戒烟门诊可提供专业的戒烟服务。另外,要少饮酒,不酗酒。劳逸结合,每天保证7至8小时的睡眠。

心理平衡指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的良好状态。保持

乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,建立良好的人际关系,积极参加社会活动等均有助于保持心理平衡,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

另外,公众要强化个人自觉,做一个对自己健康负责的人,做到勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。适时开窗通风,保持室内空气流通。不在公共场所吸烟、吐痰、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。

公众只有进一步强化卫生健康意识,主动提高个人健康素养,消灭卫生死角,清除病害滋生的温床,斩断病毒传播途径,才能推动健康文明城市建设。



无偿献血时,为什么不能空腹?

■记者 刘地委

最近,有读者致电记者,说他早上空腹前往附近的献血屋参加无偿献血。采血人员告诉他吃过东西才能献血。为什么体检时可以空腹采血,无偿献血时却不能空腹?记者就此采访了许昌市中心血站文峰献血屋组长刘艳。

刘艳介绍,空腹采血已成为许多项检查的要求。空腹血指清晨未进餐前、距前一餐12至14小时的静脉血。体检时采血要求空腹,是因为空腹时测得的各种数值能比较真实地反应机体的变化,有助于疾病的诊断。一方面,许多正常参考值均来源于正常人群空腹抽血的结果;另一方面,由于餐后12至14小时肠胃的消化与吸收活动已基本完毕,因而血液中的各种生化成分比较稳定。此时抽血可以得到相对稳定和准确的结果。

相反,如果进食后采血,那么会因为食物的影响无法对检验结果进行判断。进食后由于消化与吸收,血液中的生化成分,如糖、蛋白质、脂类与各种无机离子等呈现暂时性变化。因此,用这种血液标本测得的各项结果不能反映机体的真实情况,也无法与正常参考值进行比较,因而无法获得准确的临床诊断。

为何无偿献血时不能空腹?刘艳说,无偿献血时忌空腹,是因为有些献血者献血前较长时间未进食,很可能出现不良反应。人在空腹的情况下,血糖往往处于较低水平。当人体内的血糖低至一定程度,人就会感到头晕、乏力,甚至出虚汗。在低血糖状况下献血,发生献血不良反应的概率很大。

献血前虽不能空腹,但要谨防脂肪血,因此献血者在献血前不能胡吃海喝。脂肪血指由于吃的东西太油腻,摄入大量脂肪,使血液变成乳白色或混浊状液体。脂肪血不能用于临床,因为它严重干扰甚至误报血液检测结果,病人用血安全受到威胁。脂肪血中的脂蛋白是一种异体蛋白质,能刺激受血者发生免疫、高热等不良反应。脂肪血中还含有微粒子,输入病人体内可能引起血管堵塞。脂肪血不能用于病人,造成血液报废,无偿献血的宝贵血液就会白白浪费掉。

所以,献血前饮食应清淡,献血者在献血前24小时(肥胖者在献血前48小时)不要食用奶油类、油炸类、肉类等高脂食物。



近日,许昌市援助武汉医疗队队员王娟娟、罗贝贝、王媛媛、李梅等4人在许昌爱尔眼科医院顺利地做了免费的全飞秒激光近视矫正手术。

据了解,许昌爱尔眼科医院向我市一线抗疫人员及其直系亲属推出的健康优惠活动将持续至6月30日,惠及我市医护人员、疾控中心工作人员、街道及社区疫情防控人员、社区志愿者、记者、军警等6类人群,帮助其重返清晰“视”界。

记者 刘地委 摄

五一小长假,旅游、防护两不误

■记者 刘地委

随着疫情防控形势持续向好,即将到来的五一小长假让很多人充满期待。今年的五一小长假共5天,是自2008年国务院对法定假期进行调整以后第一个有5天假期的五一小长假。前期因为疫情防控,绝大多数人只能宅在家里,所以面对即将到来的五一小长假,很多人想出去玩,给身心一个放松的机会。

对此,市疾控中心健康教育科科长唐丽红表示,从疫情防控的角度来看,我们不能疏忽大意,以免造成疫情反弹,导致之前付出巨大努力才取得的疫情防控成果付之东流。五一小长假,市民最好就近旅游、错峰出游,在开心游

玩的同时做好个人防护。

五一小长假将至,到大部分近期没有确诊病例的地区旅游还是比较安全的,但是目前每日仍有新增境外输入病例或者本土确诊病例。我们要保持警惕,意识到感染新冠肺炎的风险。不建议老年人、慢性病患者、孕妇等高危人群外出旅游。

要注意预防。出行前做好准备,建议就近错峰出游,尽量避开热门景点或者景点的高峰时段,避免在密闭空间内开展娱乐项目。如果准备跨地区旅游,应该选择近期没有确诊病例的地区,并且要提前联系景区,了解当地的防控政策,按要求做好准备。准备一些口罩、消毒剂,以备路上使用。

有条件的情况下尽量选择自驾游,

减少乘坐旅游车、火车、飞机等交通工具,从而减少与陌生人接触的机会。如果不能自驾游,乘坐火车等公共交通工具时遵守秩序,服从乘务人员的管理,全程戴口罩,注意个人卫生,妥善保存票据,以备查询。

游客在景区有序排队,保持距离。在外住宿应选择卫生条件良好的宾馆,入住后要开窗通风。旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应该到医疗机构就诊。

在饭店吃饭或者在一些商业场所消费的时候,不仅要戴口罩,而且要与陌生人保持安全的距离。建议间隔落座或同侧用餐,与其他人保持一米以上的距离。“只有人人都做好保护工作,才能既保护自己,又保护他人。”唐丽红说。

手足口病高发 3岁及以下儿童更应注意

■记者 刘地委

天气逐渐转热,又将进入手足口病的高发期。专家提醒市民,如果孩子近期出现口腔溃疡、手上起疱疹、持续发热等症状,必须重视,极有可能感染了手足口病。

“手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,全年均可发病,每年4月至5月是高发期。”许昌市中心医院儿科专家张世昌说,“手足口病多发于5岁以下儿童,3岁及以下儿童更容易患病。”张世昌告诉记者,手足口病主要有三大特征:一是发热,二是口腔黏膜出现溃疡或疱疹,三是手部、足部和臀部出现斑丘疹或疱疹。

手足口病一般起病较急,刚开始的

症状常为低热、食欲减退并常伴有咽痛。发病1到2天后,口腔出现红色小疱疹,然后变为溃疡。同时,手掌和足底出现斑丘疹或疱疹,也可能出现在臀部、膝盖。疱疹周围有炎性红晕,疱疹内液体较少,伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。部分患者没有发热的症状,仅仅表现为斑丘疹或疱疹。

如果发现孩子出现低烧、食欲减退或不愿意进食、口腔不适(孩子可能喊痛或有手指探口动作),需要提高警惕,可以在光亮处或用手电筒照射,察看口腔四壁有无斑丘疹或疱疹、破溃等异常现象;仔细检查孩子的手掌、足底、屁股等部位,看看有无斑丘疹。如果出现以上可疑症状,要及时到医院就诊。

手足口病的传染性强,可以经胃肠

道传播,也可以经呼吸道传播,还可以因接触患者口鼻分泌物、皮肤或疱疹液、被污染的手及物品等传播。

手足口病虽然易发,但只要做好相关工作,就能有效预防。张世昌建议市民保持家庭卫生,室内经常通风,勤晒衣被。家长要帮助孩子养成良好的卫生习惯,饭前便后、外出回家后用肥皂或洗手液给孩子洗手,不要让孩子喝生水、吃生冷食物。知道有儿童患手足口病后,不要让自己的孩子去患儿家里,不与患儿接触,尽量减少与患儿家长接触。

疾病流行期间,家长不要带孩子到人员聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童。如果孩子患病,应采取立即送诊、居家观察等措施,对孩子用的物品立即进行消毒。