

有的病得过也不能轻视

开学季当心这几类传染病

开学季到了,孩子们将重返校园。需要注意的是,秋季是传染病高发季节,有的孩子抵抗力差,一开学特别容易生病。开学季有哪些易高发的传染病?又该如何防范呢?

秋季腹泻多由轮状病毒感染引起

秋季腹泻传染性很强,多由轮状病毒感染引起,一般经粪-口途径传播,也可通过呼吸道传播。潜伏期2至3天,初期常伴有感冒症状,多数患儿还会有发热现象,继之出现吐泻症状。秋季腹泻一般持续3至9天,前3天症状最严重,一般发病后5至7天就

手足口病高发 得过也不能轻视

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病,常见于学龄前儿童。主要通过消化道、呼吸道和密切接触传播,手足口病一年四季都可发病,以夏秋季发病率最高。

手足口病以口痛、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡为特征,可伴有发热,大多数症状不重。该病常由肠道病毒引起,具有传染性,主要通过粪-口途径等消化道传播,呼吸道及

诺如病毒感染需及时补水

随着开学季的来临,多地疾控部门提醒:诺如病毒引起的急性感染性腹泻,已进入发病高峰期。什么是诺如病毒?感染了诺如病毒我们应该怎么办?来听专家怎么说。

诺如病毒是广泛存在于自然界的一种病毒。而且,具有全人群普遍易感的特点,各年龄段的人群都可能会感染。病毒很容易在托幼机构、幼儿园等场所造成短时间内多人集中发

过敏性鼻炎需及时治疗

据统计,近年来我国过敏性疾病患病率呈持续上升趋势。过敏性鼻炎为例,目前我国患病人口超2亿。专家提醒,秋季是哮喘及过敏性鼻炎的高发期,一般是过敏导致发病,这是一种严重危害孩子健康的常见病,必须引起高度重视。

过敏性鼻炎也被称为变应性鼻炎,是一种常见的疾病,主要由个体对环境中的特定过敏原(也称为致敏原)的过度反应引起。这些过敏原可以是花粉、尘埃、宠物皮屑、霉菌孢子、尘螨、食物或药物。过敏性鼻炎的主要症状包括鼻塞、流鼻涕、

鼻子痒、打喷嚏、头痛、眼睛痒等。不少人认为,过敏性鼻炎发作就一段时间,忍忍就过去了,其实这是一种误区。

中国中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会彭晓林:过敏性鼻炎如果长期得不到规范化的治疗,往往会带来一些继发的疾病。比如说像中耳炎、鼻窦炎、鼻息肉,还有睡眠呼吸暂停综合征等等,这都是它的一些继发疾病。另外过敏性鼻炎还有一些伴随的疾病,比如说过敏性的结膜炎、哮喘等等。据统计大约有40%的过敏性鼻炎伴有哮喘,值得注意的是未成年人往往比成

于这种病毒没有特效的药物,临床上主要是对症治疗,但不要滥用抗生素,因为抗生素主要是针对细菌感染。还有一个就是我们对于高危的患儿或者是青少年接种疫苗,因为这个疾病在儿童多见,成人比较少见,所以在校园中的这些青少年容易感染。

北京医学会感染病学分会田耕:因为手足口病也是肠道病毒引起起来的,但是肠道病毒是柯萨奇病毒,有多种血清型,所以不意味着得了一次手足口病,以后就再也不会得手足口病了。所以这种情况下我们还是要提倡预防,因为它毕竟是个消化道的传染病,对于免疫力低下的孩子,接种相关的手足口病疫苗,对预防发展成重症也是非常有帮助的。

北京医学会感染病学分会田耕:诺如病毒也是一个消化道病毒,也是通过粪-口途径来传播的。潜伏期一般是24至48小时,临床经过一般也是两三天的一个自限过程。就是说我们对症的比方说恶心呕吐,不要脱水,补充水分,补充电解质。预防诺如病毒,一个是我们的手卫生,另外一个如果有呕吐物要及时地用含氯消毒剂来消毒。

年人哮喘的发病率还要高一些。

专家介绍,过敏性疾病可常年发病,也可呈季节性发病。因此,控制病情,积极治疗非常重要。

中国中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会彭晓林:寻找自己的过敏原,尽量避免接触它。但是往往有一些人没有办法明确自己的过敏原,那就需要规范化的用药治疗。这种规范化的用药,我建议不能三天打鱼两天晒网去治疗,而是应该在你的过敏期之内规范有效地坚持用药。

据央视新闻

如何缓解悲秋情绪? 多做这些运动 助你平安度秋

秋季,虽没有了热扰心神,但人们容易产生悲伤的情绪,俗称“悲秋”。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。

“有研究发现,锻炼可诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。”上海市第一人民医院康复医学科副主任医师缪芸在接受人民网记者采访时介绍,适当的运动可以增加机体的摄氧量,对于情绪控制助益大。

“登山不失为秋季锻炼的好方式。登山有益身心放松,不仅能欣赏秋日美景,登高望远还有利于开阔心胸,同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。”缪芸表示,登山时,随着高度在一定范围内的上升,植被丰富的山地大气中的氢离子和被称为“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低,能促进人的生理功能发生一系列适应性调节,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加。

另外,慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能,还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处,对心理健康也有好处。跑步时会增加体内内啡肽的分泌,缓解焦虑与紧张,使人感到更快乐。

“秋季锻炼不当也会伤身。”缪芸提示,秋季温度低,身体会反射性地出现血管收缩、柔韧度降低、关节活动范围减小等情况。因此,锻炼前要充分做好准备活动,防止关节韧带损伤、肌肉拉伤,避免心率过快提高等,准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。另外,秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。

据人民网



责任彩票——

我为群众提供便利



今年6月份,位于新乡市振中街与道清路交叉口向北约100米的位置,新开业了一家中国体育彩票特色形象店。

此实体店除了内部装修、布局颠覆了传统彩票店外,代销者还特别增加了“便民服务”,立志于打造成一家时尚且有温度的公益体彩店。

站在店外,“爱心驿站”的标识特别显眼,代销者也将这些便民服务一一落实。店内可供来往的路人进店休息、充电、喝水、看球赛等,还备有

医药箱。

8月初的一天,代销者时永成向往常一样来到自己的店内。大概下午3时许,由于洒水车刚经过,路面上有一层水,一位清洁工大姐在清扫路面时一不小心滑倒在地。坐在店内的时永成看到后,立马出门将大姐扶起来。时永成发现大姐胳膊、腿都有不同程度的摔伤,有些部位还出了血,立马将她带到自己的店内,给大姐处理伤口并进行了简单包扎。之后,清洁工大姐对时永成表示了感谢。

中国体育彩票是国家公益彩票,当你有困难需要帮助时可以相信中国体育彩票。作为中国体育彩票的每一个从业人员,我们未必光芒万丈,但始终温暖有光。(张琳)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY