



健康关注

# 暑期高温 做好健康防护

7月处于高温天气加之暑假即将来临,游泳戏水时要注意安全。同时,要注意流行性乙型脑炎和登革热的预防,请大家做好防虫灭蚊工作。除此之外,请继续做好呼吸道疾病的预防。

## 呼吸道疾病

呼吸道疾病主要是一些病毒、细菌等侵入呼吸道黏膜后引起的呼吸道感染,并可引起全身症状和体征。呼吸道疾病多是通过飞沫传播,也可通过密切接触或者间接接触传播。比如,呼吸道疾病的病人手上往往沾有大量病菌,他们所接触的物品表面都留有大量病菌,如果健康的人不注意直接接触病人用过的物品而未做彻底的手清洁,病菌就可能通过手-鼻腔-呼吸道而引起感染。

暑假即将来临,不少家长都会选择带孩子外出游玩,随着各地人员流动加大,请大家继续做好个人防护。

### 如何预防:

**科学佩戴口罩** 呼吸道疾病感染者和疑似感染者,建议科学佩戴口罩。

**正确洗手,保持手卫生** 做好手卫生是预防传染病简便有效的措施,要用流动水和肥皂(或洗手液)规范洗手。在外出不方便时,建议使用免洗手消毒液。

**开窗通风,保持室内空气流通** 建议多开窗通风。每天可以通风2-3次,每次30分钟,也可以早、中、晚各一次。

**注意咳嗽礼仪,不随地吐痰** 咳嗽、打喷嚏时应避开他人,用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。不随地吐痰。

**做好健康监测** 如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,尽量减少与他人的密切接触,必要时及时就医。

## 流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎(简称乙脑)是由乙脑病毒引起的急性传染病,通过蚊虫(主要是三带喙库蚊)叮咬传播,猪(尤其是仔猪)是乙脑最重要的传染源。

人对乙脑病毒普遍易感,被携带有乙脑病毒的蚊虫叮咬后大部分人不会出现明显的不适症状,呈现隐性感染,且会获得免疫力;但当人体免疫力比较低,感染的乙脑病毒数量大、毒力强的时候,病毒就可侵犯中枢神经系统,引起脑实质病变,出现高热、意识障碍、抽搐、呼吸衰竭等症状,严重者会导致死亡。

### 如何预防:

**接种乙脑疫苗** 接种乙脑疫苗是最经济、最有效的手段。我国免费为儿童接种乙脑疫苗,成人可自费接种非免疫规划乙脑疫苗。我省目前有乙脑减毒活疫苗和乙脑灭活疫苗两种可供选择,具体接种事宜可咨询当地接种点,或直接拨打甘肃省卫生热线12320进行咨询。

**防虫灭蚊不放松** 日常要保持居

住环境干净整洁,重点清扫卫生死角、积水,疏通下水道,喷洒消毒杀虫药水,减少蚊虫孳生。农村地区要重点消灭牲畜圈(特别是猪圈)的蚊虫。个人防护蚊虫叮咬可使用蚊帐、驱蚊剂等。

## 登革热

登革热是由登革病毒引起的一种急性传染病,主要通过蚊子叮咬传播。患者感染后可出现发热、头痛、肌肉关节疼痛等症状,严重时甚至可能导致休克和死亡。因此,必须对登革热保持高度的警惕和认识。登革热的传播途径主要是蚊子叮咬。在登革热流行地区,感染登革病毒的白纹伊蚊和亚洲虎蚊是最主要的传播媒介。因此,避免蚊子叮咬是预防登革热的关键。登革热的症状通常在蚊子叮咬后的5-8天内出现,主要包括发热、头痛、肌肉关节疼痛、皮疹等。部分患者还可能出现出血、休克等严重症状。

### 如何预防:

**出行前做好准备** 出行前要了解目的地的情况,避免前往登革热流行地区。其次,要准备一些必要的防护用品,如驱蚊液、蚊香、蚊帐等。还可以考虑接种登革热疫苗以提高免疫力。

**做好防护措施** 首先,要穿着长袖、长裤等,避免暴露皮肤。其次,要使用驱蚊液、蚊香等驱蚊用品,减少蚊子叮咬的机会。此外,还要注意改善住宿

环境,保持室内通风干燥,减少蚊子的孳生。

**紧急应对** 如果在旅行期间出现疑似登革热的症状,应立即就医并告知医生自己的旅行史。

**保持良好的个人卫生习惯** 要关注自己的身体状况,同时保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、勤换衣等。还要注意保持室内通风干燥,减少病毒滋生的机会。

## 防溺水

夏季是溺水的高发季节。青少年儿童是防溺水的重点人群。

### 如何预防:

**加强看护** 加强看护和教育,避免儿童接近危险水域。儿童游泳时,要由有救护能力的成人带领或有组织地进行,不要单独下水。对于低龄儿童,家长要重点看护。不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边,家中的储水容器要及时排空或加盖。

**选择正规的游泳场所** 游泳的场所,最好是管理规范的游泳池,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。

**游泳时要注意** 下水前,应认真做准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时,要避免打闹、跳水等危险行为,如有不适应立即呼救。

(稿件来源:甘肃省疾病预防控制中心)

四季养生



## 中药茶饮 防暑祛湿

刘继林

炎夏时节,我国大多数地区的气温较高,空气比较潮湿,使人闷热难受,可尝试喝点中药茶饮进行防范和调治。

**酸梅汤** 取乌梅15克,冰糖或白糖适量。加水煎煮10分钟,滤取汁液,随时饮用。

**柠檬麦冬茶** 取柠檬1/2个,麦冬15克,石斛12克,冰糖或白糖适量。用开水冲泡,代茶饮。

以上2款汤水具有益胃养阴功效,适用于暑热耗伤胃阴,症见烦热不安、口渴多饮、喜冷食者。

**金银花饮** 取金银花15克,芦根25克,薄荷(后下)10克,绿茶3克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,随时饮用。或用开水冲泡饮用。

**瓜皮西瓜饮** 取西瓜皮(切丝)15克,丝瓜皮10克,荷叶(切丝)25克,鲜竹叶10克。加水煎煮10分钟,滤取汁液,随时饮用。

**荷叶绿豆汤** 取荷叶1/2张,绿豆30克。加水煎煮,待绿豆煮熟时除去荷叶,饮用汤液。

以上3款汤水具有清热除烦功效,适用于暑热所致的心烦发热、头胀眼昏、口渴喜饮等症。

**参麦饮** 取人参6克,麦冬12克,五味子5克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,分3次饮用。

**西洋参茶** 取西洋参6克,麦冬10克,石斛15克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,代茶饮,或分3次饮用。

以上2款汤水具有益气养阴功效,适用于暑热高温、伤阴耗气,症见疲倦乏力、心悸、自汗、口渴咽干、脉弱无力者(若不及时控制,可能会发生中暑)。

**芦根扁豆饮** 取芦根15克,金银花12克,荷叶15克,扁豆15克,藿香(后下)10克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,分3次饮用,或代茶饮。

本款汤水具有清暑化湿功效,适用于暑热挟湿,症见身体困倦、胸脘痞闷、饮食减少、心烦发热、小便

黄少、舌红、苔腻者。  
**紫苏葱姜饮** 取紫苏12克,生姜15克,葱白12克,藿香(后下)12克。加水煎煮10分钟,滤取汁液,分3次饮用。

**香薷扁豆汤** 取香薷10克,藿香(后下)12克,扁豆12克,姜厚朴10克,茯苓12克。加水煎煮15分钟,滤取汁液,分3次饮用。

以上2款汤水具有解表化湿功效,适用于因避暑纳凉所引起的伤风感冒,或过度乘凉饮冷,以致外有风寒、内有湿滞者,症见恶寒发热、鼻塞流涕、头目不清、疲倦乏力,或兼见恶心呕吐、腹痛腹泻等。

心理门诊

## 合理饮食 有助改善心情

和琴 郭明

研究表明,食物中的某些营养素,包括B族维生素、维生素C、维生素A、维生素D、长链脂肪酸,以及铁、锌、镁、硒、锂等微量元素对防治抑郁症具有积极的作用。

**肉类** 铁、锌、维生素B1、维生素B12在各种动物性食物中含量丰富。尤其在动物内脏中,“抗抑郁营养素”密度尤其高。

**海鱼** 可多吃深海鱼类,如三文鱼、鳕鱼和鳊鱼,以及虾类、贝类等。这些食物富含不饱和脂肪酸,对促进大脑神经传递物质的平衡具有积极作用,有助于降低抑郁症状。

**蔬菜水果** 可以多吃香蕉、苹果、柑橘、猕猴桃、胡萝卜、生菜、黄瓜、南瓜和绿叶蔬菜,它们不仅富含维生素C、叶酸、钾、维生素A,而且还能提供多种具有抗氧化、抗炎作用的植物化学元素。

**有益肠道健康的食物** 研究表明,肠道微生物在情绪、认知和焦虑调节中扮演着关键角色。而膳食纤维有助改变微生物群的组成,故可适当多吃全麦面包、糙米、燕麦、小米、黑米、杂豆、红薯、南瓜、土豆、芋头等富含膳食纤维的全谷物和粗杂粮。

同时,益生菌含量高的食物,比如酸奶及其制品也可以适当地食用。

需要提醒的是,对抗抑郁的营养素众多,不是某一类、某一种食物可以全部提供,因此饮食要做到适量、均衡、多样化。

此外,还要限制可能增加抑郁风险的食物摄入量,尤其是高糖、高脂、高热量的超加工食品,如油炸食物、甜点、甜饮料、薯片、辣条、奶茶、加工肉肠、泡面等。酒和酒精性饮料、浓咖啡、浓茶等会对睡眠产生一定的影响,建议少喝。

当然,饮食只是影响情绪的一个因素。要远离抑郁困扰,还应积极进行体育锻炼、保证充足睡眠、养成健康的生活方式、维持良好的人际关系等。



纳凉消暑 雷金锋

医生手记

## 老年人谨防这些牙病

钱鑫

牙齿作为不可再生的器官,影响着咀嚼、发音、美观等。下面介绍一下老年人高发的牙齿疾病及其预防。

### 牙齿的结构

牙齿分为牙龈上方的牙冠部,牙槽骨内的牙根部以及连接二者的牙颈部;牙齿的组织结构由牙釉质、牙本质、牙骨质和其内部的牙髓组成。

牙釉质、牙本质、牙骨质含有的无机物较多,有机物和水较少。牙髓则含有丰富的血管和神经,在受到刺激时会使人出现敏感、疼痛等症状。

### 牙齿疾病有哪些

**牙周病** 牙周病是指发生在牙齿周围软组织(包括牙龈、牙周膜、牙槽骨及牙骨质)的炎症性疾病。牙周病的病因是细菌微生物沉积,早期以牙龈炎为主,随着病程进展,患者可出现牙龈红肿、疼痛、退缩,牙根外露、牙槽骨吸收,牙龈越来越厚。牙齿逐渐出现咬物酸软、松动、移位,甚至脱落。

**龋病** 龋病是牙体硬组织在细菌作用下发生的慢性进行性改变。随着

生活水平的提高,人们的饮食结构发生了很大变化,含糖类食物及水果摄入量明显增加。糖类尤其是蔗糖,可为致龋菌提供丰富的营养物质。老年人唾液分泌量减少,如果本身就在牙列不齐的情况,平时又没有做好口腔清洁,就很容易罹患龋病。

**牙髓炎和根尖周炎** 牙髓炎是发生在牙髓的炎症性病变,往往由于龋病没有及时治疗,细菌进一步扩散,侵入牙髓所致。如果炎症仍未控制,继续扩散,就会引起根尖周炎。牙髓炎和根尖周炎均会引起疼痛。

**过度磨损** 不良的咬合关系和咀嚼习惯(包括单侧咀嚼,喜欢吃坚果、脆骨等),会加重牙面的不均匀磨损。过度磨损可导致牙面敏感、牙髓炎、根尖周炎,可能形成高陡的牙尖斜面,易发生牙隐裂、根裂。

**牙列缺损和缺失** 部分牙缺失称为牙列缺损,全口牙缺失为牙列缺失。缺牙后要及修复,可以采用活动义齿修复,固定义齿修复或种植修复。

**楔状缺损** 老年人往往都是以“横刷”的方式刷牙。随着时间的积

累,牙颈部就形成了一条深深的“沟”,出现刷牙或进食时牙齿酸痛的症状,这就是楔状缺损。出现楔状缺损后要及治疗,严重的缺损可形成牙髓炎或根尖周炎,甚至牙折断。

### 牙病的预防

1.养成良好的口腔卫生习惯。每天可刷牙2-3次,每次时间不少于3分钟。每2-3个月更换一次牙刷,刷毛变形时也要及时更换。

对于牙缝内的食物残渣及菌斑,可使用牙线将其去除。方法是:将牙线放置于牙缝内,先紧贴一颗牙的邻面,使牙线呈“C”形包绕牙颈部,上下移动2-3次,然后转向另一颗牙的邻面,清理完成后从咬合面方向取出。

2.定期进行口腔检查。建议每3-6个月进行一次口腔专科检查。诊断为牙周疾病时进行牙周基础治疗,必要时配合手术治疗;诊断龋病或楔状缺损时进行充填治疗;诊断牙髓炎和根尖周炎时进行根管治疗;诊断过度磨损时,需改变不良的咀嚼习惯;缺牙时及时修复,活动义齿需及时清洁。

健身广场

## 适度运动 科学减重

孙扬 张树蓉 戈允申

科学减重离不开正确的运动方式。建议超重或肥胖者根据自身健康状况及个人偏好,在专业医师指导下制订合理的运动计划,并坚持锻炼。

### 运动锻炼好处多

运动可以燃烧卡路里 当运动消耗的能量超过通过食物摄入的能量时,体重就会下降。

运动能够提高睡眠质量 研究显示,良好的睡眠与体重控制之间存在密切联系。良好的睡眠可促进身体的恢复,维持肌肉健康。

运动对于心理健康有积极影响 运动时,大脑会释放出内啡肽等“快乐激素”,这些化学物质能够缓解压力,减轻焦虑和抑郁情绪,可在一定程度上减少情绪性进食和无意识的暴饮暴食,有助于管理体重。

### 选择合适的运动方式

肥胖者要选择合适的运动方式,应在身体能承受的范围内使体重合理地下降,还要避免运动损伤。

有氧运动,如慢跑、游泳等都是不错的选择。刚开始运动时,应以中等强度为主,保证循序渐进,以免增加运动损伤的风险。通常在最开始,每周运动3次,每次30分钟。此后,根据个人情况逐步增加每周运动次数至5次,每次30分钟,即可达到世界卫生组织推荐的每周150分钟中等强度有氧运动。另外,开展抗阻训练也是必不可少

的,如做哑铃、杠铃等器械训练,可以增强肌肉力量,提高代谢水平。建议每周进行2-3次抗阻训练,主肌群2-4组,每组重复次数可根据能力水平和锻炼目标维持在8-15次。

### 不同年龄段的运动方式

对不同年龄段的人,减重运动方式的选择有需要考量的特殊因素,以避免运动损伤。

**儿童** 减重运动应以游戏和趣味运动为主,目标是增加活动量。家长可以鼓励孩子多参加户外活动。

**青少年** 青少年时期是塑造健康生活习惯的关键时期,因此运动计划应该多样,维持其对运动的兴趣和参与度。可以选择各种球类运动,竞技性强又有社交属性。同时,辅以跑步、游泳等增强心肺耐力的有氧运动,以及徒手力量训练等,帮助青少年在青春发育的关键期获得更好的心肺耐力水平和肌肉骨骼健康状态。

**中年人** 因每日运动时间有限,可选择计划灵活且高效的高强度间歇训练,以在短时间内获取更大的健康效益,同时,可以尝试练习瑜伽、八段锦等,改善因久坐带来的脊柱问题。

**老年人** 运动的目的在于减重,还包括维持肌肉力量、身体灵活性及平衡能力,预防跌倒。因此,可选择强度较低、身体负荷较轻的运动方式,如散步、打太极拳等。



发病风险提示 朱慧卿