



岁末年初,各种活动、聚会增加,专家提醒:

一月份这些疾病请注意防范

健康福建
科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报社

林宝珍
记者

新年伊始,万象更新。1月天气寒冷,气温将逐渐下降,早晚温差较大,专家提醒,要继续重点防控流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、水痘等传染病。同时,市民朋友要保持健康生活方式,规律作息、合理膳食、适量运动等,增强身体对病毒的抵抗能力。

流感病例数可能继续增加

每年的11月份至次年的3月份是流感流行的高峰期,进入1月份以后,流感病例数可能继续增加。

接种流感疫苗是预防流感、减轻流感疾病负担最经济、最有效的防控措施之一。年龄在6月龄以上所有愿意接种且无禁忌证者均可自愿自费接种流感疫苗。

在日常生活中,大家养成良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。饭前便

后及接触脏东西后要洗手,尽量避免脏手接触口、眼、鼻。每天定时开窗通风数次,保持室内空气新鲜。

外出佩戴一次性医用口罩时,要将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩和面部完全贴合。流行高峰期应避免去人群密集场所,如出现相关症状应及时就医,尽量居家休息,不带病上班上课,减少疾病传播。

诺如病毒感染性腹泻在冬春季高发,要特别注意节日期间在外就餐及聚餐等机会增加带来的感染风险。

首先要注意手卫生。在接触外部环境后,特别是接触公共场所的

每年11月至次年1月是水痘的高发季节。水痘俗称“见面传”。一旦出现水痘病例,周围的易感者接触患者后约90%发病,导致水痘在多所中小学和托幼机构此起彼伏。

水痘患者需隔离至全部皮疹完全结痂干燥。既往接种过水痘疫苗的部分

物品或与他人接触后,要立即用洗手液和清水彻底清洁手部。家长应该教会宝宝如何正确洗手,以确保有效地清除病菌。其次要注意饮食饮水卫生,不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食

患者可不出现疱疹,只出现斑疹和丘疹,应隔离至皮肤、黏膜没有新损伤(斑疹、丘疹等)出现。该病可并发脑炎、肺炎等。因此,一旦发现并发症应立即去医院就诊,以免延误病情。

对公共物品进行擦拭消毒和湿式扫除,对病人的毛巾、被褥、玩具、餐具

物要煮熟,特别是牡蛎等贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

酒精对诺如病毒无效,最有效的是含氯消毒剂。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品,需要使用含氯制剂进行消毒。

小学、幼儿园注意防水痘传播

等可用煮沸或日晒等方法进行消毒;保持室内通风,房间打开玻璃窗,尽可能让阳光直射。

除了在高发期少去人员聚集场所、注意个人卫生、锻炼身体等方法以外,接种水痘疫苗是目前最有效的预防水痘的措施,推荐接种两剂次。

延伸阅读

甲流和乙流会重复感染吗?

流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型。在人群中呈季节性流行的流感病毒主要是甲型和乙型流感病毒,都具有传染性强、传播速度快、容易反复感染等特点,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触、被污染物品的接触传播。

甲流和乙流的症状有许多相似之处,如高热(超过39℃)、肌肉酸痛、精神萎靡,有的伴有咽干、喉痛、干咳等症状,或伴有呕吐、腹泻等,很难根据临床表现去鉴别,需要配合检验来诊断。

根据中国疾病预防控制中心-国家流感中心发布的监测数据,今年冬季流行的流感病毒以甲型H3N2为主,近期乙流(B型)也比较活跃,尤其在北方。

感染甲流或乙流后,如果患者体质相对弱,那么依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。流感疫苗可以同时预防甲流和乙流,接种过的人群相继患甲乙流的几率就比较小。

冬日火锅季“有痔之士”怎么度过?

医生表示,只要规避一些重点问题,还是可以享受火锅带来的冬日快乐

海都记者 梁展豪

在寒冷的冬季,人们更喜欢吃一些热乎乎的食物,暖胃又暖身。不管是四川麻辣火锅、广东潮汕火锅、北京羊肉火锅,还是自己家里煮的小火锅,都是无法拒绝的诱惑。但在这份“温暖”的背后,痔疮也会悄悄找“上门”。为什么冬季常吃火锅易致痔疮?得了痔疮,还能不能吃火锅?让我们听听福建省第二人民医院肛肠科柯敏辉副主任医师的专业建议。

火锅为何易致痔疮?

“入冬以来,门诊多了许多吃完火锅后便血来就诊的病人,这种很有可能是痔疮发作。”柯敏辉表示,吃火锅诱发痔疮或导致痔疮加重,主要在于以下几个方面:首先,火锅锅底本身就有很多辛辣的作料,即使不是麻辣火锅,为了提味和去膻,放入一些辛散的香料是不可避免的。进食后就容易导致肛门部位血管扩张,直肠静脉丛出现充血水肿,黏膜变薄,致使痔疮加重引起便血。

其次,一些人吃火锅喜欢配冷饮啤酒,但食物冷热交替,对消化道黏膜有很大的刺激作用,稍有不慎,就会造成肠道功能紊乱,引发腹泻,加重痔疮,并且也有引起消化道出血的风险。

最后,吃火锅时摄入过多高脂肪高蛋白食物(羊肉、牛肚、鸭胗、鱼片等等)、淀粉类食物(红薯、土豆、粉丝、土豆粉等),膳食纤维摄入不足,容易导致便秘。便秘时用力排便足痔疮发生的一大诱因;其次,当大便干燥时,也易摩擦变薄的黏膜而致便血。

得了痔疮,还能不能吃火锅?

柯敏辉表示,痔疮患者只要规避一些重点问题,也可以快乐地享用火锅。

首先尽量不吃麻辣锅底。如果一定要吃,可以偶尔一次少量进食,或准备一碗白开水,沾着辣油的食材,涮涮白开水再吃。

其次吃肉时也要注意多吃些蔬菜。膳食纤维对于痔疮患者是非常重要的,低膳食纤维饮食被认为是痔疮的高危因素。多吃蔬菜可以增加肠道动力,改变大便形状,有效地缓解便秘。

再次远离冷饮。尽量不要在吃滚烫的火锅后喝冷饮,可饮用温热饮料,如提前泡上一杯清茶解腻。

此外,柯医生提醒还要少吃半熟食。肉片蔬菜稍涮一下就吃,虽可保证口感,但无法保证食物完全熟透,如果食物中存在病原微生物和残留的寄生虫卵,难免会危及胃肠健康,诱发腹泻。



提醒

通过运动与饮食也可预防痔疮

除了火锅之外,冬季寒冷的气候也会使得久坐者变多。柯敏辉解释,久坐不动的办公一族,由于长时间保持坐姿,导致腹部血流速度减慢,血液循环受阻,直肠部位的静脉容易发生扩张,血液瘀积,也会形成痔疮。尤其是长时间坐在松软的沙发和座椅上,血液循环更易受阻,从而诱发或加重痔疮病情。因此,建议办公一族选择硬一些的座椅,工作较长时间时应起身适当活动10分钟左右,增加运动是预防痔疮发生的最好方法。

除了久坐、久站者外,还有几类人也容易得痔疮。一个是妊娠妇女,由于受胎儿的压迫会使直肠肛门血液回流出现障碍;二是生活起居没有规律者,如经常暴饮暴食,喜欢吃辛辣刺激的食物,酗酒。

柯敏辉表示,通过饮食可以预防痔疮、缓解痔疮的症状。痔疮患者在饮食上应注意多吃水果、蔬菜,少吃油煎油炸及刺激性食物。保持大便通畅,养成每天定时大便的良好习惯。如有便秘,可适当吃些蜂蜜、芝麻、酸奶等。

建隆制图