

登革热、疟疾、新冠病毒、手足口病、副流感病毒…… 多种传染病进入活跃期



本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员杜荣光)根据我市近期与既往的传染病和食源性疾病监测结果及其季节性特点,结合国内外传染病疫情动态,泉州市疾控中心提醒广大市民朋友们,夏季气温升高,降水增加,考试、毕业等多种人际交流和聚集活动增加,多种传染病进入活跃期。

登革热、疟疾等蚊媒传染病。6月气温较高、降雨多,蚊虫活跃,跨区域、跨境探亲、旅游等活动增加,登革热、疟疾等蚊媒传染病输入风险随之增加。有出境游玩计划的市民一定要注意防蚊。

防病提醒:出国前可通过世界卫生组织或国家卫健委官方网站,了解目的地的登革热、疟疾流行状况,避免蚊虫叮咬;除积水,清除蚊虫滋生地;出现症状及时就诊。

新型冠状病毒感染。新冠病毒传播风险仍较高,建议市民朋友保持良好的个人卫生习惯,继续做好个人防护。

防病提醒:(1)保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,多通风;均衡饮食,适量运动,充足休息等。(2)健康出行。老年人、严重慢性基础疾病患者等,在长途旅行中应注意做好个人防护,长时间



预防多种传染病,戴好口罩少聚集。(CFP 图)

乘坐飞机、火车等密闭交通工具时,建议科学佩戴口罩。(3)出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时,尽量避免参加集体活动,及时就医,就医过程中全程科学佩戴口罩。(4)儿童、老年人和慢性基础疾病患者等免疫力较弱人群建议接种疫苗。

手足口病。6月份我市手足

口病仍处于高发期,托幼机构、中小学校等集体单位发生聚集性传染风险增加。

防病提醒:(1)保持良好的手卫生。儿童和家长在外出后、饭前便后、接触可疑污染后,应用“七步法”正确洗手,可用肥皂水洗手。(2)保持家庭环境卫生。密闭公共场所和居室要经常通风,保持家庭内外卫生清洁,衣服、被褥要勤晾晒。(3)做好个人防护。建议手足口病流行期间不带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。(4)及时接种疫苗。建议6月龄—5岁儿童接种EV71疫苗,免疫程序为2剂次,间隔1个月。(5)尽早就医。如果观察到孩子出现发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹等类似症状,应及时就医。

急性呼吸道传染病。当前我市急性呼吸道传染病疫情整体处于低水平,近期主要病原体为副流感病毒、流感嗜血杆菌、鼻病毒和肺炎链球菌等。

防病提醒:(1)保持良好的个人卫生习惯。日常做到勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;日常要均衡饮食,适量运动、充足休息。(2)做好自我防护和健康监测。流行高发季节,尽量少去人群聚集场所,避免近距离接触流感样症状患者。有发热和呼吸道症状时,及时就医;前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,应主动科学佩戴口罩。(3)孕妇、低年龄儿童、老年人、慢性基础性疾病患者等人群,根据疫苗接种的适用条件,积极接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。



剧烈运动注意预防低血糖(紫湖潘先 绘)

运动后头晕眼花 小心低血糖来袭

本报讯(融媒体记者张沼婢)俗话说,冬练三九,夏练三伏。但有一些热爱运动的人在长时间跑步后,出现头晕、心慌和两眼发黑等情况,这往往预示低血糖。运动一定会产生低血糖吗?低血糖的症状有哪些?如何避免低血糖?

泉州医高专附属人民医院内分泌科主任、主任医师王洋介绍,运动性低血糖是指在运动中或者运动后由于血糖降低而导致头晕、恶心、呕吐、冷汗等不适的现象。轻度低血糖的反应为出冷汗、心悸、胸口闷、面色苍白、四肢发抖、饥饿感、全身乏力、情绪和行为改变、注意力不集中、动作不协调等。

王洋提醒,如果出现轻度低血糖症状后不及时采取补救措施,而是继续参加体育锻炼,后期会发展为瘫倒在地、进食和进水困难、腹痛、恶心、精神恍惚,更严重者会发生昏迷。由于摔倒也会引发二次运动伤害事故。

对于爱好运动的人来说,必须警惕运动性低血糖。如何避免?可以从以下几点做起。

合理安排运动时间。避免在空腹或饥饿状态下进行剧烈运动,最好在饭后1—2小时开始运动。

运动前适当进食。选择富含碳水化合物且易于消化的食物,如香蕉、全麦面包、能量棒等,为身体提供足够的能量储备。

运动中及时补水。水分有助于身体代谢和能量转换,避免脱水导致的血糖波动。

运动后及时补充能量。运动后应尽快补充适量的碳水化合物和蛋白质,帮助身体恢复,预防低血糖。可以选择运动饮料、酸奶、坚果等食物。

调整运动强度。根据个人体质和健康状况,合理安排运动时间和强度,避免过度运动。

及时监测血糖。血糖控制不稳定、近期血糖波动较大的糖友,运动前应监测血糖。若运动过程中出现头晕、心慌等不适,应及时停止运动,并监测血糖。

一旦出现低血糖症状,应立即停止运动,并尽快补充糖分。可以食用糖果、巧克力、含糖饮料等快速升糖食物。如果症状严重或持续不缓解,应及时就医。

相关新闻

“五字诀”灭蚊 远离登革病毒

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员廖燕青)“昨晚又被蚊子咬了!”你是否也在经历同样的烦恼?但比瘙痒更可怕的是,一只黑白相间的“花蚊子”可能让你感染登革热。而且这种由蚊子传播的传染病正潜伏在你家阳台的花盆底、废弃的易拉罐里……福建疾控中心专家教您巧用“五字诀”灭蚊,让登革病毒无处藏身。

登革热是由登革病毒引起,主要通

过埃及伊蚊和白纹伊蚊(俗称花斑蚊)传播,属于我国乙类法定传染病。我国主要流行于广东、广西、海南、福建、台湾及浙江等南方地区。登革热的流行季节主要在4—11月。

登革热是严格的伊蚊媒介传染病,人与人之间不会直接传播疾病。当伊蚊叮咬登革热病人或隐性感染者后,病毒随血液进入蚊子体内,经过8—10天的

增殖后获得感染力。当它再次叮咬人时,即将病毒传染给另一个人。我国人群普遍易感,感染后经3—15天的潜伏期便可能发病。

登革热目前无特效药,所以防蚊控蚊是关键。从清理积水开始,从源头减少蚊虫滋生。蚊子滋生地的主要类型包括:水生植物的容器、一次性容器、花盆、花盆托盘、水池、废弃轮胎、树洞竹筒、地表积水、污水沟等。

以下为翻盆倒罐“五字诀”,跟着做

就对了。

封:封盖水缸、水封下水道砂井或安装防蚊装置、密封有用的器皿。

填:填平洼坑,包括废用水塘、水沟、竹洞、树洞等。

疏:疏通沟渠、岸边淤泥和杂草。

排:排清积水,对于无法清除的积水,可以投放双硫磷、吡丙醚等灭蚊幼杀虫剂。

清:清除小容器垃圾,包括垃圾塑料薄膜袋、废用瓶罐、易拉罐等垃圾容器。

中医穴位埋线解锁“代谢开关” “躺平”“享瘦”美梦成真

刘兰英介绍,埋入穴位的可吸收线体对穴位产生缓慢、柔和、持久作用,相当于每天进行针灸,作用可持续15天左右,达到“长效针”效应。

从中医角度看,根据患者体质,通过中医辨证选穴,调节经络气血,从而达到健脾益气、化痰祛湿、泻浊通瘀的功能,减少水湿和痰浊在体内的积聚,避免有形之“脂肪”的过度堆积。

从现代医学角度看,又通过以下机制起作用。

加速新陈代谢:线体降解过程提高基础代谢率,促进脂肪分解酶活性,增强脂肪代谢,消耗更多热量。

抑制食欲:穴位埋线对大脑的摄食中枢有一定的调节作用,通过刺激穴位抑制食欲、抑制胃酸分泌、增加饱腹感,对高热量食物的渴望减少,从而减少热量摄入。

调节内分泌:改善胰岛素抵抗、平衡瘦素等激素水平,纠正代谢紊乱。

刘兰英提醒,穴位埋线减肥法并非人人适用,如皮肤有炎症、破损、溃疡;体质极度虚弱、患有严重重心肝肾等脏器疾病者;妊娠期、女性月经期;对线体过敏者、疤痕体质者等慎用。

“湿气”不是你理解的水分

本报讯(融媒体记者张沼婢)6月以来,泉州进入雷阵雨、暴雨随机播放的多模式天气,让人“湿哒哒”。很多人出现嗜睡、疲倦、皮肤痒等不适症状。中医里的“湿气”指的是什么?如何有效“祛湿”?记者采访老中医王智明进行科普。

王智明分析,“湿”是中医风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪中的一种,最为难缠。体内湿气如不及时祛除,人体则会出现一系列不舒服的症状,如容易疲劳、困倦懒动、食欲减退、口中黏腻等。

湿气的来源主要有两种:外湿,外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿等环境的湿气侵袭人体所致;内湿,指的不是体内所含的那一部分水分,而是一种病理产物。

中医认为脾有运化水湿的功效,如果脾的脏腑功能出现异常,就会导致运化水湿的功能下降,水湿得不到运化,停留在体内就会成为湿邪,往往表现出身体困重、排便不畅且大便易粘马桶、口中黏腻等症状。

外湿虽然伤在表,但是它也会往里走,有可能导致内湿,内湿也是同样的道理,脏腑功能失调,又易感外湿。

如何判断体内有湿气?王智明说,最简单的办法是观察大便。如果大便不成形,长期便溏,必然体内有湿;如果大便成形,但大便完了之后总会有一些粘在马桶上,很难冲下去,这也是体内有湿的一种表现,因为湿气有黏腻的特点。

王智明提醒,“湿邪”生成有外因和



拔罐是祛湿气的好办法(CFP 图)

内因,中医“祛湿”自然也当因时、因地、因人制宜。

避免潮湿。《黄帝内经》提出:“伤于湿者,下先受之。”其意思是湿邪伤人,最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地表湿气上蒸有关,故其伤人也多从下部开始。因此,在夏季,居室一定要避免潮湿,尽可能做到空气流通、清爽、干燥。另外,要避免淋雨或者长时间处于湿凉环境中,预防湿邪侵袭,受湿应及时更换衣物,保持皮肤清洁干燥。

食疗助除湿。宜多食小米、薏苡仁、玉米、红豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

适当运动。运动能振奋、激发体内的阳气,运动后人体内的阳气就如同夏季的太阳消除地面的湿气一样,能很快消

除体内的湿气。

中医适宜技术之一,具有祛风散寒除湿,活血通经络的作用,对于风寒湿痹所致的筋骨肌肉疼痛较为合适。

食疗助除湿。宜多食小米、薏苡仁、玉米、红豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

适当运动。运动能振奋、激发体内的阳气,运动后人体内的阳气就如同夏季的太阳消除地面的湿气一样,能很快消除体内的湿气。

炎炎夏季防腹泻 注意卫生别贪凉

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员黄芳)夏季气温高、湿度大,有利于致病菌生长和繁殖,食物也容易发霉变质,稍不注意饮食卫生,就可能出现腹泻等症,甚至会导致身体脱水和电解质紊乱,进而造成不良后果。第910医院检验科主任代绪波为你支招如何在炎热的夏天预防腹泻。

避免生冷食物。不少市民在夏季喜欢吃生冷食物,这些可能刺激肠胃,引发腹泻。建议市民选择温热的饮品和食物,避免暴饮暴食。

注意饮食卫生。夏季食物容易变质,尽量选择新鲜食物,避免食用隔夜或者未充分加热的食物。在餐前要洗手,保持厨房清洁,垃圾桶日日清,减少苍蝇、蟑螂滋生。外出首选密封瓶装水,夏季出汗多,可喝淡盐水或含电解质的饮品,预防脱水。

警惕腹部受凉。夏季长时间待在空调房,要注意腹部保暖。空调温度设置最好不要低于26℃,睡眠时用薄被盖住腹部,防止冷风直吹。运动后大汗淋漓时,先擦干汗液再吹风扇,避免温差过大刺激肠道。

增强肠道抵抗力。平时应多吃富含纤维的食物,纤维有助于保持肠道健康,预防便秘和腹泻。此外多吃水果蔬菜和全谷物,保持营养均衡,补充益生菌,适当吃酸奶、泡菜等发酵食品,调节肠道菌群。

一旦出现腹泻,不要乱用抗生素,抗生素只对细菌感染性腹泻有效,对其他腹泻不仅无效,还会导致肠道菌群紊乱。轻中度腹泻可暂时禁食2—4小时,少量多餐,以易消化食物如米汤、面糊等为主,避免喝牛奶、果汁加重肠道刺激。适当休息,减少体力消耗。若腹泻频繁,每天大于3次,并伴有发热、腹痛、呕吐或脱水等症,应及时就医。



近日,“童梦科技,智创未来——南安市庆‘六一’科技主题游园活动”在南安市第一幼儿园举办。孩子与家长们一起制作梦幻泡泡、拓印“福”字、自制热气球和指南针、观看机器人机器狗表演。“气象奇趣乐园”“古技新玩”展区、“科学演播室”等园区让孩子们享受奇妙的探索之旅,体验童梦与科技的高能碰撞。本次活动也是南安市第一幼儿园“学前有法,善育有规”全国学前教育宣传月主题系列活动之一。

融媒体记者 黄耿煌 文/图