

“双节”假期注意预防这三类疾病

分别为流感、登革热、轮状病毒感染性腹泻

YMG全媒体记者 张莘
通讯员 王朝霞 曾颖雪

“双节”将至,市民外出旅游、探亲的机会增多。近日,烟台市疾控中心提醒市民,在享受美好假期的同时,增强传染疾病预防意识,注意预防流感、登革热、轮状病毒感染性腹泻,做好个人防护,健康安全出游。



常通风勤洗手,预防流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

流感传染性强,主要通过呼吸道传播,人群普遍易感。症状以全身症状为主,

主要表现为高热、头痛、肌痛、乏力、全身不适等。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后易出现严重并发症。

如何预防流感?专家

说,居室常通风,养成勤洗手、戴口罩的良好卫生习惯;尽量少去空气流通不畅的公共场所。入秋后气温变化大,要及时增减衣物。接种流感疫苗是预防流感最有效

的措施,推荐低龄儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员等人群优先接种。

市民一旦出现流感相关症状,应及时到医院就诊,不带病到公共场所。

做好防蚊灭蚊,警惕登革热

登革热是由登革病毒引起、经白纹伊蚊(俗称花蚊子)叮咬传播的一种急性传染病。

患者和隐性感染者是

主要的传染来源,人群普遍易感。主要症状为突起高热,全身肌肉、关节痛,极度乏力,淋巴结肿大等。

登革热是目前重点防控的蚊媒传染病之一,目前尚无疫苗可用,最简单

的预防方法是防止伊蚊叮咬。前往东南亚、我国广东和云南等登革热流行区,要加强个人防护,尽量穿长袖的浅色衣裤,或者在裸露的皮肤及衣服上涂抹含有效驱蚊成分的驱蚊

剂;减少户外接触蚊子的时间和机会,休息地应做好防蚊措施。

旅游归来,若出现发热、肌肉、关节痛等症状,应尽快就医,并主动告知医生外出旅游史。

注意饮食安全,当心“秋季腹泻”

轮状病毒通常在10月至次年2月高发,它引起的腹泻被称为“秋季腹泻”。

患者及无症状带毒者是该病的主要传染源,人群普遍易感,儿童多于成人。该病毒主要通过粪-口途径传播,主要的临床表现是先吐后泻、呕吐频繁,并伴

有发热,大便呈稀水样或蛋花样。

预防轮状病毒要注意手卫生,不喝生水、不吃不干净的果蔬;注意饮食安全,就餐选择卫生条件好的餐厅,不食用来历不明的食物;生熟食物要分开,不吃生冷、半生不熟的海

产品。做好清洁消毒,如有被患者的呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等,要用含氯消毒剂进行消毒。

接种轮状病毒疫苗是预防秋季腹泻最经济、有效的手段。

四类人群不宜多吃月饼

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)和家人团聚、赏月、吃月饼是中秋节的传统习俗。近日,烟台市疾控中心专家提醒市民,健康过中秋,吃月饼有讲究,四类人群不宜多吃。

如何选购月饼?月饼种类繁多、风味各异,消费者可以根据个人口味进行选购。采购月饼应去超市等正规销售场所,留好发票、收据。购买时,注意查看包装是否完整,仔细阅读包装上的相关信

息,如配料表、营养标签、生产日期、保质期等。购买现制现售散装月饼时,要注意查看盛放容器是否清洁,问清楚保质期,不要购买颜色或气味异常、超过保质期的月饼。开封后未吃完的月饼,要按照产品包装上标示的方法保存。

四类人群不宜多食月饼:糖尿病患者、心脑血管患者、患消化系统疾病的患者和“一老一少”。月饼作为高糖食品,容易引起糖尿病患者体内血糖上升,不利于糖尿病患者控制病情。若当天吃了月饼,则应减少米饭及油脂的摄入量,平衡一天的饮食量。无糖月饼也要慎

食,这类月饼使用的糖醇类甜味剂可能引发腹泻,所含的油脂比普通月饼少。心脑血管患者也不应多吃:月饼含有的脂肪量高,食用过量会导致血液黏稠度增加、血流量减缓、血脂增高等,致使血小板出现凝聚而导致血栓,严重时可能威胁患者的生命。月饼是高油、高糖、高脂肪的“三高”食物,患消化系统疾病的患者多吃会加重肠胃负担,可能引起消化不良或腹泻。“一老一少”指老年人和儿童。老年人的消化吸收能力较差,多食会加重脾胃负担,引起消化不良、腹泻等症状。儿

童的消化系统发育不够健全,难以承受高糖、高脂肪的食物,所以需要少吃,尤其是学龄前的儿童。

怎样吃月饼更健康?专家建议少食多尝,把月饼切成小份与家人一起享用,一次不宜吃得过多。搭配热饮,月饼富含脂肪,吃时不宜配冷饮,否则可能会引起消化道不适。建议边吃月饼边喝热饮(如热茶),既能止渴解腻,又可帮助消化。尽量少在饭后吃,饭后吃更容易热量超标,可在正餐中用月饼代替部分主食,搭配低盐低油低糖的蔬菜和饮品,不宜空腹食用。



食品添加剂 或可抑制杉树花粉

日本东京农业大学教授小盐海平的团队26日在栃木县盐谷町试验用直升机喷撒药剂防止杉树花粉散播,以测试该方法对缓解花粉症是否有效。

据共同社报道,试验中,研究团队使用直升机向约6公顷杉树林撒下浓度不同的药剂,药剂的主要成分是失水山梨醇三油酸酯。失水山梨醇三油酸酯常被用于食品乳化剂和化妆品润湿剂,对生态系统几乎没有负面影响。

据日本环境省此前发布的资料,失水山梨醇三油酸酯是一种植物生长调节剂,其作用机制是通过减少植物体内与雄蕊及花粉成长相关的乙烯的生成量,诱发雄蕊枯死并阻碍花粉的生成。小盐海平表示,他们今后将定期观察雄蕊的状况以及花粉散播的情况,以验证效果。

日本全国有约440万公顷杉树林,大致相当于日本国土面积的12%。杉树多,杉树花粉症患者也多。据统计,2019年,日本杉树花粉症发病率达到38.8%,即大约三个人里就有一人患杉树花粉症。据统计,日本和杉树花粉症相关的直接和间接医疗费用每年高达近3000亿日元(1美元约合149日元)。

据新华社

英国人病假天数 创15年新高

一份最新调查报告显示,英国人过去一年中请病假的天数创15年以来新高,其中心理压力因素显著。

据法新社26日报道,这份报告由英国特许人力与发展协会和一家医疗服务企业联合发布,调查对象涵盖918家组织机构的650万名雇员。

报告显示,过去一年中,雇员平均病假天数为7.8天,比新冠疫情前多2天,为2008年以来最长。短期病假中,小病的原因占比最高,为94%。长期病假中,心理健康原因居于首位,为63%,其后是中风、癌症等疾病。超过三分之一的组织机构报告,新冠仍是短期病假的一个主要原因。

特许人力与发展协会雇员健康顾问蕾切尔·萨夫说,虽然调查显示多数组织机构关注雇员健康,“但各行各业缺勤显著增加让人忧虑”。

病假增多还加剧了因新冠疫情和“脱欧”导致的劳动力紧缺问题。

据新华社

快来参加科普答题

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)9月28日是第17个“世界狂犬病日”,活动主题是“同一健康,共建共享,消除狂犬病”。为配合做好全民狂犬病防控知识科普活动,提高群众对狂犬病防控知识的知晓率 and 自我保护意识,烟台市疾控中心今天开展第17个“世界狂犬病日”防控知识科普宣传答题活动。

市民可关注“烟台疾控”微信公众号,进入页面后,点击下方菜单栏进入答题小程序。每次需回答10题,答对80分者即可参与抽奖,每人每天有1次答题机会及1次抽奖机会。