

资讯

万荣县荣河镇卫生院举办老年人中医保健知识讲座

本报讯(记者 魏 濛)为了提高老年人中医养生知识知晓率,近日,万荣县医疗集团荣河镇卫生院健康小分队在该辖区内为居民举办了老年人中医保健知识讲座。

讲座中,该院医务人员围绕中医饮食调节、运动调节两方面内容向居民详细进行了讲解。医务人员讲到,在日常饮食中要注意食物种类的多样性和恰当的比例,也要注意食物寒热温凉“四气”与酸苦甘辛咸“五味”的平衡,并详细说明了在出现不同症状时,饮食方面该食用哪些食物进行调理,让在座居民直观感受到中医养生的好处。

该院医务人员还呼吁老年人,要养成良好的运动习惯,有规律的运动对老年人的心血管系统、心肺的供氧能力有很好的改善作用,并列了太极拳、慢跑、散步等一些适合老年人的运动项目,让老年人明白运动的好处。此次讲座参与群众共有53人,发放宣传资料9种477本,还发放了纸巾、健康监测套装等53份。

中医养生保健作为传统医学的一部分,对老年人的身体健康和幸福生活起着至关重要的促进作用。此次讲座,增加了老年人对养生知识的了解,提高了他们的自我保健意识。

临猗县疾控中心开展重点传染病防控入户活动

本报讯 近日,临猗县疾控中心工作人员深入临猗县临晋镇泉社村,开展艾滋病、布病防控知识宣讲活动,并为村民免费发放宣传物品和消杀药剂。

活动中,该疾控中心工作人员逐户进行走访宣传,向群众讲解艾滋病的传染源、传播途径及防控措施,重点宣讲了个人防护的重要性,通过入户宣讲提升了村民对艾滋病的科学认识和自我保护能力,真正使“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”的宣传主题得以落实。

活动中,该疾控中心工作人员还深入到26户养殖户家中,针对养殖业重点人群可能面临的布病感染风险,对养殖户进行了布病防治知识宣讲,结合该村养殖环境和喂养、接生等现状,宣讲了如何有效预防布病,为阻断布病在畜间传播打下坚实基础。

此次深入基层的健康宣教活动,不仅提升了该村村民对于艾滋病、布病这两种重点传染病的知晓率,还切实提高了养殖户对布病的防控能力,为构筑农村公共卫生安全屏障奠定了基础。该疾控中心还将持续推进此类科普宣传活动,以实际行动守护人民群众的生命健康。(临 通)

健康科普

过年谨防卒中“来袭”

一年一度的新春佳节即将来临,在欢度节日,品尝美味佳肴,好友欢聚时,需管好身体的健康,防止卒中“来袭”,在欢度春节时需注意:

避免情绪波动 家人及好友团聚,难免会情绪激动,加上饮酒,血压升高,也容易诱发中风。

切忌饮食不当 春节期间,喝酒限量,少摄入高脂肪、高热量食物,避免暴饮暴食,尤其是糖尿病患者更是要严格控制,多吃些粗纤维的食物,要多喝水,保持大便通畅,预防中风。

注意按时服药 对脑血管病患者来说,节日里也要按时按量服药,才能降低中风的发病率。

如何控制危险因素及预防措施 首先要控制血压,因为高血压是导致脑卒中的第一危险因素,对于普通成年人而言,血压需要控制在140/90mmHg以内,65岁以上的老年人群至少也要控制在150/90mmHg以内,对于合并有糖尿病或者肾脏病的患者血压控制要求则相对较高,需要控制在130/80mmHg左右。

保持健康的生活方式如减肥、限制盐类食物摄入,减少膳食中的脂肪摄入,选择合适的运动,保持乐观的心态,同时要戒烟限酒。

需要控制血糖 糖尿病患者发生卒中的风险较正常人群高达数倍以上,空腹血糖要控制在4.4mmol/L-6.1mmol/L,非空腹血糖要控制在4.4mmol/L-8mmol/L。

需要控制血脂 血脂异常同样是卒中的独立危险因素之一,总胆固醇要控制在5.2mmol/L以下。建议血脂、血糖、血压异常的人群每3个月-6个月进行复查。

如何进行恢复期治疗 可以使用抗血小板聚集、降血脂、控制血糖等药物治疗,也可以根据患者功能障碍情况,制订个性化的康复治疗。通过健康生活方式和饮食习惯等,预防卒中复发。 侯晋生

本版责编 魏 濛 美编 冯清楠 校对 李静坤

健康相伴回家路

本报记者 魏 濛

果、小黄瓜、生菜、紫甘蓝、甜椒等。若再配上少量的核桃仁、腰果、花生米等坚果,这样的旅行餐就口感鲜美、营养充足了。

赵俊霞说,出行途中也需要注意各类食物的合理搭配。要填饱肚子,主食最重要。主食建议带面包、烧饼等,如果希望口味丰富一些,也可以选择发面饼、馅饼、素包子、全麦煎饼等。副食可以搭配少许熟食肉类如火腿肠、酱牛肉、豆腐干、卤蛋等。如果怕麻烦不想带肉蛋类,一个简单的办法是带上牛奶或酸奶。奶类中富含蛋白质、钙、维生素A和B族维生素,既解饿,又解渴,又容易消化,是春运出行中的好食品。不过如果车厢中温度太高,巴氏奶和酸奶容易变质,建议大家携带利乐包的纯牛奶。另外,罐装的八宝粥也不错,搭配豆腐干、卤蛋等营养也较为均衡。

“选择零食也有讲究。”赵俊霞说,许多人坐长途车都喜欢带上瓜子、花生、兰花豆、薯片、巧克力派等零食。这些都是高糖、高盐、高油的食物,维生素、矿物质、膳食纤维等成分不足,要尽量少吃为妙。

赵俊霞特别提醒,除了这些总体的膳食原则,乘坐不同的交通工具出行,饮食结构还有一些特别需要注意的地方。

坐火车防“上火”,带点黄瓜和梨。许多人有这样的体会,一趟火车坐下来,舌头嘴唇起泡,冒痘、便秘、干咳等症状都出来了。不妨带一些降火的食物,比如柚子、黄瓜和梨等。

飞机用餐别吃太饱,少选豆类食品。高空飞行会加重胸闷腹胀的感觉,因此飞机餐不能吃得过饱。另外,还要少吃产气的食物以免腹胀加剧,比如碳酸饮料、豆类食品等。咖啡也要少喝,否则会引起心跳加快,加重不适。可适当喝点矿泉水和淡茶。

长途车防晕车,多带几个橘子。坐长途汽车,最麻烦的事情莫过于晕车。赵俊霞教大家两个自然疗法。第一个是带几个橘子,在乘车前1个小时,将橘皮对折,两手挤压对准鼻孔,橘皮便会喷射出带有芳香味的油雾,能够抑制晕车恶心的症状。第二个是,出门前切几片生姜装好备用,在上车前含1片-2片,也有助于防治晕车。

自驾路上防疲劳,吃点香蕉和葡萄。长途自驾容易犯困,提神醒脑和抗疲劳非常重要。赵俊霞介绍,香蕉的镁含量很丰富,具有消除疲劳的效果,其中的糖分还可以迅速补充体力。自驾的人因为长时间保持一种相对固定的姿势,肠胃运动功能容易受损。葡萄中大量的果酸有助于消化,适当多吃些能健脾胃,促进消化。此外,葡萄有丰富的抗氧化成分和补益作用,开车中途休息的时候吃一些,对缓解神经衰弱、疲劳有很好的功效。

守住呼吸道防线

春节回家无论是选择何种出行方式,因途中人群密度大、接触频率高,通风条件欠缺,加上天气寒冷、旅途疲劳,人体的抵抗力下降,很容易诱发各种疾病。因此旅途中做好个人防护,避免人在“病途”很有必要。

“春节期间,各类呼吸道疾病仍处在高发阶段,且混合感染占比增高。”赵俊霞介绍,目前我国仍以甲流、乙流等病毒为主,春运期间人群流动和聚集性活动增多,呼吸道感染风险和交叉感染风险加大。人们在出行期间要注意做好个人健康防护,尤其是老人、儿童及有基础病的人群。

大家在出行途中应如何预防呼吸道疾病?赵俊霞给出了具体的建议。

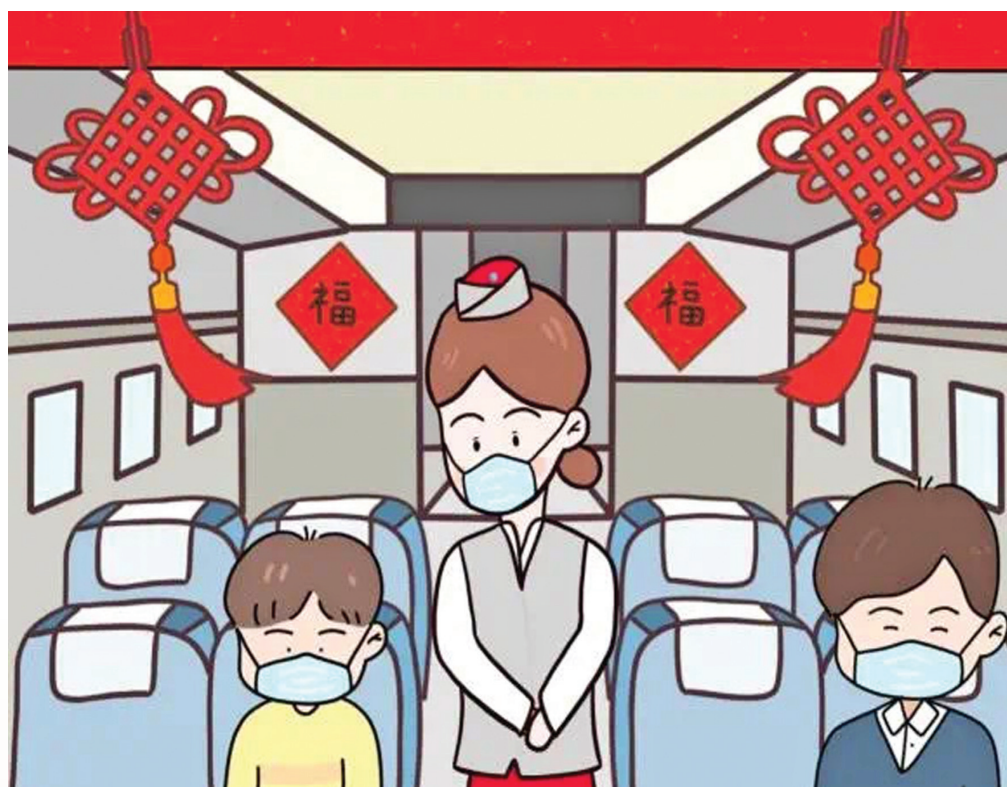
首先要自觉正确佩戴口罩。可采取医用外科口罩或防护级别更高的口罩。除了自身戴好口罩外,也要多准备几个备用口罩随身携带,长时间佩戴后,若口罩变形、弄湿、弄脏,需要及时更换。

其次要接种疫苗。在呼吸道疾病的高发期,接种疫苗仍是预防传染病最有效的措施。赵俊霞表示,出行人员在出发前,如有条件的话,应尽早规范接种呼吸道疾病的相关疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗、流感嗜血杆菌疫苗等。

注意做好手卫生。公共交通上熙熙攘攘,各种细菌和病毒无处不在。避免脏手接触口、鼻、眼等部位,咳嗽或打喷嚏时,用手肘、纸巾等遮住口鼻,不随地吐痰,口鼻分泌物要用纸巾包好弃置于垃圾箱内。咳嗽或打喷嚏后及时清洁手部。吃东西前、上厕所后一定要注意手部卫生,千万不要直接用手接触食物,尽量自带餐具或者使用一次性餐具。携带食品时,应尽量选择小包装的食品,这样方便食用,干净卫生。生吃的食物,如各种果蔬要选择新鲜的,并提前清洗干净。

“心血管病患者在冬季出行时也会面临一些潜在风险。”赵俊霞说,天冷时人体血管容易收缩,影响血液流通。加上在长途出行时由于饮食不规律、饮水量减少、久坐不动等原因,还会导致血液黏稠度增高,所以春运期间,脑血管疾病发病率大大增加。她建议,即便在长途出行中也要尽量规律饮食、多喝水,避免血液浓度过高。有时,脑中风患者可能出现呕吐的症状,一定要吐干净,避免呕吐物导致肺动脉栓塞。

她还提醒,出行期间可以备一些常用的治疗感冒、晕车、肠胃炎的药物,对于有慢性病的人群,出行前要把平常需要用的药带足,避免因无故障药导致疾病急性发作。若旅途中发生肠道感染,使用蒙脱石散、诺氟沙星可以改善腹泻症状。预防蒙脱石散防止胃肠道痉挛、胃痛、腹痛防止恶心呕吐等。但要注意,蒙脱石散和其他药物需要间隔两个小时使用。冠心病等心脑血管患者或老年人出行除必备药,硝酸甘油片、速效救心丸也应随身携带,以备急需。春运出行,从南到北,温度骤变,容易受凉感冒,常见退烧药有布洛芬、对乙酰氨基酚,以上退烧药对常见的头痛、牙痛有很好的缓解作用。但要注意退烧药和复方感冒药不能同时服用。



础病的人群。

大家在出行途中应如何预防呼吸道疾病?赵俊霞给出了具体的建议。

首先要自觉正确佩戴口罩。可采取医用外科口罩或防护级别更高的口罩。除了自身戴好口罩外,也要多准备几个备用口罩随身携带,长时间佩戴后,若口罩变形、弄湿、弄脏,需要及时更换。

其次要接种疫苗。在呼吸道疾病的高发期,接种疫苗仍是预防传染病最有效的措施。赵俊霞表示,出行人员在出发前,如有条件的话,应尽早规范接种呼吸道疾病的相关疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗、流感嗜血杆菌疫苗等。

注意做好手卫生。公共交通上熙熙攘攘,各种细菌和病毒无处不在。避免脏手接触口、鼻、眼等部位,咳嗽或打喷嚏时,用手肘、纸巾等遮住口鼻,不随地吐痰,口鼻分泌物要用纸巾包好弃置于垃圾箱内。咳嗽或打喷嚏后及时清洁手部。吃东西前、上厕所后一定要注意手部卫生,千万不要直接用手接触食物,尽量自带餐具或者使用一次性餐具。携带食品时,应尽量选择小包装的食品,这样方便食用,干净卫生。生吃的食物,如各种果蔬要选择新鲜的,并提前清洗干净。

“心血管病患者在冬季出行时也会面临一些潜在风险。”赵俊霞说,天冷时人体血管容易收缩,影响血液流通。加上在长途出行时由于饮食不规律、饮水量减少、久坐不动等原因,还会导致血液黏稠度增高,所以春运期间,脑血管疾病发病率大大增加。她建议,即便在长途出行中也要尽量规律饮食、多喝水,避免血液浓度过高。有时,脑中风患者可能出现呕吐的症状,一定要吐干净,避免呕吐物导致肺动脉栓塞。

她还提醒,出行期间可以备一些常用的治疗感冒、晕车、肠胃炎的药物,对于有慢性病的人群,出行前要把平常需要用的药带足,避免因无故障药导致疾病急性发作。若旅途中发生肠道感染,使用蒙脱石散、诺氟沙星可以改善腹泻症状。预防蒙脱石散防止胃肠道痉挛、胃痛、腹痛防止恶心呕吐等。但要注意,蒙脱石散和其他药物需要间隔两个小时使用。冠心病等心脑血管患者或老年人出行除必备药,硝酸甘油片、速效救心丸也应随身携带,以备急需。春运出行,从南到北,温度骤变,容易受凉感冒,常见退烧药有布洛芬、对乙酰氨基酚,以上退烧药对常见的头痛、牙痛有很好的缓解作用。但要注意退烧药和复方感冒药不能同时服用。

生活提示

胡萝卜“三吃”有营养

蒸着吃 胡萝卜中的胡萝卜素是脂溶性的营养素,所以,好多人会采用油炒或油炸的方法来烹调胡萝卜。其实,高温炒和油炸的烹调方式都会严重破坏胡萝卜素,包括胡萝卜素。可以采用先蒸或煮胡萝卜的方式,再打碎成泥,加上几滴植物油,这样吃能更好地吸收营养。

炖肉吃 胡萝卜的习惯吃法是生吃、切丝和粉丝等凉拌后吃或切成片同其他蔬菜炒

食,其实这些做法并没有把β-胡萝卜素完全释放出来,最好和肉一起吃。比如羊牛肉,先把整根胡萝卜煮熟,切块放入锅中,与肉一起稍炖几分钟。胡萝卜和羊肉搭配,还可以去掉部分膻味。

带皮吃 很多人吃胡萝卜都会削皮,感觉更干净卫生一些。胡萝卜中的胡萝卜素一般在皮下部含量最多,所以为了摄入更多的胡萝卜素,尽量洗干净带皮吃。 张 景

垃圾分类不糊涂

厨余垃圾 厨余垃圾主要包括剩菜、剩饭、糕点等食物残余、菜梗菜叶、动物骨骼内脏、水果残余、果皮、盆等植物的残枝落叶、废弃食用农产品。

可回收垃圾 可回收垃圾主要包括废纸(报纸、旧书、纸箱及其他未受污染的纸制品等)、金属(铁、铜、铝等制品)、除塑料袋外的塑料制品、橡胶及橡胶制品等。

有害垃圾 有害垃圾主要包括电池、废旧电子产品、废旧灯管灯泡、过期药品、废弃水银温度计、废油漆桶等。

其他垃圾 其他垃圾主要包括:受污染与无法再生的纸张、受污染或其他不可回收的玻璃、塑料袋与其他受污染的塑料制品、废旧衣物与其他纺织品、破旧陶瓷品、妇女卫生用品、一次性餐具、贝壳、烟头、灰土等。 网信

聚焦

随着春节脚步的临近,车站、机场到处是川流不息的身影,千千万万在外打拼的游子开始乘上归途的列车、飞机。据人民网发布信息,2024年春运人员流动量将创历史新高,预计2024年春运全国跨区域人员流动量将达到90亿人次。如何在出行过程中保证自身健康?1月30日,记者采访了市疾病预防控制中心传染病防控部部长赵俊霞,为大家送上春运出行健康指南,让大家回家过年的旅途健康、愉快。

春运途中要吃好

快到农历新年了,在高铁站、火车站、汽车客运站每天都能看到背着大包小包回家过年的笑脸。虽然归心似箭,但是长途旅行中的饮食安全也要注意,尤其是坐动车、火车、客车回家的人,路途遥远,环境封闭干燥更要注意自己的饮食。

乘飞机,坐火车、长途汽车……春运路上,人们除了带上回家的行李之外,一定少不了带上各种食物充饥。最受欢迎的莫属春运路上的传统美食——泡面加火腿肠,开水一冲,几分钟的时间,一碗香喷喷的泡面就出炉了。但这样的饮食足足摄入10克以上的盐,相当于中国居民膳食指南推荐的每日摄入量的近2倍。路上的饮食怎么安排更合理呢?让我们来听听赵俊霞给出的建议。

“这样的食物结构,吃上1餐到2餐还可以,如果旅行中全吃这样的食物,人体的肠胃就会感到不适。”赵俊霞介绍道,这些加工食品基本都具有高糖、高盐、高油的特点,其中维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化成分很不足。对于人体的正常代谢而言,很多营养成分是需要每天及时补充的,如果不能及时补充,对机体的合理代谢就有不良影响,也会出现不适的感觉。因此旅行时要减少高糖、高盐、高油食物的摄入。

“长途旅行的饮食也有不少讲究之处。”赵俊霞说,很多人出行时都喜欢吃方便面,但应注意,吃过方便面之后,应当再吃点蔬菜、水果。因为人旅行时在车内很少走动,胃肠蠕动得不到促进,会有腹胀等不适感。这时摄入足够的水果、蔬菜是非常必要的。携带水果通常都能做到,但很少有人带上蔬菜。如果是旅途时间长,可准备一个塑料饭盒,装入清洗干净、适合生食的新鲜蔬菜,如圣女



小贴士

“回锅油”别再用

会产生致癌物 油脂经过高温处理以及反复“回锅”使用,很容易产生多种致癌物,比如丙烯酰胺、多环芳烃等。有一些数据提到,反复使用7次的回锅油中,丙二醛的含量可以增加30倍以上。

可能很多人对丙二醛比较陌生,它其实是油脂酸败后的产物,具有一定的毒副作用。过量的丙二醛摄入,不仅会降低动物体能、损伤神经、破坏肠道细胞结构,还具有致突变和致癌的作用。

有反式脂肪酸 烹调油经过煎炸,其中反式脂肪酸的形成主要是来自不饱和脂肪酸的异构化。这种成分会使人体内的高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)含量降低,低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)含量升高,进而增加冠心病的发病风险,引发多种慢性疾病,严重危害人体健康。

油脂中反式脂肪酸的含量会随着回锅油使用次数的增加而增加,不同种类的油脂产生的反式脂肪酸含量有差异。有试验表明,使用葵花籽油炸过程中反式脂肪酸变化最为显著,反式油酸、反式亚油酸的含量都随

着煎炸时间的延长而逐渐增加;使用菜籽油煎炸,反式脂肪酸变化也较为显著,且随着时间和次数的增加而积累;使用花生油煎炸,虽然反式脂肪酸变化较为明显,但反式脂肪酸总量不高,也不会随着煎炸时间和次数的增加而大量积累。

容易氧化酸败 反复使用的回锅油会受到空气中氧气和水分等影响,促进氧化酸败。油脂氧化酸败的过程中会产生醛、酮和某些羧酸使得油脂带有特殊的刺激性臭味,也就是所谓的哈喇味。同时还会破坏必需脂肪酸、脂溶性维生素等营养成分,也会导致肠胃不适。另外,油脂氧化酸败后产生的过氧化物和自由基也会加速人体衰老的速度。

营养价值降低 回锅油中的亚麻酸、亚油酸、油酸等营养成分会大大降低,并且煎炸时间越久被破坏的就越多。有研究提到,花生油中亚麻酸、亚油酸和油酸等不饱和脂肪酸含量在85%以上,但在经过了2小时的煎炸后只剩下17%了。植物油中的维生素E经过高温油炸会有70%-90%会被破坏,“回锅油”破坏得更为严重。 薛庆鑫