

流感高发期家庭消毒很重要



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。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播。

冬季气温波动加剧,进入流感高发期,消毒作为切断传染病传播途径的有效措施之一,对预防家庭内流感的交叉感染尤为重要。针对家中无流感患者和有流感患者两种情况,分别做出家庭清洁、消毒建议。

家庭成员身体状况良好,家中无流感患者时,家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。日常保持环境清洁,做好室内通风换气。秋冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。

窗引起着凉感冒。外出回家后,及时洗手或手消毒。

家中有流感患者时,需注意以下几点:

流感患者尽量避免与家庭其他成员密切接触及共用餐饮具等日常生活用品;条件允许时,患者应佩戴口罩或采取分房间等相应隔离措施。

患者咳嗽、打喷嚏时用纸巾等掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾存放于垃圾袋中并及时处理,避免其他人接触。做好手卫生,特别是擤鼻涕或处理污染物后,要及时洗手。

加强室内通风换气,定期开窗通风,保持室内空气流通。根据天气情况每日通风2-3次,每次不少于30分钟。冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。

保持家中环境和物品清洁,有明确污染或必要时,可进行消毒处理。如患者口鼻分泌物污染物体表面,应先用可吸附材料对其清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并及时洗手;使用的清洁物品也需及时处理。

耐腐蚀的物体表面,如桌面、台面等,可选择500mg/L含氯消毒剂擦拭消毒,让消毒剂在物体表面停留15分钟,然后用清水擦拭干净,或采用其他有效的方法进行消毒处理;不耐腐蚀的物体表面,如电脑、金属用具等,可选择季铵盐消毒剂擦拭消毒,或其他有效的方法进行消毒处理;手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒。

餐饮具清除食物残渣后,首选煮沸消毒,将餐饮

具全部浸没,水沸腾后计时,煮沸时间不少于15分钟。

毛巾、衣物、被罩等织物可用250-500mg/L的含氯消毒剂浸泡15分钟,然后清洗;或煮沸不少于15分钟。

家庭其他成员外出回家后和在在家时均要加强手部消毒。手部有肉眼可见污物时,用洗手液或香皂在流动水下洗手,无可见污物时,可用消毒剂揉搓双手。

消毒剂的使用应严格遵循产品说明书,配置和使用消毒剂时注意做好个人防护,同时避免过度消毒。

治脂溢性皮炎方

鲜生姜适量洗净捣烂,用纱布包裹挤出姜汁。先用温水清洗患处,擦干,再用棉球蘸姜汁反复擦患处,每天1-2次,一般2-3天可愈。

治前列腺增生验方

取田七(三七)、西洋参各15克,分别研粉混匀。每次用温开水冲服2克,每日1次(病程较长,小便点滴而出者每日2次),15天为1个疗程。一般2-3个疗程即可痊愈。

治慢性咽炎验方

黄花菜(金针菜)干品30克、石斛20克、麦冬15克,开水冲泡代茶饮,每日1剂。

治肩周炎验方

川乌、草乌、樟脑各90克,制马钱子5克,研末备用。根据病痛部位大小取药末适量,用醋调成糊状,均匀敷于压痛点,约0.5厘米厚,外敷纱布,用热水袋热敷30分钟,每日1次,15次为1个疗程。



提个醒

“喝可乐化胃结石”靠谱吗

我最近得了胃结石。朋友建议我喝可乐,说可以化胃结石。请问,这种说法有科学依据吗?

读者 李先生

李先生:用可乐治疗胃结石的机制是碳酸饮料能和植物性胃结石中的鞣酸蛋白,两者能够产生化学反应,产物是二氧化碳+水+可溶性的鞣酸钠。二氧化碳具有一定的压力(压力大小取决于二氧化碳的量),压力产生渗透力及冲击力,能使胃结石表面及内部变得松软,从而裂解胃结石。而且,可乐中含有碳酸和磷酸,能够与胃结石中的钙等无机物结合,破坏结石的聚合作用。

也就是说,用可乐治疗高鞣酸性植物性胃结石是有理论依据的,但并不建议患者擅自使用这种方法来治疗。多数胃结石患者是因为合并有胃溃疡症状来就医的,由于碳酸饮料本身具有刺激性,富含酸性物质和咖啡因,会刺激胃酸分泌,进一步加重胃酸对胃黏膜的刺激作用,导致溃疡病变进一步加重,让患者更容易出现胃出血或胃穿孔等并发症。

读者来信

俗话说:“冬吃甘蔗赛人参。”甘蔗口感清甜且清热解渴、生津止渴,深受人们喜爱。当下正是甘蔗上市的季节,大家在品尝这份甘甜的同时也需要多加注意,因为一旦吃不对,甘蔗就可能变成“毒药”。生活中有人常以为,甘蔗内部变红会变得更甜,其实甘蔗出现“红心”“黑心”是因为其受到了霉菌污染,此时千万不能食用。

神经毒素,中毒后最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛,随后可出现头晕、头痛、抽搐等症状,严重者可能发生脑缺血坏死、呼吸衰竭甚至死亡,部分中毒患者可能出现语言、运动障碍等。

此外,甘蔗一旦被霉菌侵袭,它的每一个部位都已经被“污染”,千万不要因为肉眼看不到就去掉红色的部分继续吃。

甘蔗出现“红心”千万别吃

甘蔗的含糖量比较高、水分含量也十分充足,虽其果皮坚硬,但在收获时往往存在切口,果肉会暴露出来,易受储存条件和运输环境的影响,存在被霉菌污染的风险。

在能够使甘蔗霉变的霉菌之中,节菱孢霉菌堪称最危险的“杀手”,这种霉菌在生长繁殖过程中会产生一种剧毒的毒素——3-硝基丙酸。这是一种强烈的嗜

如发现甘蔗有质软、变色、酒味、长毛、内部变红等现象,都不可食用。此外,买来的甘蔗建议当天吃完,不要放到次日或第三天再吃。

另外,甘蔗含糖量较高,又性寒,脾胃虚寒、糖尿病患者和血糖偏高的人群不宜食用,普通人群也不宜过量食用。儿童如不会吐蔗渣,吃甘蔗时易呛到喉咙,有窒息风险,食用时一定要小心。

富含纤维素的蔬果

人们在进食富含膳食纤维的蔬菜时,如胡萝卜、芹菜和苹果等蔬果类,对牙面的机械性摩擦可清洁牙齿表面,效果如同使用牙刷。咀嚼动作还会刺激唾液的分泌,唾液含有微量的钙和磷酸盐,能使牙釉质变得更坚固,同时减少食物对牙齿表面的黏附。

鉴于蔬果中含有丰富的矿物质和维生素,若每天保证进食300克以上的新鲜蔬菜,200-350克的新鲜水果,会有利于牙齿健康。

含钙食物

想远离蛀牙,钙是必不可少的。足量的钙质,能防止牙齿钙化不全,增加牙齿的硬度和韧性,有效防止牙本质损坏。

牛奶、奶酪等奶制品中丰富的钙质,易被吸收,一天摄入300毫升以上的液态奶,有助于促进牙体硬组织的修复及抗釉质脱矿,增强牙齿的抗酸能力。此外绿叶蔬菜、豆腐、豆类食物、芝麻、小虾皮、海带、蛋黄也是很好的选择。

含磷食物

磷是维持骨骼和牙齿的必要成分,能促进牙齿和牙床的健康。此外,磷酸盐能在口腔内形成缓冲系统,防止牙齿过度酸化,保护牙釉质,预防龋齿。含磷较高的食物有大豆、豌豆、鸡肉、鱼肉、虾、燕麦、黑芝麻等。

所以说,预防口腔疾病,远离龋齿和牙齿酸蚀,除了做好口腔清洁、坚持科学刷牙,还需学会“挑食”。

哪些食物对牙齿有益

食用豆制品禁忌

豆制品通常指大豆制品,也包括其他豆类加工而成的制品。豆制品种类繁多,每种豆制品都有自己的营养优势。

一般来说,制作豆浆时大豆与水的比例为1:18-1:20。这个比例的豆浆,既有浓郁的豆香,还保留了原料中大多数有益成分。

制作豆腐等豆制品过程中,常会用到含钙离子的凝固剂,使得豆腐中的含钙量显著提升。豆腐制品如豆腐干、豆腐丝等,同样是含钙大户。

乳等经过发酵的豆制品,B族维生素含量大幅增加。不过,豆腐乳、豆豉等含盐量较高,只能少量佐餐食用。

制作豆浆后的豆渣可以二次利用,虽然钙含量较低,但膳食纤维含量远高于其他豆制品。

豆制品虽好,但不宜过量食用,否则可能影响消化,出现腹胀、腹泻等症状。患有急性胰腺炎、慢性肾病、糖尿病(肾功能严重下降者)、慢性胃病、肾结石、高血钾症等疾病的人,最好不要吃豆制品。

11月20日是中国心梗救治日。医生提醒,冬季是心梗高发季节,任何年龄段出现胸痛症状都不容忽视。

近日,长沙市第三医院急诊科接诊了一位29岁的年轻患者。患者因胸痛发作被紧急送医,经检

“很多人认为心梗是中老年人的‘专利’,这种认识是错误的。”唐尚林解释道,急性心梗主要是由冠状动脉供血急剧减少或中断引起,当心肌细胞缺血超过20分钟就可能坏死。他一边调出患者的检查结果,一边说:“像这名

能获得更好的预后。”

“冬季胸痛高发,一定要提高警惕。”唐尚林提醒,急性心梗最常见的早期症状是胸骨后或心前区疼痛,可能放射至背部、左肩、左臂等处。他特别强调:“即使是短暂发作的胸痛也不要掉以轻心,尤其

出现胸痛症状不容忽视

查确诊为急性心肌梗死。

“第一次胸痛发作时,患者选择了休息,症状确实得到缓解。”长沙市第三医院急诊医学科副主任医师唐尚林回忆说,“但第二次发作时,他本以为还能像上次一样自行缓解,结果疼痛反而加重,最后不得不紧急就医。”

患者,虽然年轻,但因为肥胖、高血脂等危险因素,完全可能导致心梗提前发生。”

长沙市第三医院心血管内科二病室副主任陈航表示,通过及时放置支架,使血管重新通畅,可以挽救更多的心肌细胞。“早期发现、及时治疗,患者往往

是伴有大汗、恐惧感、濒死感的患者,一定要及时就医。”

“做好日常预防很重要。”陈航补充建议,“要控制好血压、血糖、血脂三项指标。保持心情舒畅,避免剧烈情绪波动;注意保暖,避免剧烈运动;不要因为年轻就掉以轻心。”