

兔年春节“健康指南”

新春佳节将至,春节前后人群流动性增加,中国疾病预防控制中心温馨提示:2023年春节期间,我国内地风险相对较高的传染病有新型冠状病毒感染、季节性流感、诺如病毒肠炎,同时要注意食物中毒和一氧化碳中毒的风险。

新型冠状病毒感染

目前疫情在我国仍处于流行阶段,近期部分国家和地区出现的新变异株传染性较强,疫情有上升趋势。春节期间,随着返乡、探亲访友等增多,人员流动性增加,增加了病毒传播扩散的机会,公众仍需要关注和做好新冠病毒感染预防。

主要预防措施:已经感染和尚未感染新冠病毒人员,需要继续保持良好的个人防护习惯,戴口罩、勤洗手、少聚集,不仅可以预防新冠感染,也可以预防其他呼吸道传染病;春节期间,倡导错峰出行,不参加聚集活动;返乡人员,在对自己的感染状况不明确时,要做好家人防护,特别是家中有老人、基础病患者时,比如分室居住,必须接触时,要戴好口罩,保持距离,尽量减少接触时间等。

季节性流感

季节性流感主要经呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。一般表现为急性起病,多有发热,伴畏寒、寒战、头痛、极度乏力等全身症状,此病缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。老年人或慢性基础病患者常为易感人群。

主要预防措施:接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。推荐孕妇、6月龄-5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性基础病患者等流感高风险人

群、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、医务人员接种流感疫苗。采取日常防护措施也可有效减少流感的感染和传播,保持良好的呼吸道卫生习惯,勤洗手,均衡饮食,适量运动,充足休息等。避免近距离接触流感样症状患者,避免交叉感染。

诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎在冬春季节高发。诺如病毒传播途径包括人传人、经食物和经水传播。最常见症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛。多数病例为轻症,发病后2-3天即可康复;极少数病例可发生重症甚至死亡,通常发生于高龄老人和低龄儿童等。

主要预防措施:注意勤洗手,注意饮食、饮水卫生,尽量吃熟食,吃水果要清洗、削皮,饮用开水或未开封的预包装水、饮料;诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应进行隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗;被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即脱掉和清洗被污染衣物或床单等。

食物中毒

节假日期间,聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。食物中毒通常进餐后短时间内急性发病,出现



恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症。

主要预防措施:注意勤洗手,选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开,减少外出就餐,一定要外出就餐时,注意选择卫生条件好的饭店;不吃未烧熟煮透的食物,不吃不干净的水果和蔬菜,不吃不明野生菌及野生植物。

一氧化碳中毒

一氧化碳中毒的高发季节为冬春季,患者主要症状为头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、皮肤黏膜呈樱桃红色、面色潮红、多汗、脉搏加速、神志不清,甚至出现深度昏迷或去大脑皮层状态,各种反射明显减弱或消失,大小便失禁、呼吸抑制等。轻度及中度中毒后迅速脱离中毒环境并及时抢救,一般无后遗症;重度中毒患者病死率高,存活者可有严重后遗症。

主要预防措施:使用煤炉、燃气或煤气热水器时,保持良好的通风状态,最好安装一氧化碳探测器。车辆停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;车在停驶时,不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。一旦发生一氧化碳中毒,应立即开窗通风,迅速关闭燃气、炭火等设备,同时迅速将中毒者转移至空气新鲜、通风良好处并注意保暖。尽快拨打120,尽早进行高压氧舱治疗。

刘健

老年朋友“别累着”“别乱吃”

春节期间常见两组病,一是感冒、心衰,二是胃肠胆疾患。

感冒、支气管炎甚至肺炎及心衰,节日多发,追问患者病史可知,主要原因就是疲劳。国人过春节的习俗是大扫除、备年夜饭及亲友聚餐等,忙个不停。老人作为一家之主,也免不了劳累,如此,这点体力负荷对于有慢性病的老人就会成为最重要的致病因素。据临床病例分析,多数感冒不是着凉所致,而是来源于疲劳,因为疲劳可使机体免疫力下降。疲劳的另一个疾病风险是心衰,老人感到胸闷、憋气、乏力,症状可能是阵发性的,也可能连续几天,表现为厌食、少尿、下肢浮肿等症。如不能及时发现并纠正,则可进展为“急症”状态。

春节期间第二组多发病为胃肠胆疾病,由饮食不当引起。首先,患者出现胃痛、反酸、厌食等症状,与吃得过饱、过荤、过杂有关。一般可通过减少饭量,膳食清淡,几天就能自动康复。必要时针对性用药更有效。其次,出现腹痛、腹泻,可能与饮食不洁有关,多见于凉拌菜、隔夜饭及生鲜鱼片等。一般腹泻几次后自愈,如症状较重,则可酌情服药,如胃肠安、蒙脱石散、固本益肠片等。第三,节日进餐,油脂过多,胆胰负担过重,以致出现脂肪下痢及慢性胆囊炎、胆石症复发,轻者可用抗生素(头孢类)消炎,用颠茄止痛,常可得到缓解。

春节来临,敬劝老年朋友两句话:即“别累着”,“别乱吃”。李慎果

养心安度春节

春节寒冷,加上作息不规律、情绪激动等因素,老年心脑血管疾病高发。

专家提醒,冬季寒冷,血管容易收缩、痉挛,易发生供血不足,导致栓塞。市民应注意保暖,保持心情舒畅,切忌心情激动,情绪起伏太大。尤其是老年人,春节看到儿孙回家情绪激动,殊不知危害不小,可使交感神经兴奋、全身血管收缩、心跳加快,引

谨防心梗发作

起血压升高。

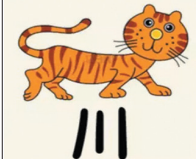
若发生心脏骤停,黄金救治时间是4分钟,如果4分钟内开始心肺复苏,存活率为50%左右。专家提醒,心梗患者及时救命,应牢记两个“120”:急性心梗发生后要迅速拨打120急救电话,送到就近有救治能力的医院;急性心梗从发病至开通梗死血管如能在120分钟内完成,可大大降低病死率和致残率。

吕惠



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230120”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

1月18日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、大公无私;
2、雕虫小技;
3、老僧入定;
4、枪林弹雨;
5、倾巢而出;
6、细水长流。

统筹兼顾 精准服务 助力口腔医疗破浪前行



牙病防治与中老年群体息息相关。针对老年人牙病特点,如何做好“为老”服务?作为民营化程度较高的医疗专科之一,深耕行业多年的口腔医疗机构也在不断探索。

“现在种牙挺先进的,但很多老年人是有心血管疾病、糖尿病,这种情况我们就需要评估老年人的身体状况。在方案的选择上,我们

“医老”更爱老 新春谋宏“兔” 2023 青岛特色医疗机构发展论坛成功举办

首要原则是保护老年患者的生命安全,治疗以恢复功能为主。”青岛泰康拜博口腔总院长宋佳佳表示。

作为口腔类专科医疗机构,青岛可恩口腔在适老化服务方面,通过细化牙齿分科、优化服务流程来提升服务水平。“对于一些比较特殊的中老年人,我们由专门的服务人员点对点进行服务。”青岛可恩口腔综合科主任孙艳梅说。

发挥中医药优势 促进优势医疗机构发展

在全球人口老龄化和慢性病发病率逐年提升的大背

景下,中医药在预防疾病和治疗慢性病方面体现出不可替代的优势。

“中医最大的优点在于通过全身机能调节,达到慢性疾病逐步康复的目的。另外,中医治疗相对来讲比较安全,副作用比较少见。”青岛山大医学科技研究院院长李勇分享说。

青岛天道中医院院长刘德峰谈到,特色医疗机构在打破自身地域局限,吸引外地患者就医方面做了很多尝试。中医在治疗疼痛、皮肤病等疑难杂症方面有自身优势。医院通过服务创建口碑

赢得更多患者认可。

中医如何稳步发展并在老年人心中树立威望?在为老年人提供健康服务中,如何提高自身服务质量?青岛臻圣美医疗管理有限公司医疗部主任曹保率则表示“通过医疗服务、特色服务,实实在在为患者解决诉求。”

青岛市北民正医院院长则通过全科与特色科室服务理念以及调整价格策略赢得老年患者,“让更多患者成为最新的医疗技术受益者。”

记者 田英英

