



健康过年全攻略

春节 小心三大传染病袭人

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

春节期间天气寒冷,空气干燥,加上人们探亲访友流动性大,聚餐频繁,此时需要小心“节日病”侵袭。河科大二附院控感办主任唐炎红提醒市民,春节期间人们要加强自我保健意识,注意预防感冒、病毒性肝炎、食源性疾病三大传染病的发生。

感冒

科学防治最重要

感冒是一种常见病,但感冒的病因较多,治疗方法不一,需要市民加以重视。唐炎红表示,如果突然有鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、怕冷、体温在39℃以上的症状并伴有四肢酸痛、恶心、乏力等,要当心可能患上了流感。流感具有潜伏期短、传染性强、传播快等特点,如果治疗不及时还可能引发肺炎等严重并发症。

与流感不同,普通感冒的病情较轻,且一般5天至7天就可自愈。如果症状不太重的话,普通感冒一般只要多休息、多喝水、多吃蔬果即可。

唐炎红提醒市民,普通感冒和流感大多是由病毒感染引起的,因此感冒后患者不要滥用抗生素。可根据自身症状选药,如只是轻微的鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,可使用抗过敏和减轻鼻黏膜充血的药物,如伪麻黄碱。如果出现发烧、头

痛、关节痛,应配合使用一些解热镇痛药物,如双分伪麻片、扑热息痛等。另外,如果到医院做血液化验显示有细菌感染,方可加入抗生素进行治疗。

如果感冒超过一星期,症状不轻重或者出现其他并发症,一定要及时到医院就诊,以免耽误病情。

病毒性肝炎

不要让“病从口入”

唐炎红介绍,每年春节过后,因病毒性肝炎(甲、戊型)到医院就诊的患者数量都会出现一个小高峰。这与人们节日期间生活规律改变、饮食不节、身体疲劳导致免疫力下降、误食病原微生物有关。

肝炎病毒至少有5种,即甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒。冬季是甲、戊型肝炎高发季节。唐炎红表示,这两种病毒性肝炎主要是人们食用不卫生的食品、使用被病毒污染的餐具等导致的,属于“病从口入”。其中甲型肝炎多发对

象以儿童为主,戊型肝炎以中老年、孕妇为主。这两种肝炎的病程一般比较长,通常需要一两个月才能完全康复,会严重影响生活质量。

病毒性肝炎在临床上以疲乏、恶心、呕吐、食欲减退、肝功能异常为主要表现,部分病例出现黄疸。甲、戊型肝炎主要经粪、口途径传播,唐炎红提醒市民,过节亲朋聚餐或外出旅游时,一定要特别注意饮食、饮水卫生,饭前便后要洗手,尽量不食用生冷食品。特别是吃火锅时,各种火锅涮料,如蔬菜、肉、水产等一定要涮熟再吃。如果发生发热、恶心、呕吐等症状,要及时就医。万一得病应及时隔离治疗,这样既有利于病体康复,又能防止疾病扩散。

病毒性肝炎可对症采用输液的方法进行治疗,一般三个月之内可以治愈。

食源性疾病

食物中毒是主因

食源性疾病是指通过饮食进入人

体的致病菌所造成的疾病,腹泻即是典型病症。通过控制食品污染,提高食品卫生质量,可有效地预防食源性疾病的发生。

唐炎红提醒市民,过节期间一定要重视食品卫生,避免生熟食混放交叉污染,不生食、半生食海鲜及肉类,生食瓜果必须洗净或剥皮,剩饭菜食用前必须充分加热。

如果家中有急性腹泻病人,一定要对症及时治疗。频繁呕吐者应暂时禁食,轻度腹泻者应食用流质食物并补充水分,以服开水、汤类为宜,并可适量服用黄连素治疗。腹泻伴有呕吐或腹泻严重者,应及时送医院治疗。除此之外,急性腹泻患者还应该多休息、补水以及养成少食多餐的习惯。

唐炎红特别提醒市民,春节期间因食物引起的传染病一定要先弄清病因再用药,不要盲目使用抗生素,也不要因为是节日期间就拖延就医,以免发生严重后果。

1个月无间断持续年货采购

6570000洛阳人共同期待的岁末年货特惠大餐

32家名优年货品牌联合促销 数千名网友网上联合团购

4大主流媒体全程跟踪报道 12天万达广场年货大街热销展位,方便集中提货 30万活动宣传推广支持

洛阳万达广场全程支持, 年货大街火爆招商中 洛阳网年货团购全面开始

招商范围: 蔬菜、水果类: 仅设5席 粮油、干货、调料类: 仅设5席 酒水类: 仅设5席 糖果、干果、饮料类: 仅设5席

主办单位: 洛阳网 洛阳万达广场 支持媒体: 《洛阳日报》、《洛阳晚报》、洛阳网、洛阳手机报

时间: 2011年1月6日至2月1日 招商热线: 18903880309 邱小姐 13663881851徐先生

