

疾病防治

流感夏季也“作乱”
需早就医打疫苗

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。广东省预防医学会咨询专家王鸣近日表示,监测数据显示,相较高峰期,当前的流感有一定回落,但还是存在一定程度的流行,尤其是需要警惕夏季流感“作乱”。他表示,流感在秋冬季流行比较明显,但散发的病例一年四季都有,所以目前依然要重视疫苗接种。

在由广东省预防医学会举办的季节性流感防控策略学术研讨会上,广东省妇幼保健院儿童呼吸专科主任李增清介绍,去年年底以来,前来医院看病的流感患儿人数一直较多,从近期来看,感染人数较之前有一定减少,但依然不能掉以轻心。人群对流感病毒普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重。李增清尤其关注流感对儿童的影响。

儿童得了流感后,往往起病急,会出现高热、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退,以及咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞、恶心、呕吐、腹泻等症状。大多数无并发症的流感患儿症状在3天至7天缓解,但咳嗽和体力恢复常需1周至2周。“流感治疗要坚持早诊断、早治疗,预防并发症、降低病死率。”李增清说,症状初起48小时内是治疗黄金期,可以获得更好的治疗效果。患儿到医院就诊后,要评估病情程度,轻症留在门诊治疗,重症一定要住院,合理使用对症治疗药物,避免盲目或不恰当使用抗生素。

另外,做好预防尤为关键。李增清说:“接种疫苗是有效预防流感的主要手段,可以显著降低流感接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。”从接种完疫苗,到产生抗体,中间还有个过程,通常接种疫苗2周至4周后可以产生具有保护水平的抗体,保护性抗体可以维持6个月至8个月。

为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,建议在流感疫苗可及后,或者在流感高峰期前,尽早接种,这样能够更好地保护效果。“一般情况下,三价和四价流感疫苗并无明显区别,都可起到有效预防效果。”王鸣说,对于接种哪种疫苗,不同人群可根据自身情况自行选择。

专家表示,如果流感疫苗接种率提高,戴口罩、勤通风等措施做到位,有可能将流感控制在低流行水平。 据中新网

夏天流行洞洞鞋
安全隐患要注意

每到夏天,洞洞鞋受到很多人的青睐,因为鞋子轻便、凉爽、色彩鲜艳,并且可以选择自己喜欢的鞋花彰显个性,所以受到了很多年轻人及小朋友的喜爱,逐渐成为潮流。那么,洞洞鞋是由什么材质制成的?穿洞洞鞋会引发哪些安全隐患?应该怎么挑选洞洞鞋?我们一起来了解一下。

柔软鞋底对足底缺乏支撑

洞洞鞋又称“花园鞋”,属于凉鞋类。其特点是鞋面上有很多透气的小洞。为了保证鞋子的性能和外观,某些企业在生产过程中会添加塑料助剂、染色剂等,而这可能导致洞洞鞋中邻苯二甲酸酯、多环芳烃、铅、镉等有害物质含量过高,进而影响人体健康。

不少洞洞鞋以“软绵绵”作为卖点,如“云朵般舒适”“泡芙般柔软”,柔软的鞋底虽然在刚穿上时让人感觉舒适,但是过于柔软的鞋底会导致足底缺乏支撑,不能给脚提供足够保护,不但可能越走越累,还会影响踝关节和足底肌肉的稳定性,从而导致崴脚。

除此之外,医院急诊科经常有因穿洞洞鞋摔跤而就诊的患者,新闻里也播报过洞洞鞋被扶梯“咬”的安全事故。2018年3月15日,央视3·15晚会曾曝光,小孩穿洞洞鞋坐电动扶梯有很大风险,很可能被卷入扶梯。现在许多地铁及商场的自动扶梯上都可以看到“小心夹脚”的警示标志。

厚底洞洞鞋危险不可小觑

随着时尚潮流的不断更迭,厚底洞洞鞋成为近年来的新兴鞋款,且鞋跟越来越高。然而,近日发生在甘肃兰州的一起意外事件,引发了人们对厚底洞洞鞋安全问题的担忧。

据家住兰州的武女士称,今年母亲节当天她穿着7厘米厚的洞洞鞋出门办事,结果发生了意外。武女士回忆,

因为洞洞鞋鞋底较厚,脚掌中间又是凹进去的,自己下楼梯时正好踩到凹进去的地方,当时脚没有踩稳,整个人重心往前倾,身体所有重量都集中在腿上,结果导致骨折。武女士说,目前她已做完手术在家休养,但是下地还是要拄拐才行。医生告诉她,可能还需要3个月才能完全康复。武女士提醒大家,穿这类增高洞洞鞋一定要注意安全。

厚底洞洞鞋是否存在安全隐患,该如何选择?为此,记者走访了骨科医院专家。专家指出,这种看似时尚舒适的鞋款在保护脚部健康方面存在诸多隐患,消费者在选择时应持谨慎态度。首先,厚底洞洞鞋的材质并非传统橡胶,导致其防滑性能较差。在不平整或湿滑的地面行走时,容易因路滑而摔倒,增加意外受伤的风险。其次,洞洞鞋厚重的鞋底和偏软的材质虽带来舒适的脚感,但在紧急情况下或地面不平整时,其提供的反向作用力不足,可能导致人体足部、踝部的应急反应力减弱,从而增加足部扭伤、骨折等风险。尤其对于小朋友来说,由于足弓尚未发育完全,长时间穿着软底、厚底的鞋子会对下肢力线造成不良影响,甚至可能导致膝关节内翻或足弓扁平化等问题。因此,专家不建议儿童长期穿着此类鞋款。

追求时尚也要注重健康安全

成都八一骨科医院骨四科主任医师袁海升建议,在选择鞋子时,应充分考虑鞋子的防滑性、支撑性、透气性等因素,以保障脚部的健康和安全。特别是对于需要长时间站立或行走的人群,更应选择具有良好支撑和防滑性能的鞋子,以减少脚部疲劳和受伤风险。

所以,同学们在追求时尚的同时,不应忽视鞋子的舒适性和健康性。在选购鞋子时,应结合自身需求和实际情况,选择适合自己的鞋款。

据华西都市报

夏天对抗“嗡嗡嗡”
中药防蚊有妙招

嗡嗡嗡!夏天到了,蚊子越来越“猖狂”。别急,今天让专业中药师来告诉您中药防止蚊虫叮咬的办法!

中药防蚊主要是通过其特有的气味和药性来驱赶蚊虫。一些中药具有强烈的气味,能够干扰蚊虫的嗅觉,使其不敢靠近;还有一些中药具有杀菌、消炎的作用,能够缓解蚊虫叮咬后的不适。

这些中药防蚊有效。艾叶含有丰富的挥发油,具有特殊的香气,能够驱赶蚊虫。可以将艾叶点燃后放在室内,或者将艾叶煮水后涂抹在身上。薄荷含有薄荷油、薄荷酮和薄荷醇等挥发油成分,气味清香,将捣碎的薄荷叶敷于蚊虫叮咬处,有很好的止痒效果。丁香所含的成分丁香酚具有抑菌抗菌,驱虫的作用。金银花具有清热解毒的作用,其花香也能在一定程度上驱赶蚊虫。可以将

金银花煮水后饮用,或者将金银花水涂抹在皮肤上。这些都是防蚊良药!

中药防蚊有妙方。我们可以制作中药香囊,将艾叶、薄荷、丁香等中药研磨成粉末,装入香囊中,挂在床边或身上,让中药的气味自然散发;还可以泡中药浴,将艾叶、金银花等中药煮水后,用来洗澡或泡脚,既能清洁皮肤,又能防止蚊虫叮咬;使用中药喷雾也是不错的法子,将中药煮水后,加入适量的酒精或白醋,制成喷雾,喷洒在衣物或身体上。

中药防蚊虽好,但使用时要注意药物过敏的情况,如有不适请立即停止使用;中药防蚊只能起到辅助作用,不能完全替代传统的防蚊措施,如使用蚊帐、电蚊拍等;孕妇、儿童等特殊人群在使用中药防蚊时,要咨询专业医生的建议。

仲宣 朱颖亮

健康饮食

食用海蜇
有讲究
铝元素残留可不行

夏季来临,一盘清脆爽口的凉拌海蜇成为餐桌上打开味蕾的一道小菜。近期,南通市疾控中心理化检验科正在对全省范围内的即食海蜇样品进行铝元素残留检验,为居民的食品安全保驾护航。

铝(Al),人体非必需的微量元素。一般来说,正常的成年人每天从饮食中摄入的铝绝大部分都会随粪便排出体外,但是由于铝具有集聚性,长期过量摄入铝会使中枢神经活动受干扰、消化系统功能紊乱,人体对铁、钙、钠、镁、铜等元素的代谢失常等,从而危害人体健康。

我国工业上采用“三矾二盐”法处理新鲜海蜇,其中“三矾”的“矾”则是指明矾(十二水合硫酸铝钾),海蜇含水量高,捕捞后需要用明矾处理,以凝固蛋白质,加速脱水,且破坏海蜇体内的有毒蛋白。如果不处理,海蜇很快就会自溶。脱去大量水分制成盐渍海蜇,以便长期贮藏。在这过程中便会导致铝元素在即食海蜇中的残留,如果出厂时浸泡、清洗不彻底就会造成即食海蜇的铝元素超标,对食用者的人体健康造成危害。因此,监测即食海蜇中铝元素的含量对于居民的日常食品安全具有重要意义。

根据国标 GB/T 2760—2024《食品添加剂使用标准》相关规定,海蜇产品中的铝残留量最高限度为500 mg/kg,粮农组织/世卫组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)制定的铝“暂定每周耐受摄入量”,每周每公斤体重经口摄入的铝不超过2mg。因此对于消费者而言,建议适量食用海蜇,同时将购买的海蜇用食醋和水的混合液浸泡一段时间达到家庭脱铝的效果后食用。

张璐璐 朱颖亮

