



市疾控中心发布健康提醒 开学季 重点防控三种病

□本报记者 黄葵

9月,各大中小学、幼儿园都相继开学,外地学生集中回京返校,人群流动性强,短时间内大量学生聚集,容易给呼吸道、肠道传染病的流行与传播创造条件。昨天,北京市疾控中心(CDC)提醒家长们注意调整孩子们作息时间,保障正常的饮食起居,及时增减衣服,提高免疫力,一旦出现发热、腹泻等症状要及时就医,不建议带病上学。

手足口病

手足口病是一种由多种肠道病毒引起的常见传染病,以5岁及以下儿童为主。在幼儿园等儿童聚集场所极易引起聚集性病例发生。大多数患者症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要症状。

培养儿童养成良好个人卫生习惯,勤洗手,不喝生水,不食生、冷、不洁的食物等尤其重要;尽量少到拥挤的公共场所,避免和手足口病患儿接触;保持居家、教室等场所卫生,经常通风换气;定期对玩具、儿童个人卫生用具(水杯、毛巾等)、餐具等物品进行清洗消毒;每天关注儿童体温变化并时常查看口腔、手及足底等部位是否有皮疹,发现有类似症状后,要采取立即送诊、居家观察等措施,对患儿所用的物品要消毒处理;托幼机构和学校做好晨午检工作,如出现手足口病病例,应按相关要求采取停课、停园措施,防止手足口病的传播蔓延。

流行性感冒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,流感病毒是通过咳嗽、打喷嚏等空气飞沫方式传播,表现为急性起病、发热(可达39-40℃),伴有畏寒、寒战、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,如果常有咽痛、咳嗽那就要当心了。

随着天气转凉,我市开始逐步进入流感流行季节,接种流感疫苗是预防流感的最有效措施。建议大家应保持良好个人卫生及室内环境卫生,开窗通风,强化勤洗手等良好的卫生习惯;流感等呼吸道传染病患者在家或外出时应佩戴口罩,不建议带病上班上学,以免传染他人,造成疾病传播。

感染性腹泻

开学后,感染性腹泻引发的聚集性疫情可能会有所增加,在学校、托幼机构等集体场所尤其要注意诺如病毒疫情的发生。建议大家平时要勤洗手,饭前、便后手要洗净;不暴饮暴食,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入;注意饮用水卫生,饮用水煮沸后再饮用;食物要生熟分开;吃剩的食物应及时储存在冰箱内且储存时间不宜过长,食用前要加热以热透为准;尽量少食用易带致病菌的食物,食用螺丝、贝壳、螃蟹等水产品时要煮熟蒸透。

健康资讯

《人民好医生跟诊记》出版

□本报记者 黄葵

近日,由中国医药卫生事业发展基金会主办、百家医界媒体协办的“2015人民好医生论坛暨《人民好医生跟诊记》发布仪式”在京举行。

从2012年起,由中国医药卫生事业发展基金会发起,联合多家医界媒体记者组建的“中国医院纪实”报道团,通过记者们亲临医院门诊及手术一线,与专家一起出诊(跟诊)的形式,跟诊了近200名三甲医院的模范医

生,并从中择取了73位医生出版《人民好医生跟诊记》。

入选医生全部来自医疗卫生临床一线,他们中既有声名远播的医界“泰斗”,也有尽职尽责的普通医师,每一个人的身上都闪烁着献身医学、服务人民、乐于奉献、敬业进取的时代光辉。该书满载了医患温情,原汁原味还原了“医患和谐一家亲”的画面,人民好医生从群众中来,又务实地服务于人民群众。

花粉过敏高发期 同仁医院鼻科将办义诊

□本报记者 黄葵

昨天,记者从北京同仁医院了解到,又逢一年一度的花粉过敏高发期,为了服务广大的患者朋友,同仁医院鼻科将于9月12日开展大型义诊活动。您只需要通过“爱鼻社区”微信公众号或拨打010-58268375报名参加(拨打时间:工作日上午8:30-11:30,下午13:30-16:30),即可获得预防过敏性鼻炎相关知识。

届时,北京同仁医院专家王

向东主任和王成硕主任为大家带来鼻科常见疾病诊断及治疗的健康知识讲座,讲座之后同仁专家团队为广大鼻病患者朋友义诊,对于过敏性鼻炎患者免费提供过敏源筛查,将关爱奉献给广大鼻炎患者。王成硕讲座题目为过敏性鼻炎脱敏治疗,王向东讲座题目是过敏性鼻炎与感冒及其他相关疾病的鉴别。



“现烤月饼”受青睐

昨天,稻香村的糕点师将月饼烤制“转移”到门店,让大家品尝刚出锅的“现烤月饼”。记者在北京稻香村第十四营业部看到,现场烤制月饼柜台前排起了长队。有的顾客刚从售货员手里接过月饼就迫不及待吃了起来。据悉,目前只有稻香村第十四营业部外,第二十二、十八营业部出售现场烤制月饼。

本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

香葱有防癌效果



香葱中所含的果胶可明显地减少结肠癌的发生,有抗癌作用,葱内的蒜辣素也可以抑制癌细胞的生长。香葱凉拌食用或者作为佐料都非常合适,不过要注意不宜煎、炸过久。

鲢鱼暖胃又美容



鲢鱼有温中益气、暖胃、滋润肌肤等功能,是温中补气养生食品。鲢鱼能提供丰富的胶质蛋白,既能健身又能美容,是女性滋养肌肤的理想食品。它对皮肤粗糙、脱屑、头发干涩易脱落等症均有疗效。

红灯

吃感冒药别喝可乐



有些感冒药对胃肠道有刺激性,如果服药期间喝了可乐,可能伤害更大。可乐中含有碳酸及咖啡因,与感冒药同服时,碳酸会使胃中酸度增加,既会加重其对胃黏膜的刺激,也会与对乙酰氨基酚发生反应降低药效;其释放出的二氧化碳还会引起腹胀,可能造成胃肠功能紊乱。

抗衰老药反而伤身



坊间传闻,自由基是导致人体衰老的罪魁祸首。而与此同时,VC和VE等抗氧化剂则饱受人类推崇。但最新研究发现,额外补充抗氧化剂可能坏处比好处还多:过量的VC和VE会关闭身体对抗疾病和损害的能力,增加人类早死的风险。它们甚至还会阻碍身体获取运动带来的好处。

维修电话需核实 耐心确认防欺诈

近日,丰台工商部门接到消费者孟女士投诉,称购买的帅康牌厨房灶具在使用多年后,出现抽油烟噪音大,不抽烟的问题,于是孟女士拿出当时购物凭证附带的保修卡,按照保修卡上面尾号为3011的维修电话致电给维修客服,维修客服上门服务维修后,收取了孟女士1300元的维修费,其中灶台310元,烟机1000元,经过维修后孟女士发现灶具并没有完全修好,还是噪音很大,抽烟力

度不够,就再次致电要求帅康的维修客服要求来维修,可是帅康的售后服务电话再也没有人接听了。消费者孟女士万般无奈的情况下来到丰台工商局六里桥工商所,投诉帅康厨卫电器售后服务存在欺诈行为。

工商执法人员接到这起举报后,通过调查发现帅康的售后服务电话的尾号为1111,而这个电话并不是孟女士保修时打的号码。原来消费者孟女士打的电话并不是现在帅康的售

后服务电话,来上门维修的也不是帅康的售后服务人员。帅康电器的售后客服承认尾号为3011这个电话曾经是他们的售后客服电话,但这个号码于2007年早已经在报纸上刊登公告声明作废了。

因为孟女士并没有向当时的维修人员索要票据,现在也无法联系到当时的维修人员,无法明确责任主体。

工商部门建议:在这起消费投诉纠纷中,

消费者孟女士在厨具购买使用这么多年后,应该耐心核实售后服务电话是否进行了更改,再联系维修,维修之前应该确认维修人员的身份资质,以免被不法分子冒名使用,同时索要票据并留存,作为产生消费纠纷时的证明依据。另一方面,帅康电器作为知名品牌的电器销售商,应该妥善处理原先的售后客服电话,比如采取停机保号等方式,避免今后类似事件的发生。(吴建纲)