

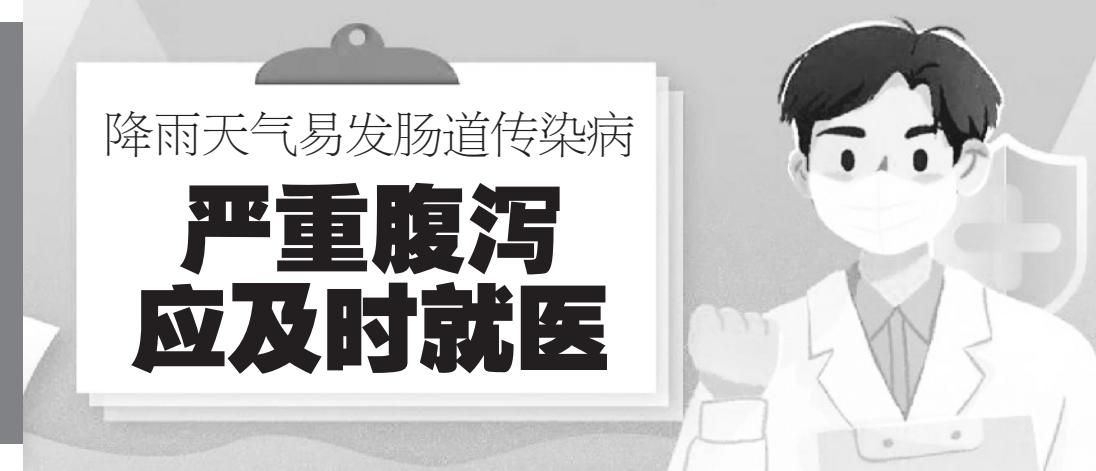
近期,北京地区多降雨天气,雨后高温高湿的环境极易造成肠道传染病、食源性疾病的发生。专家表示,发生腹泻后,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水症状的,应及时到医院肠道门诊就医。



警惕: 腹泻迁延不愈或引起营养不良

专家表示,腹泻作为人们日常生活中常见的疾病,迁延不愈可能会引起营养不良、维生素缺乏、贫血、身体抵抗力下降,严重危害身体健康。

北京市疾控中心传染病地方病控制所主管医师刘白薇说:“脱水是腹泻的常见并发症,表



现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷。为防止脱水,应多饮一些糖盐水,最好到药店购买‘口服补液盐’。已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人,需到医院就诊,根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。”

误区: 一腹泻就使用抗生素

北京同仁医院儿科主治医师顾华丽表示,许多患者一有腹泻就使用抗生素,这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗,滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调,反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素,应到肠道门诊就诊。

需要注意的是,许多腹泻具有传染性,非专业人士无法判断某一例腹泻病例到底是否有传染性。因此,专家建议,把生活中

遇到的所有腹泻情况,都当作传染性疾病来处理,尤其是有婴幼儿或者老人的家庭,更需做好日常清洁、消毒等工作。

预防: 做好个人卫生注意食品安全

刘白薇说:“预防家庭传播,首先要搞好家居卫生,对病人用过的餐具、便器、卧具和其他可能被病人粪便和呕吐物污染的物品,做好消毒处理。其次,要注意护理人员的个人防护,护理完病人后,需用流动的水和肥皂,依照七步洗手法进行手部清洁。若病人自己不慎接触粪便或呕吐物后,同样也应仔细洗手,避免病原经过手污染到其他物品。”

专家提示,腹泻是可以通过简单的个人卫生和食品安全措施来预防的。此外,要调节饮食结构,平衡膳食,合理营养,提高

机体免疫力。加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,注意劳逸结合。要注意根据气候变化,及时增减衣服,避免着凉感冒。

提醒: 秋季要预防胃肠功能紊乱

秋天,人们的食欲增加,又有大量瓜果上市,一些人因暴饮暴食加重了肠胃负担,导致肠胃功能紊乱。此外,秋天昼夜温差大,一不小心,就会导致腹部着凉,发生腹泻。

进食要细嚼慢咽,避免过饱,吃得太快、吃得过饱增加肠胃负担,容易造成腹部不适。注意食物温度,过热和过冷的食物会刺激肠胃,影响消化功能。不要吃太硬的食物,食物太硬不易消化,而且长期吃太硬的东西,很容易造成胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。

(新华)

—【健康红绿灯】—

绿灯

下雨天睡觉更舒服



研究发现,阴雨天犯困有多 种原因:褪黑激素分泌增加,阴雨天,太阳被乌云遮挡,人体褪黑激素分泌量明显高于晴天,更易感到疲倦。湿度增加,雨天空气湿度较大,空气中负离子含量也会提高,负离子具有镇静和催眠作用。雨滴声,雨声的声频通常在0-20千赫之间,是天然的白噪音。

低血糖时吃白糖、蜂蜜最佳



一旦发生轻度低血糖,应立即进食15克碳水化合物。用于低血糖急救的食物,有个优先级:白糖、糖块、糖水、蜂蜜、葡萄糖片最佳,这类食物吃进去后,很快被肠道吸收进入血,能迅速缓解低血糖症状;饼干、点心、馒头、含糖饮料(含白砂糖的)、粥次之;含糖饮料(含果葡糖浆的)、牛奶、冰淇淋、巧克力等食物的升糖速度相对较低。

红灯

女性拔牙避开月经期



多数医生会建议女性尽量避开经期拔牙,这是为什么?若是不信这个邪,拔了牙又会怎么样?经期凝血功能会变差,此时拔牙可能出血较多。拔牙后,如果没有护理到位,可能使一些病菌经过拔牙创口,随血液进入全身。同样的道理,经期也不建议进行手术、胃肠镜等各种侵入性的医学检查。

干性皮肤少用泡沫洗面奶



一款清洁力强的洗面奶,一般会使用皂基类、硫酸盐类表面活性剂,含量添加也相对高一些。而泡沫的多少主要由起泡剂决定,与清洁力没有直接关系。干性肌肤油脂分泌弱,使用清洁力较小的洗面奶就可以;如果皮肤确实很脏,可以偶尔用一次清洁力强的洗面奶,然后用高保湿产品,维持正常的皮肤屏障功能。

中小学生必修课来啦!

北京市中小学生《公共安全开学第一课》即将开讲

□本报记者 刘欣欣

电动自行车为何频繁引发火灾?如何消除隐患?河道溪流戏水安全吗?汛期遇险该如何自救?中小学生可以独自上网吗?网络时代该如何做家长?这些问题,2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》将一一做出解答。

北京市中小学生《公共安全开学第一课》由北京市应急管理局、北京市教育委员会、北京市公安局、北京市市场监督管理局、北京市消防救援总队、北京广播电视台共同主办,旨在加强中小学生安全防范意识,普及防灾自救知识,树立珍爱生命的健康生命观。2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》紧扣当下热点话题,通过互动课堂的形式进行生动呈现,亮点纷呈。

进行追踪走访。

除此之外,电梯安全、汛期安全防范、AED(自动体外除颤仪)使用等热点话题,在2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》中均有涉及。

亮点2 注重防患未然 培养社会责任

相比于常规安全教育中对求生自救内容的侧重,2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》更注重“防患未然”的日常安全教育和安全意识的引导,倡导学生“从我做起维护社会安全”,以身作则争做“城市安全小卫士”。如强调学生观察身边的电动自行车火灾隐患,对家人邻居进行提示劝阻;指出日常常见的破坏电梯行为,减少安全隐患;提高学生保护市政设施的意识,不往井盖等密闭空间投放危险物;倡导科学亲水,远离河道等危险区域;学习掌握医疗急救技能以防患未然等等。

亮点3 关注网络安全 呵护心理健康

2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》聚焦青少年网络安全话题,邀请首都师范大学教育学院副院长、教育心理学专家张爽教授从心理、教育角度进行分析引导,同时提出“高质量

陪伴”观点,力求在网络时代营造健康积极的家庭教育氛围。

亮点4 舞台多层次互动 倡导家校共筑安全屏障

2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》更加注重家长参与,演播室现场首次设置家长席位,家长、学生、专家同台交流公共安全话题。现场设计亲子互动环节,体现“大手牵小手”的活动宗旨,带动全社会各年龄段市民共同提升公共安全意识。同时教育心理学专家现场讲述家长监护责任、高质量陪伴等主题观点,从家庭关系角度诠释节目主题,倡导共筑未成年人公共安全保护屏障。

亮点5 全景式场景设计 打造演播室互动课堂

2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》节目采用全景式场景录制。太空舱风格的演播室、生动有趣的互动内容,辅之以外拍实验、偷拍暗访、魔术短剧等多种形式,穿插“施救溺水者”等亲子互动环节,将呈现出好玩又好玩的知识课堂。

亮点6 专业机构携手打造 节目内容科学严谨

2021北京市中小学生《公共安全开学第一课》节目与北京市