

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

降雨天气易发肠道传染病

严重腹泻 应及时就医



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胃肠负担,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,吃得过快、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免经期拔牙,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

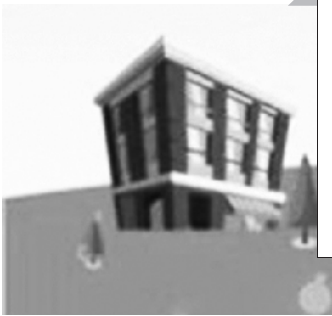


一款清洁力强的洗面奶,一般会使用皂基类、硫酸盐类表面活性剂,含量添加也相对高一些。而泡沫的多少主要由起泡剂决定,与清洁力没有直接关系。干性肌肤油脂分泌弱,使用清洁力较小的洗面奶就可以;如果皮肤确实很脏,可以偶尔用一次清洁力强的洗面奶,然后用高保湿产品,维持正常的皮肤屏障功能。

中小學生必修課 來啦！

北京市中小學生《公共安全開學第一課》即將開講

□本報記者 劉欣欣



電動自行車為何頻繁引發火災？如何消除隱患？河道溪流戲水安全嗎？汛期遇險該如何自救？中小學生可以獨自上網嗎？網絡時代該如何做家長？這些問題,2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》將一一做出解答。

北京市中小學生《公共安全開學第一課》由北京市應急管理局、北京市教育委員會、北京市公安局、北京市市場監督管理局、北京市消防救護總隊、北京廣播電視台共同主辦,旨在加強中小學生安全防範意識,普及防災自救知識,樹立珍愛生命的健康生命觀。2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》緊扣當下熱點話題,通過互動課堂的形式進行生動呈現,亮點紛呈。

亮點1 關注熱點話題 傳授知識技能

近年來電動自行車火災事故頻發,社區充電樁安裝話題備受關注。節目從“怎麼選”和“怎麼用”兩個角度手把手地對電動自行車的選擇和使用進行科普,並對社區充電樁的安裝推進情況

進行追蹤走訪。

除此之外,電梯安全、汛期安全防範、AED(自動體外除顫儀)使用等熱點話題,在2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》中均有涉及。

亮點2 注重防患未然 培養社會責任

相比於常規安全教育中對求生自救內容的側重,2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》更注重“防患未然”的日常安全教育和安全意識的引導,倡導學生“從我做起維護社會安全”,以身作則爭做“城市安全小衛士”。如強調學生觀察身邊的電動自行車火災隱患,對家人鄰居進行提示勸阻;指出日常常見的破壞電梯行為,減少安全隱患;提高學生保護市政設施的意識,不往井蓋等密閉空間投放危險物;倡導科學親水,遠離河道等危險區域;學習掌握醫療急救技能以防患未然等等。

亮點3 關注網絡安全 呵護心理健康

2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》聚焦青少年網絡安全話題,邀請首都師範大學教育學院副院長、教育心理學專家張爽教授從心理、教育角度進行分析引導,同時提出“高質量

陪伴”觀點,力求在網絡時代營造健康積極的家庭教育氛圍。

亮點4 舞臺多层次互動 倡導家校共築安全屏障

2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》更加注重家長參與,演播室現場首次設置家長席位,家長、學生、專家同台交流公共安全話題。現場設計親子互動環節,體現“大手牽小手”的活動宗旨,帶動全社會各年齡段市民共同提升公共安全意识。同時教育心理學專家現場講述家長監護責任、高質量陪伴等主題觀點,從家庭關係角度詮釋節目主題,倡導共築未成年人公共安全保護屏障。

亮點5 全景式場景設計 打造演播室互動課堂

2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》節目採用全景式場景錄制。太空艙風格的演播室、生動有趣的互動內容,輔之以外拍實驗、偷拍暗訪、魔术短劇等多種形式,穿插“施救溺水者”等親子互動環節,將呈現出好玩又好學的知识课堂。

亮點6 專業機構攜手打造 節目內容科學嚴謹

2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》節目與北京市

水科院、北京醫學會、有色金屬研究院電池創新中心等專業科研機構進行合作,來自安全相關各領域的近30名專家學者共同參與策劃和內容把關,保證節目內容科學嚴謹、專業權威,為廣大中小學生提供實用、具體的安全知識技能。通過電池燃燒試驗及有害成分分析等科學實驗和互動體驗傳播安全知識。

亮點7 致敬“安全守護者” “都市守夜人”

除了消防員、醫生、人民警察,還有很多不為我們熟知的人,保障著城市的安全運行,如在汛期保障城市排水的工作人員,處置突發應急事件的工作人員等。為此,2021北京市中小學生《公共安全開學第一課》節目中還引入了致敬“安全守護者”“都市守夜人”環節,力求通過一堂安全體驗課為中小學生樹立健康的生命觀、價值觀,營造感恩、和諧、互助的社會氛圍。

節目將於8月31日8:00在北京電視台衛視頻道與新聞頻道並機播出,8月31日20:07在北京電視台新聞頻道、“北京時間”網絡平台、“北京應急”微博、“北京應急”抖音、“北京交通廣播”微博、北京日報社新媒體平台等40余個網絡新媒體平台同步播出,敬請關注。