

众志成城,共战疫情,从我做起

目前,国内外新冠肺炎疫情形势依旧复杂,疫情防控任务繁重。冬季是呼吸道传染性疾病季节,如何更好地防治新型冠状病毒呢?

新冠病毒感染高危人群

健康素养低,如在公共场所不戴口罩、不经常洗手等;

大于60岁的老年人;

有心脑血管疾病(含高血压)、慢性肺部疾病、糖尿病、慢性肝脏以及肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者;

免疫功能缺陷者,如艾滋病患者、长期使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物导致免疫功能减退人群;

肥胖人群(身体质量指数 ≥ 30);

晚期妊娠和围产期女性。

如何预防新型冠状病毒

保持良好的个人及环境卫生,均衡营养、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

提高健康素养,养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式,打喷嚏或咳嗽时应掩住口鼻。

保持室内通风良好,科学做好个人防护,出现呼吸道症状时应及时到发热门诊就医。身体条件允许,要接种疫苗。

新型冠状病毒的治疗选择

一般治疗。卧床休息,加强治疗,保证充分的能量和营养摄入;注意水、电解质平衡,维持内环境稳定。密切监测生命体征,特别是静息和活动后的指氧饱和度等。根据病情监测血常规、尿常规、CRP、生化指标(肝酶、心肌酶、肾功能等)、凝血功能、动脉血气分析、胸部影像学等。有条件者可进行炎症因子检测。根据病情给予规范有效的氧疗措施,包括鼻导管、面罩给氧和经鼻高流量氧疗。

中医治疗。中医、中药能有效治疗新冠肺炎,改善轻型和普通型新冠肺炎患者的临床预后,但应由医生根据个人病情、征候及气候等情况,进行辨证论治。

抗病毒药物治疗。要遵医嘱,根据个体情况及病毒载量等决定是否进行抗病毒治疗。有基础疾病的老年患者应尽早配合医生的诊疗方案,接受抗病毒药物治疗。



一到秋冬季,很多人会觉得自己的头发掉得更多了。脱发到底跟补充营养有没有关系?不妨来了解一下。

蛋白质 蛋白质是毛囊的重要养料,也是头发的重要成分。人体如果缺少蛋白质,头发的颜色就会变得更浅,质地也会更细软。由于缺乏弹性,头发也就更容易折断、脱落等等,除了头发以外,你的皮肤也会比较干燥,肌肉也容易流失,力量也会随之减弱,人会明显感到疲惫、乏力等等。

铁 铁元素也被认为和头发息息相关,如果你除了脱发、头发枯燥,还有面色苍白、怕冷,容易感到虚弱等等的话,那很有可能是缺铁性贫血,一般都会发生在育龄期女性身上,这是因为女性每个月都有月经失血,它对于铁的需求量也是比较高的。我们一般建议每人每天应摄入20毫克左右的铁。日常生活中,含铁食物有猪、牛、羊等红肉,还有血制品以及动物肝脏,其次是禽类,鱼虾,深绿色蔬菜。

B族维生素 缺乏B族维生素可能会出现头发毛躁、干枯等情况,但目前还没有充分的研究可以证明维生素B和脱发之间有着很强的关系。当然,B族维生素是人体需要的重要营养素,根据个人情况,适量补充也是必要的。

除了上述营养元素的缺乏导致脱发外,其他如皮肤疾病、心理疾病也会导致脱发。总之,切忌盲目自行乱用药或保健品,遵医嘱,科学治疗才能拯救你的头发。

拯救「秃」如其来的烦恼

黄晓骏



不做“糖人”,预防先行

11月14日是联合国糖尿病日。近年来,我国糖尿病患病率显著增加,患者总数约为1.25亿。然而,很多人并不知道自己有糖尿病。糖尿病有哪些典型症状?怎么做才能远离糖尿病?

关于糖尿病

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病,最常见的是以下两个类型:

1型糖尿病

患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命,多见于儿童和青少年,发病人数占糖尿病患者的5%。

2型糖尿病

指以胰岛素抵抗为主,或者是同时伴有胰岛素分泌不足的一种糖尿病的类型,多见于成年人,发病人数占糖尿病患者的90%以上。

在发病初期,由于症状不明显,很多人并不知道自己患有糖尿病。据《中国2型糖尿病防治指南(2020版)》发布,我国糖尿病知晓率仅为36.5%。糖尿病是遗传和环境共同作用的结果,我国糖尿病患者总数约1.25亿,成人糖尿病的患病率为11.9%。目

前,糖尿病发病年龄正在趋于年轻化,饮食不规律、摄入过多高脂肪食物、长期久坐、缺乏运动、熬夜、夜间加餐、抽烟喝酒、精神压力大、睡眠不足等不良习惯是诱发年轻人2型糖尿病的主要原因。

糖尿病可引发哪些并发症?

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病本身不一定会对人体造成严重伤害,但其并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的疾病之一。常见严重的并发症包括卒中、心肌梗死、糖尿病肾病、视网膜病变和糖尿病足等。

此外,糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、同性别的非糖尿病人群高出2~4倍;糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常;糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一;糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因之一;糖尿病足严重者可导致截肢。

如何预防糖尿病?

合理饮食,控制总热量的摄入,食物的选择也应注意多样化,营养均衡、荤素搭配。

适量运动,每周至少有5天,每天半小时以上的中等量运动,可以进行走路、游泳、太极拳和广场舞等运动。

控制体重,吃动平衡,把身体质量指数(BMI)降到正常范围内(18.5~24)。

定期体检,早发现、早诊断、早干预。有糖尿病高危因素的人应该尽早进行糖尿病筛查。结果正常者,3年内也需至少复查一次。

刘淇胜



偏瘫早期需防肩痛

偏瘫后引发肩痛的原因较多,常见因素包括:肩关节误用综合征、肌痉挛、肩关节活动障碍、肩关节半脱位、肩手综合征、骨质疏松、臂丛神经损伤等。肩痛一旦出现,后续治疗难度较大,所以早期积极预防无疑是最好的防治手段。

在偏瘫早期,正确的体位不仅可以减少肩痛的发生,还可以预防和减轻异常痉挛模式的出现和发展。

健侧卧位 患肩前伸,肘关节、腕关节、指各关节伸展,放在胸前的枕头上,上肢外展约100度。

患侧卧位 患肩前伸,避免肩关节受压和后缩,肘关节伸直,前臂旋后,指关节伸展。

坐位 坐位时,在患侧上肢前方放置一平桌,将患肢托起,坐轮椅时在患侧上肢下垫一枕头托住患肩,避免患肩下垂。

避免拖拽拉扯患侧上肢 在日常的体位转移过程中,患者家属应注意保护患者的肩关节,避免拉扯患肩或穿过患侧腋下进行扶抱,造成关节周围软组织损伤而引起肩痛。

陈本梅



“猫抓病”,你听说过吗?

“猫抓病”又称良性淋巴网状内皮细胞增生症,好发于秋冬季,60%~90%的患者是儿童和青年人,是导致儿童和年轻人慢性淋巴结肿大的最常见病因。绝大多数“猫抓病”是由一种名为“汉赛巴尔通体”的病菌所引起的,患者发病前通常有被猫抓伤或与猫密切接触史。主要临床表现为被感染的局部皮肤出现斑丘疹或脓包,附近淋巴结肿大,伴发热、厌食、肌痛、肝脾大等,有自限性。

“汉赛巴尔通体”常存在于猫的咽喉部,猫感染后,会形成菌血症,并通过

猫身上的跳蚤等寄生虫,在猫群中传播,所以猫的带菌率相当高。带菌猫是该病的主要传染源,有数据显示,宠物猫的感染率达40%,流浪猫带菌率会更高。带菌猫咬伤或抓伤皮肤,或者舔人的伤口,就有可能将病原传染给人。

被猫抓伤、咬伤、舔舐后3~10天,可能会出现伤口附近皮肤出现发红、肿胀,形成斑丘疹,相应区域的淋巴结会肿大、化脓,还有可能出现发热、头痛、乏力、腹痛、食欲下降等表现;少数情况下会出现肌痛、关节痛、癫痫发作、意识障碍、结膜炎、视力异

常等症状。当出现上述症状时,要及时去正规医院就诊,说明有无猫抓伤史,明确是否患此病。若确诊患病,医生通常会开具抗生素进行治疗,患者一般预后良好。

为了避免罹患“猫抓病”,建议大家在撸猫遛狗时,尽量避免被猫、狗咬伤、抓伤、舔舐;与猫、狗玩耍后要要及时洗手;定期带猫、狗体检并去除跳蚤;不慎被咬伤或抓伤后,要迅速挤出伤口附近可能被污染的血,立即用流动的清水和肥皂进行清洗,并对伤口做好消毒及时就诊。

张琳