

春季教你提防这三种常见传染病

草长莺飞,春暖花开。春天既是最美的季节,也是旅游度假的黄金时期,但在外出时一定要注重健康和平安,尤其是注意提防这三种常见传染病。

麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,每年3至5月是麻疹的季节性发病高峰。由于该病毒传播迅速,所以是传染性最强的传染病之一,属于我国法定报告的乙类传染病。

麻疹患者是唯一的传染源,病毒可经飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播,人群普遍易感。主要症状有发热、红色斑丘疹,并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等症状,个别病例还会伴有严重的并发症如肺炎。

从目前来看,最为有效的预防措施是接种麻疹疫苗。同样以北京为例,适龄儿童可免费接种三剂次的含麻疹成分疫苗。同时,为保护广大外来务工人员及其子女的健康,北京市还在每年3至5月份,为外来务工人员提供免费含麻疹成分疫苗接种,为其6岁以下子女提供免费含麻疹成分疫苗查

漏补种。
在麻疹高发季节,提醒大家注意4点。

一是增强自我防护,注意佩戴口罩,并尽量减少到人多拥挤、空气流通不畅的公共场所。

二是如果出现发烧、出疹、咳嗽等症状,尽快到医院诊治,就诊时请佩戴口罩。如果被医院诊断为麻疹,应根据医嘱做好治疗和隔离,不要带病上班或上学,防止将病毒传染给自己的家人、同学或同事。

三是及时接种疫苗,保护儿童健康。家长务必按照接种门诊的预约时间带孩子接种麻疹疫苗。如果发现孩子有疫苗漏种的情况,要尽快到接种门诊去补种疫苗。

四是外来务工人员较多的企业、商业、服务场所等单位应主动联系社区卫生服务中心的接种门诊,积极组织员工接种麻疹疫苗。大家到商场、电影院、医院等人员流动性较大的地方,也要戴上口罩,做好适当防护,尤其是陪护患者就诊、输液时,更要做好防护工作,尽量减少在医院的滞留时间。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的呼

吸道传染疾病,春季高发,人群普遍易感。感染病毒后,早期出现发热、咳嗽等症状,之后面部首先出现浅红色斑丘疹,迅速遍及全身。

儿童患病时通常病情较轻,孕妇患风疹则可能导致胎儿死亡或者先天性缺陷如先天性心脏病、白内障、耳聋等,即先天性风疹综合征。

为避免病毒感染,提醒大家注意:未按照程序接种疫苗的适龄儿童,应尽早去当地的预防接种门诊接种,既往疫苗接种史不详的成人,也建议接种一剂含风疹成分的疫苗。对于未接种过疫苗的成人,应尽量少去人员聚集的公共场所,孕妇要避免与风疹患者接触。

此外,还要做到室内经常开窗通风,如果出现发热、皮疹的症状,应及时去医院就诊,被诊断为风疹后,应避免与周围的人接触。

水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,主要经呼吸道飞沫和直接接触水痘疱疹液传播,也可通过被病毒污染的用具传播,如玩具、文具、门把手等。跟其他传染性疾

病一样,水痘也有流行季。每年5至7月、10月至次年1月

都是发病高峰期。
该病传染性强,人群普遍易感,但多见于儿童。在流行季节,感染水痘病毒后,早期可出现发热、全身不适、乏力、咽痛等前驱症状。

水痘发病时,皮疹首先出现在头部和躯干,逐渐波及四肢,初为红色斑疹,后变为丘疹并发展为疱疹。疱疹后一两天,疱疹从中心开始干涸结痂,周围皮肤红晕消失,再经数日痂皮脱落。同一部位常可见斑丘疹、水疱、结痂同时存在。如不出现并发症,可在两周左右自愈。

值得注意的是,水痘患者是该疾病主要的传染源,症状轻微的患者容易被忽视或误诊。对于新生儿或免疫功能低下者来说,水痘可能是致命性疾病。由于大多数带状疱疹发生在50岁以上或免疫功能低下的人群中。一般来说,成年人感染病毒后症状一般都比较重。而且,不要以为出过一次水痘就终身安全了,在机体免疫力下降时,还是不能排除二次感染的可能,体内的病毒也可能复发感染发生带状疱疹。



←英国布里斯托大学一项心理学研究发现,城市环境会让人步伐缓慢,还可能增加心理负担。漫步在大自然中则会让人心情放松,步伐轻快。该项研究报告已发表在《皇家学会开放科学》杂志上。对许多人而言,自然环境在审美方面是令人愉悦的,能让人们内心平静,但城市环境缺乏这一视觉刺激。因此,在自然环境中步行更轻松,压力更少。这或许是因为,在人类的进化过程中,自然界的背景最为常见。

吃穿住行四口诀不能忘

《岁时百问》中提及:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”2021年4月4日为清明节。大地渐暖到了清气上升的时候,清明前后应如何养生呢?

吃:饮食多辛甘

春季阳气初生,饮食宜选辛甘之味,不宜过食酸物。广州医科大学附属中医医院教授吴维城指出,辛甘的食物可以调养肝脾之气,如肉类、鸡蛋、麦片、牛奶、新鲜蔬菜、萝卜、菠菜、山药、芥菜及水果、菇类、姜、葱、蒜等食物。忌食煎炸油腻、寒凉生冷、易过敏和不易消化的食物,多吃富含维生素B的食物,及时补充水分,多喝汤水,以保养脾胃之气。也可以适量吃一些花生、芝麻、枸杞来温补养肝。

穿:春捂“815原则”

俗话说“二月乱穿衣”,说的是清明前后,气温仍然变化较大,忽冷忽热的天气最易伤肝脾之气,所以此时不要骤减衣物。
那么,如何穿衣才能避免受风寒侵袭?专家认为,日夜温差大于8℃时是该捂的信号。这时人体血管会随着温度变化而出现较大的舒张与收缩波动。此时如果不注意捂,会造成血流和血压波动,诱发心脑血管疾病。血黏度高和血管硬化的中老年人很容易形成心肌梗死、脑梗塞等。

住:宜晚睡早起

从气象学上来讲,连续5日平均气温高于10℃,才表示进入春天。每年清明,我国大部分地区的日均气温都在12℃以上。可以说,清明的到来,意味着春天真正来了。这个时节,应该注意保体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡耗伤阳气或阻碍阳气的行为皆应避免。
春天是万物复苏的季节,为了适应阳气生发的规律,人们应适当晚睡一点儿,早起一些,舒缓形体,以使神志随着阳气而舒畅怡然。这是清明过后养生的自然法则,违背

了就会伤肝。
值得注意的是,这里所说的晚睡并不是让人熬夜,早起也并非睡得特别早,而是相对于冬天的早睡晚起而言。适当的晚睡早起能让人神清气爽,一般来讲,应在23时左右睡觉,7时左右起床。

行:宜动不宜静

“清明时节,自然阳气生发,养生重点在养阳。因此,清明养生宜动不宜静,不可闭门不出,更不可坐卧太久。”多位养生专家建议。此时自然万物都处于生发状态,人也应保持积极乐观的心态,多外出活动。不过,老年人早上锻炼不宜太早,最好在太阳升起之后。
此时,很多人会选择赏花踏青。虽然美景常常让人流连忘返,但要注意预防花粉过敏。花粉、飞絮随风飘扬,非常容易使过敏体质的人产生鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪、鼻腔发痒等症状。过敏体质的人外出时尽量戴口罩、墨镜等,必要时带上防止过敏的药物。同时要

保持室内干净、干燥,做好通风,按时清洗、晾晒被单。(摘自人民网)

肾病十中有一 护肾八招谨记

张青梅

流行病学数据显示,我国慢性肾脏病的发病率为10.8%,其中有70万患者已经进入透析阶段,且这个数据仍在递增中。广州市第一人民医院肾内科副主任医师李剑文主任医师强调“小肾脏,大健康”,他和大家分享了护肾干货“八大黄金法则”:1.合理运动;2.控制血糖;3.监测血压;4.健康饮食,保持体重;5.保持充足的水分摄入;6.戒烟;7.不随意服用非处方药物;8.如果你有一个或多个高危因素,请定期检查自己的尿常规和肾功能。他总结日常生活中处处留心皆护肾,护肾就在当下。

市一医院肾内科刘日光主任医师说,即使得了肾病,也要好好

活。他指出,肾内科医生责任是修好刹车,延缓甚至停止其前进,感冒药,止痛药和中药不要随便吃,治疗肾病关键是持之以恒,不要随便放弃治疗。

市一儿科李志宏主任医师在他的分享中指出,肾病要早发现,早诊断,早治疗。早到什么时候?早到儿童就要关注,早到胎儿时期就要关注产超声检查。并不是年轻就意味着肾健康。儿童也有慢性肾脏病且起病隐匿,病因有先天性、遗传性、尿路畸形及各种原发性、继发性肾脏病等。尿常规和泌尿系B超检查是经济、有效的肾病筛查方法。

需要量力而行,运动量不宜过大。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围内。患有心脏病、高血压等疾病的人,不要做强度较大的活动。
清明时节,多食清淡新鲜的蔬菜水果以清肝补脾,如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等应季的野菜。有些地方,清明时节还保留着禁火吃冷食的习惯,但是脾胃弱的人不宜吃冷食。
清明过后雨水增多,尤其是南方,气候潮湿,容易产生疲倦嗜睡的感觉,这就是“春困”。而甜腻性食物有助湿作用,食后更容易使人产生和加重“春困”的感觉,应避免吃甜腻食物。(摘自《人民日报》)

随着气温升高,人们的活动也增多,虽然春季养生以“生发阳气”为特点,但《素问·评热病论》云“汗者,精气也”,要注意运动时“勿大汗,以养肝气。”可多晒太阳,活动筋骨,增加抵抗力。需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群,做运动

春季运动量不宜过大

刘华一

“燕子来时新社,梨花落后清明。”临近清明,体内肝气逐渐达到最旺,要以“生发阳气,调肝健脾”为养生要点。在起居上,应晚睡早起,以使阳气生发舒舒,但是晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服,多到空气清新之处,如公园等地慢走、打拳、做操,选择动作柔和的锻炼方式活动,使阳气增长。

随着气温升高,人们的活动也增多,虽然春季养生以“生发阳气”为特点,但《素问·评热病论》云“汗者,精气也”,要注意运动时“勿大汗,以养肝气。”可多晒太阳,活动筋骨,增加抵抗力。需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群,做运动

一个公式测出骨松

雷妍

“临床工作中,我常常遇到这样的病人:轻拉一下或者打个喷嚏就发生了骨折,治疗后很快发生再一次骨折,这类病人多为骨质疏松症患者。”中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员、中国医学科学院北京协和医院内分泌科主任医师李梅表示,骨质疏松症会引起多部位、不同程度疼痛及轻微拉力下的骨折。骨折还会导致患者焦虑、恐惧等情绪障碍,降低生活质量,甚至缩短预期寿命。

骨质疏松症的高危人群是绝经后女性。女性绝经后5-10年会有快速的骨丢失,此后骨量不断减少。最新调研显示,我国绝经女性中,一半已经出现骨量减少,1/3已罹患骨质疏松症。另外,男性在50岁后也会出现骨量不断下降的

情况,这也会增加骨质疏松症患病风险。测试骨质疏松症风险有很多工具。其中,OSTA公式适合亚洲人自我评估,且简单易行:OSTA指数=(体重(公斤数)-年龄)×0.2,指数越低骨折风险越高。数值大于-1表示风险级别较低,在-1~-4之间风险级别为中等,而小于-4风险级别则较高。
防治骨质疏松症,首先要判断自己是否有高危因素:年龄老化、女性绝经、脆性骨折的家族史、有任意一项即提示为骨质疏松症高危人群。通过健康生活方式,如戒烟限酒、不要过多摄入咖啡因饮料、适当的体力活动、保持健康体重、均衡膳食等,都可降低骨质疏松症患病风险。

哪些病偷走老人的肌肉

任菁菁

进一步发展成肝炎甚至肝细胞癌。

值得注意的是,年龄并非骨骼肌减少的唯一危险因素。很多常见病也会“偷走”肌肉,我们应未雨绸缪,认识这些危险因素,尽早预防。
糖尿病 在我国50-90岁糖尿病患者中,近30%会合并肌少症。“胰岛素抵抗”是糖尿病的主要特点之一,是指胰岛β细胞分泌胰岛素和利用效率下降时,机会代偿性地分泌过多胰岛素,以维持血糖稳定。与此同时,肌细胞的糖代谢过程也会受到影响,使其不能得到正常的能量供应,力量下降。同时,胰岛素抵抗这一机制还可以使肌肉中的蛋白降解,从而不知不觉中“偷走”我们的肌肉。
类风湿性关节炎 该病好发于老年女性,常表现为双手、双足等对称性的小关节部位出现红、肿、热、痛、僵硬。已经有许多临床研究发

现,类风湿性关节炎可引起骨骼肌的质量减少、力量减退。
关节疼痛等临床症状使患者活动量减少,这会引发骨骼肌内一系列生化过程出现异常,肌蛋白合成减少、葡萄糖摄入减少,导致骨骼肌流失。而且,约5%-10%的类风湿性关节炎患者存在食欲不振现象,患者蛋白质摄入不足,使骨骼肌减少。此外,患者体内炎症因子增加,出现复杂生化反应,这些都会导致骨骼肌减少。
除此之外,老年人中常见的骨关节炎、骨质疏松、认知障碍等,也可能导致肌肉流失。因此,当确诊以上疾病,务必要向医生咨询预防肌少症的方法,及早采取运动、营养及药物等干预手段,防止肌肉被疾病“偷走”,保证老年生活的质量。(摘自《生命时报》)

现,类风湿性关节炎可引起骨骼肌的质量减少、力量减退。
关节疼痛等临床症状使患者活动量减少,这会引发骨骼肌内一系列生化过程出现异常,肌蛋白合成减少、葡萄糖摄入减少,导致骨骼肌流失。而且,约5%-10%的类风湿性关节炎患者存在食欲不振现象,患者蛋白质摄入不足,使骨骼肌减少。此外,患者体内炎症因子增加,出现复杂生化反应,这些都会导致骨骼肌减少。
除此之外,老年人中常见的骨关节炎、骨质疏松、认知障碍等,也可能导致肌肉流失。因此,当确诊以上疾病,务必要向医生咨询预防肌少症的方法,及早采取运动、营养及药物等干预手段,防止肌肉被疾病“偷走”,保证老年生活的质量。(摘自《生命时报》)

3月28日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍疫苗接种有关情况,并答记者问。

如何应对新冠病毒变异?

谈及对新冠病毒变异做了哪些应对工作,国药集团中国生物副总裁张云涛表示,即便是在新冠病毒出现大变异的情况下,在国家疫苗专班、药监局等相关部门的快速处理指导下,也可以迅速应对、有效应对,相关变异株的疫苗研发目前也在积极推进之中。

“病毒的变异是疫苗研发单位和生产单位高度关注的问题。”张

云涛介绍,在应对变异问题上,我们在持续检测中国已经上市的全病毒灭活疫苗的抗病毒变异能力。目前英国、南非发现的变异株具有代表性,对新冠疫苗提出了新挑战。国药集团中国生物两款灭活疫苗利用在国内和海外二期、三期临床试验的血清,对包括南非、英国发现的毒株,还有国内不同地区、不同流行区发现的10多株毒株进行了交叉综合实验,结果显示,两款灭活疫苗产生的中和抗体对这些毒株都有很好的中和作用。

张云涛称,目前正在对巴西、津巴布韦发现的毒株进行中和实验监测,持续推进变异株疫苗研发。他表示,病毒的小变异并不会影响疫苗的抗原性,也就是说没有产生保护性抗原的变异,疫苗就会有效。即便是在新冠病毒出现大变异的情况下,在国家疫苗专班、药监局等相关部门的快速处理指导下,也可以迅速应对、有效应对,相关变异株的疫苗研发目前也在积极推进之中。

新冠疫苗两剂接种间隔应为多久?
中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,最近出台的《新冠病毒疫苗接种技术指南》(以下简称《指南》)关于接种间隔这样规定,首剂接种之后,接种第二剂间隔要求大于等于三周以上,尽量在接种第一剂次疫苗后8周内尽早完成第二剂接种。

在回应有些人员去异地,当地提供了同一品种疫苗的问题时,王华庆指出,《指南》中亦有相关规

定,建议尽量使用同一个企业的品种完成两剂接种,假如遇到了异地供应不上同品种疫苗的情况,可以采用同种类的其他生产单位疫苗产品进行替换,完成两剂次的接种。

新冠疫苗接种是不是必要之举?
中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,绝大多数人都是易感者,接种疫苗是最有效的防控措施,接种的人越多,建立的免疫屏障越牢固。

王华庆建议大家按照国家要求有序、分步接种,这样既保护了自己身体健康,也保护了周围的人。希望通过大家共同努力,早一天把免疫屏障建立起来,回到过去正常的生活状态。

老百姓接种新冠疫苗有哪些作用?
针对老百姓接种新冠疫苗有哪些作用的问题,王华庆现场进行了科普讲解。他表示,接种疫苗后会产生抗体,有的疫苗也会产生细胞免疫,有的还会产生相应的免疫记忆。有了这些抗体、细胞免疫、免疫记忆,一旦病毒侵入时就有了

一定免疫力。表现在预防效果上,疫苗本身有预防感染的作用,也有预防发病的作用,还有预防重症的作用,包括预防死亡的作用。现在得到的有效性结果是临床试验的一个结果,后续随着疫苗的应用,对疫苗上市后的保护效果也会开展相关研究。

新冠疫苗接种后有效期是多久?
中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,目前通过抗体水平监测,大概是六个月以上。“关于疫苗有效期,研发出来时间比较长的疫苗都有观察和研究来评估它的

有效保护期是多长时间。”王华庆称,大家知道新冠病毒疫苗是新疫苗,研发出来的时间比较短,用在人体上的时间更短。目前通过抗体水平监测,大概是六个月以上。但抗体不是唯一保护指标,疫苗发挥作用过程中还有其他因素在发挥作用,所以后续需要对疫苗的持久性开展研究,来确认它的保护期到底有多长时间。

王华庆指出,《指南》中亦有相关规

定,建议尽量使用同一个企业的品种完成两剂接种,假如遇到了异地供应不上同品种疫苗的情况,可以采用同种类的其他生产单位疫苗产品进行替换,完成两剂次的接种。

新冠疫苗接种是不是必要之举?
中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,绝大多数人都是易感者,接种疫苗是最有效的防控措施,接种的人越多,建立的免疫屏障越牢固。

王华庆建议大家按照国家要求有序、分步接种,这样既保护了自己身体健康,也保护了周围的人。希望通过大家共同努力,早一天把免疫屏障建立起来,回到过去正常的生活状态。

老百姓接种新冠疫苗有哪些作用?
针对老百姓接种新冠疫苗有哪些作用的问题,王华庆现场进行了科普讲解。他表示,接种疫苗后会产生抗体,有的疫苗也会产生细胞免疫,有的还会产生相应的免疫记忆。有了这些抗体、细胞免疫、免疫记忆,一旦病毒侵入时就有了

一定免疫力。表现在预防效果上,疫苗本身有预防感染的作用,也有预防发病的作用,还有预防重症的作用,包括预防死亡的作用。现在得到的有效性结果是临床试验的一个结果,后续随着疫苗的应用,对疫苗上市后的保护效果也会开展相关研究。

新冠疫苗接种后有效期是多久?
中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,目前通过抗体水平监测,大概是六个月以上。“关于疫苗有效期,研发出来时间比较长的疫苗都有观察和研究来评估它的

有效保护期是多长时间。”王华庆称,大家知道新冠病毒疫苗是新疫苗,研发出来的时间比较短,用在人体上的时间更短。目前通过抗体水平监测,大概是六个月以上。但抗体不是唯一保护指标,疫苗发挥作用过程中还有其他因素在发挥作用,所以后续需要对疫苗的持久性开展研究,来确认它的保护期到底有多长时间。

王华庆指出,《指南》中亦有相关规

国务院联防联控机制就新冠疫苗接种有关情况举行发布会

人民日报记者 杨迪 张文婷

珲春市新冠疫苗免费接种工作有序开展

(上接一版)对防控新冠疫情有很大作用。“刚接种完疫苗的市民李静说。

在珲春市靖和社区卫生服务中心疫苗接种现场记者看到,前来接种的市民按序号有序排队,现场秩序井然。“我们中心现在有三个接种台、4个登记口,每天早上8点开始接种工作,今天一上午已接种了136位。虽然市民很多,但大家忙而不乱,我们有信心把这次全民接种工作做好。”该中心预防接种科

主任金美兰介绍说,该中心工作人员对每一位前来接种的市民,都会详细询问各种禁忌症状,确保疫苗接种的安全性。

珲春市疾控中心相关负责人表示,接种新冠疫苗是预防新冠肺炎最行之有效的办法,能在全人群中迅速建立起免疫屏障,对全市人民起到保护作用。呼吁广大市民积极接种新冠疫苗,使珲春市的疫苗接种水平迅速达到标准,使全市人民都能得到疫苗的保护。

珲春农民试种火龙果获成功

(上接一版)火龙果属于亚热带水果,限制火龙果生长发育的主要因素就是温度。如何让火龙果安全过冬是个难题,朴美花经过多方尝试,不断探索,获得了成功。

朴美花的大棚占地面积330平方米,经过几年的培育,她种植的1200棵火龙果已经在2020年开始结果。

得知朴美花种出了南方水果,不少村民都跑到她的温室里参观、品尝。朴美花告诉记者,今年火龙果预计4月开花,最晚7月结果,市民采摘可一直延续到11月。她会继续摸索种植经验,争取早日带领有种植意向的村民一起种植,让大伙儿的日子过得像火龙果一样红红火火。

(上接一版)吉林省公安厅交管局强调,各地交警部门要积极协调新闻媒体,多渠道、多形式广泛宣传新措施、新政策,通过多种渠道开展点对点提示告知,积极营造强大宣传氛围,努力让广大人民群众充分享受政策红利。

机动车注册业务登记流程
1.需要提交的资料:机动车所有人非吉林省户籍的应提交居住证、购车发票等机动车来历证明、机动车整车出厂合格证明(进

口车提供中国海关货物进口证明书)、车辆购置税完税证明或者免税凭证、机动车交通事故责任强制保险凭证;
2.至机动车查验岗提交机动车进行查验;
3.至机动车登记审核岗办理注册登记;
4.进行机动车选号,确定号码并缴纳费用;
5.档案管理岗归档后,领取机动车行驶证、登记证书、检验合格标志、车辆号牌。