

开学季, 三项纪律八项注意防高发病

文 / 羊城晚报记者 余燕红
通讯员 周晋安

“开学一周了,发热门诊陆续有广州部分学校发热的学生前来就诊,急坏了学校的老师和学生家长。”中山大学附属第三医院参与发热门诊工作的内分泌科副主任医师朱延华说。目前大学生发热的高发原因为急性扁桃腺炎和急性胃肠炎。急性扁桃腺炎主要为受凉感冒导致咽喉肿痛发热;急性胃肠炎主要为吃坏东西,导致恶心、呕吐、腹泻出现发热。那么,这个开学季,要如何预防高发疾病呢?

预防上呼吸道感染三项纪律

朱延华介绍,秋季天气渐渐变凉,有些地方日夜温差大,体质差的人可能就适应不了,容易生病。其次空气干燥容易伤害上呼吸道的黏膜屏障,发生上呼吸道感染,同时干燥的环境中病毒活性增强,加之秋季风力普遍较大,伴随秋风的推动,病毒自然就被

人通过呼吸吸入到体内产生疾病。所以,秋季逐渐进入呼吸道疾病的高发季节,专家提醒同学们一定要提高警惕。

气温变化,记住保暖:随着温度的变化及时增减衣服。感冒与天气和环境的变化有很大的关联,我们常说感染了风寒就是指上呼吸道感染。上体育课及运动出汗后,尽快擦干汗水,更换衣服。晚上空调不开得太足,注意温度适宜,可以开点小窗,及放两块湿毛巾增加湿度,不容易受受凉感冒,空气过于干燥加上秋天的干燥气候容易嗓子干,诱发流鼻血等。

养成良好的生活习惯:适量运动和足够休息,特别是少熬夜。因为熬夜会导致身体的抵抗力和免疫力下降,更容易患上感冒。增加身体锻炼,因为通过运动和锻炼可以大大增强身体的素质和提升身体的免疫力,增加身体抗病的能力,所以秋季也要多做一些户外运动。勤洗手,勤通风,饭前便后要洗手,吃好一日三餐。

搞好环境卫生:注意寝室内环境清洁。房间要经常通风换气,保持空气的新鲜。不要去相对封闭的空间。尤其是抵抗力差的人群,不要去医院、商场、超市等人口集中、场所相对封闭、空气流通不好

的地方。尽量少外出,减少外界接触,保持社交距离。

预防急性胃肠炎的八项注意

秋季是急性胃肠炎发病率较高的季节。其发病原因是由于吃进了含有病原菌及其毒素的食物,或饮食不当,吃了有刺激性食物而引起胃肠道黏膜急性炎症性改变。

把好进口关:很多的疾病都是吃出来的,小心病从口入,胃肠病的疾病更是跟吃密切相关,所以,一定要对食物进行彻底的清洁,生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃,以免造成农药中毒和急性胃肠炎。

把好食物关:不要吃太凉的食物,也尽量避免过于辛辣的食物,不吃过期的食物。不论是节日期间还是平常一定要避免暴饮暴食,要做到起居饮食有度,每餐要控制进食量,要有所节制。

把好时间关:按时就餐、不吃剩饭菜,如果吃剩饭菜,一定要彻底加热,防止细菌性食物中毒。

把好质量关:选择食品时,要注意食品的生产日期、保质期。不买无证小摊的食品,不买校园周



图 / 视觉中国

边、街头巷尾的“三无”食品,不吃过期或变质食品。少吃油炸、烟熏、烧烤的食品,这类食品如制作不当会产生有毒物质。

把好水果关:尽量少吃切好分装的果盘,少买冰箱保鲜及冰冻的无包装及保质期的食物与水果,冰箱是滋生细菌的温床,冰冻西瓜好吃还需悠着点吃,吃了这类食物极易发生急性胃肠炎。

把好饮水关:平时适当饮水,每天1.5升,有运动出汗适当增加饮水量,白开水是最好的饮料。一些饮料含有防腐剂、色素等,经常喝不利于我们的健康。切记不喝生水,运动后不喝冰冻饮料,要

喝温开水。冰冻刺激性的食物易引起胃肠道黏膜急性炎症性改变导致急性胃肠炎和消化不良。

把好作息关:保证规律作息,不熬夜。熬夜降低人体免疫力,使人体更容易生病。同时因为夜晚人体饥饿分泌增加,故容易产生饥饿感,想吃夜宵,故增加饮食不节发生急性胃肠炎的可能,及导致人体代谢紊乱的可能,例如体重增加,导致肥胖的发生。

把好卫生习惯关:养成良好的卫生习惯,做到“二常”:常洗手、常剪指甲。记得饭前便后要洗手,预防“菌从手来,病从口入”。

文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 张秋霞 陈壮忠

治疗肿瘤你还在做“选择题”吗?

我国癌症发病占比、死亡占比均为全球第一。一旦得知得了肿瘤,很多人就会做“选择题”。有的人会首选西医,西医说没的治了再找中医;有的则走向另一个极端,认为西医治疗副作用大,坚持纯中药治疗。其实,面对肿瘤的治疗应该是道“加法题”,西医与中西医结合治疗癌症可以优势互补、减毒增效、标本兼治,只不过是1+1=2,而是1+1>2。这是近日在广州举行的“第十八届全国肿瘤综合治疗新进展学术大会国医大师、院士高峰论坛”上传递的理念。

中医、西医治癌各有利弊

为何说肿瘤治疗不应该做选择题,而应该做加法题?本次大会的执行主席、著名中医肿瘤学家及中西医结合临床肿瘤学家、广州中医药大学第一附属医院副

院长林丽珠教授解释,癌症的治疗西医手段包括手术、化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等,这些治疗方式的优势体现在肿瘤的局部控制比较好,但不足体现在——“无瘤生存”的理念有可能导致对肿瘤的过分治疗、疏于全身的机能调整、某一种治疗手段仅对部分患者有效(比如说,靶向治疗只适用于部分驱动基因突变的患者、免疫治疗不适用于免疫状态差的患者、部分患者对放疗不敏感),毒副作用严重影响生活质量甚至导致治疗中止、耐药发生率较高等。

对于西医手段的许多不足,中医恰恰可以弥补,不仅可以减毒,还可以增效。比如说,中医药可有效解决化疗药、靶向药、免疫治疗时可能会出现恶心、呕吐、骨髓移植、腹痛、皮疹、肝功能损伤等副作用;中医药联合化疗药、靶向药、免疫治疗能起到减缓耐

9月开学季, 广东疾控提醒防控这三种疾病

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

随着各类学校开学,人员流动性和聚集性大幅增加,广东疾控提醒:9月务必提防新型冠状病毒肺炎、诺如病毒感染、手足口病等3种疾病。

防新型冠状病毒肺炎

按照《高等学校、中小学校和托幼机构秋冬季新冠肺炎疫情防控工作技术方案(最新版)》的要求,落实各项防控措施。学生养成和保持良好的卫生习惯:保持个人卫生,如勤洗手或使用速干手消毒剂;避免用手触摸口眼鼻;跟同学尽量保持在1米以上距离,不串班、不扎堆;打喷嚏或咳嗽时要用手肘捂住口鼻,并及时洗手。

积极配合学校的体温探测和健康监测。每天自我观察健康状况,年龄较小的可由家长对孩子进行健康监测。如出现发热、咳嗽、乏力等任何不适时应及时告知老师或家长,不要带病上学。从公共场所返回室内后尽快洗手;放学后不聚会、不聚餐,避免到人多拥挤和空间密闭的场所,减少不必要的外出。

防诺如病毒感染

9月随着各类学校开学,广东省因诺如病毒感染引起的暴发疫情风险较高,校园防病要做到以下要点——
学生健康管理:做好学生个人健康管理、晨检、因病缺勤登记、开窗通风和环境消毒工作。
厨工健康管理:加强对厨工的健康管理,制作食物和配餐过程中要佩戴口罩和做好手卫生,

有消化道症状要暂时调离岗位。

饮用水管理:做好饮用水的管理,做到烧开后饮用。

病例管理:一旦出现呕吐、腹泻症状的病人,要立即就医并隔离,做好呕吐物处理,做好清洁消毒;病例持续增多应立即向主管部门和属地疾控机构报告。

防手足口病

据了解,广东省手足口病流行强度较8月有所增加;随着学校、托幼机构等集体单位开学来临,存在暴发风险。重点人群是5岁及以下儿童。防病应注意以下几点——

勤洗手:饭前便后、接触孩子前、处理粪便及呕吐物后均要及时洗手。

勤通风:每天要开窗通风2-3次,每次不少于30分钟。

勤消毒:清洗、消毒孩子使用的餐具、奶瓶、奶嘴、玩具和其他物品。

勤观察:留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否有皮疹,如有,则尽早就医。

打疫苗:EV71是更容易导致手足口病例发展为重症甚至死亡的病毒型别,接种EV71疫苗可有效预防EV71感染引起的手足口病。

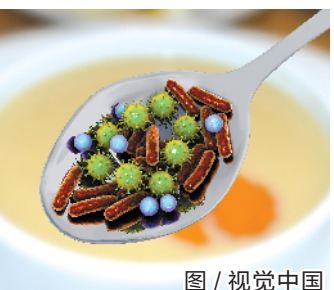


图 / 视觉中国

少运动、不补水、常熬夜? 警惕心血管病“找上门”!

很多人都知道心血管疾病在冬季容易发病,民间也常常有关于“心血管疾病患者如何安全过冬”等话题的讨论。然而,中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科副主任医师陈新教授提醒,因为生活、饮食等习惯的不断改变,夏秋交替的时节也成为心血管疾病的高发季节,尤其立秋以来,医院心血管疾病门诊、急诊、住院的患者数也呈现增加的趋势,而且越来越多三四十岁的年轻人也容易受到心血管疾病困扰。因此,白露时节的心血管问题需要引起大家的重视。

为什么心血管问题容易在这个时节“找上门来”呢?这是因为夏秋季节人们户外运动少、补水不及时,导致血液黏稠度高;睡眠时间短、血糖控制难以及昼夜温差大,感冒、流感等疾病增加,诱

发心血管疾病急性发作或加重。

那么,广大市民应该如何有效地降低季节转换对心血管健康带来的不利影响呢?陈新教授认为,以下的几个方面可以成为大家在转季时护卫心血管健康的有效途径:

1.留意气候变化,预防各种感染。

感染是诱发心衰的首要原因,而夏秋季节的多变气候又是感染性疾病多发的“天然温床”。心脑血管疾病患者本身抗病能力较差,心脏承受负担的能力也较弱,因此需要特别“小心”因为气候变化引起的各种传染性疾病。

2.适当户外运动,同时要注意补充水分和必要的电解质。

运动不足或大量出汗后忽视了补水,容易导致血液黏稠,引发血栓。虽然炎热的天气还未完全

过去,但长期缺乏户外锻炼也会导致免疫力下降等问题。

3.保持情绪平稳,出现症状要及时就医。

情绪激动会引起交感神经兴奋,导致心跳加快、心脏负担增加。因此心脑血管疾病患者不可过分激动,一旦出现心慌、胸闷、胸痛、憋气等症状时要及早就医。

4.饮食上不要有太大的变化。不少朋友到了秋天会在饮食上“进补”,饮食上的结构变化实际上不利于心血管疾病患者的季节过度。每餐的膳食中,应保证荤素搭配,蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、纤维素等各项涉入都不可忽视。

5.尤其应该避免熬夜。

这既包括尽量不要太晚睡觉,也包括尽量不要在晚上吃消

夜。另外,心血管疾病容易在夜间和晨起多发,这和夜间血容量不足、血液黏稠度高,容易形成血栓有关,因此需要建立良好的作息习惯,并注意补水。

6.充分了解发病前兆,把握就医最佳时机。

心血管疾病患者,也包括一些既往尚无明确的心血管疾病的朋友,需要关注和了解一些心血管疾病的发病先兆。如心梗发作前常常会有胸闷、胸痛、活动耐力下降等前驱症状,尤其从无到有、从轻到重、从稀发到频发、从短时至持续、从活动后发作到静息下也发作等情况的时候,要提高警惕,最好提前就医。

除了以上6个方面,陈新教授还提醒各位心血管疾病患者朋友,心血管疾病基本都是需要长期防控的慢性疾病。有心血管



图 / 视觉中国

基础疾病的患者,无论气候如何变化,都需要注意坚持合适的药物治疗,即使需要调整,也需要咨询专业的心血管病专家的意见,根据情况决定是否调整,而不能自作主张,药物治疗是不能被替代的重要防治方式。

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄睿、张阳

9月看牙补贴发放, 助力老人种新牙

“广东省爱牙工程”派福利,即日起致电 020-8375 2288 申领 5000 元种牙补贴,抢 0 元种植牙方案设计名额,享博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费!



79岁的陈伯伯种完牙后为种植医师点赞

缺牙危害大,补救要及时

很多人觉得缺一两颗牙没什么,然后慢慢地缺失的牙齿会越来越多。广东省口腔医学会口腔种植专委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东凤总院技术院长徐世同提醒道:“缺牙要及时补救,因为牙齿是互相依靠并排站的,缺了一颗牙,旁边的牙齿会失去依靠

而长歪,牙齿长歪以后,进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩,旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落!”

古稀老人种新牙,晚年享口福

79岁的陈伯伯一直饱受缺牙的困扰,全口仅剩寥寥几颗牙齿,脸颊凹陷更显苍老,讲话口齿不清阻碍日常交流,缺牙咀嚼吃饭都成问题,导致身体因营养



数字化诊疗中心看牙更精准



专业的口腔诊疗服务



博硕学位口腔专家一对一亲诊

不良而日渐消瘦。

家人对此十分着急,多方寻医问药终于来到了德伦口腔看牙。

经过一系列口腔检查及德伦口腔博硕学位口腔专家的联合诊疗,专家团队为陈伯伯量身定制了数字化无牙颌亲骨即刻修复种植牙方案,配合智能化重建全口新牙。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位,德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动,为让更多市民“看好牙,易看牙”,推出系列补贴政策,拨打020-8375 2288 申领补贴:

- 看牙福利:71元抵7100元
- 0元种植牙方案设计[限量100名]
- 0元数字化口扫检查[限量100名]
- 0元博硕学位口腔专家挂号费[限量100名]

通知 《广东省爱牙工程》

文 / 华章

进口种植牙 补贴5000元

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

适用人群:
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线: 020-8375 2288