

春季传染病高发 接种疫苗有讲究

春季万物复苏,环境中的病毒、细菌等致病微生物也开始活跃起来。再加上气候变化反复,人口流动频繁等因素的叠加,使得春季成为传染性疾病的季节。

麻疹、风疹、流行性腮腺炎是春季高发的传染病

根据我国麻疹、风疹、流行性腮腺炎疾病监测系统数据显示,在我国,3~5月是麻疹和风疹的高发季节,流行性腮腺炎在4~7月有发病高峰形成。这三种传染病是春季高发的传染病,传播途径均为呼吸道传播。特别是一些大中专院校,学生来自四面八方,难免将一些传染病带入学校,易引起传染病疫情。

预防和控制传染病最经济、最有效的手段是接种疫苗

中国疾病预防控制中心专家介绍,目前,除狂犬病暴露后接种狂犬病疫苗无禁忌外,接种其他任何疫苗都有相应的禁忌。

大家在接种疫苗前,可以参考疫苗说明书。通常的禁忌包括对疫苗任何成分过敏;正在患有严重器官疾病,尤其是处于活动期的疾病;急性感染性疾病正在发热期等;免疫缺陷儿童不能接种活疫苗等。对因有预防接种禁忌而不能接种疫苗的,预防接种工作人员应对受种者或其监护人提出医学建议,并在预防接种证、卡(簿)或儿童预防接种个案信息上记录。

3岁以下幼儿是主要患病群体

中国疾病预防控制中心专家提醒,通常免疫功能低下的儿童,与健康儿童相比,可能更容易受到病原体的侵袭,而且感染后的危害也更

为严重。通过接种疫苗,可以使免疫功能低下的儿童获得疫苗可预防传染病的保护。但免疫功能低下儿童在接种疫苗方面,可能会存在疫苗接种禁忌的限制,如不宜接种减毒活疫苗,或接种疫苗后不能产生有效免疫保护等。除HIV感染者外的其他免疫缺陷、免疫功能低下或正在接受免疫抑制治疗者,不予接种减毒活疫苗。

在给免疫功能低下儿童提供疫苗接种时,需要结合临床医生和接种医生的建议,在充分知情同意的基础上,为免疫功能低下儿童科学制定疫苗接种计划,尽可能为免疫功能低下儿童提供疫苗接种保护。另外,即使免疫功能低下儿童不能接种某些疫苗,如果人群中该疫苗的接种率较高,能有效控制该传染病的流行,也可以为未接种该疫苗的



免疫功能低下儿童提供群体免疫保护。

预防春季传染病,中国疾控中心专家提出三点建议

首先,要保持室内经常通风换气,保持空气清新;

其次,讲究个人卫生,不随地吐痰,日用品常进行日照消毒和适当处理;

第三,在呼吸道传染病流行时,到公共场所应戴口罩,少到人口密集的地方。

和抑郁症患者一起生活该注意什么?

当我们为有抑郁症的人提供支持时,想知道该说什么和该做什么并不那么容易。虽然有时抑郁症看上去仅仅是在人的大脑里,但是心理疾病需要严肃对待。我们需要让医生来做诊断!



别说“坚强一点”或“做个男子汉”等类似命令的话,这只会让他或她感到更糟。此外,将他或她与“病情更严重”的其他人相比只会让他们感觉更绝望。

抑郁症患者可能会有想要发泄或脾气急躁的时候。我们应认识到这往往是抑郁症的表现,而不是他们的真正感受。起初做上述行为可能看上去是帮助朋友的好方法,但其实最终会产生不利影响。

了解提供支持的最有效方式能帮助减轻很多关于正确言行的担忧。面对患有抑郁症的家人或朋友,我们需要在提及他或她的心理健康话题时很小心,因为他们可能不习惯谈这件事。通常,仔细倾听朋友或家人说的话更为重要。

去寻求专业帮助同样重要。我们可以帮助他们找到让自己感到舒适的医生,而这往往会成为抑郁症患者治疗的重要转折点。有时抑郁症患者可能觉得找医生和约见医生太难,那么我们可以陪着他们一起去看医生,这一举动也许就会让他们感到安心。此外,确保朋友坚持使用医生建议的药物治疗方案也很重要。

与此同时,这里还有一些其他方法,我们可以用来支持朋友管理抑郁症,比如:

1、一同锻炼
陪伴他们,或一起散散步。

2、减轻压力
帮助你的朋友振作起来。

3、提醒他们是重要的

通过整理过去他们生活中美好的信件和照片来提醒他们自己有多重要。

4、制定康复计划

一同制定一个康复计划,以帮助他们为痊愈设定范围和期限。

但我们也要认识到自己的能力有限。帮助朋友可能会使人筋疲力尽。我们需要了解什么时候到达了极限或需要休息一下了。只有当我们自己处于最佳状态时,才能帮助到朋友。此外,患抑郁症的亲人朋友可能只有在获得专业医疗帮助之后才会出现好转。因此,花时间陪伴其他朋友或家人也很重要,这也会为我们提供能量,以用最佳状态帮助有困难的朋友。

如果你身边有患抑郁症的亲人朋友,掌握这些方法,帮助他们早日走出阴霾。

这些常见药和饭一起吃会中毒

我们都知道,药和饭的一个很大的区别就在于,一个是必需品,一个是奢侈品。说药是奢侈品有两个原因,其一,药一般都比较昂贵,如果将某些药按照重量来卖的话,估计比黄金还要贵得多;其二,药用得少,还要用得精,没有多少人天天像逛菜市场似的往医院跑。今天我们要谈的是这必需品与奢侈品的组合,它们两个有时亲密如火,有时可是会打架哦。

哪些药不能和饭一起吃?

补钙药

补钙药严格来讲不属于药,应当归于保健品。钙片是好东西,可以给缺钙的儿童补钙,可为什么钙片不能和饭一起吃呢?

原因就在于我们的饭桌上有很多蔬菜,这些蔬菜中包含大量的草酸钾,

这些草酸钾可是钙的克星,当它和钙片一起进入人体,就会发生反应,生成草酸钙。有人会问,草酸钙不也是钙吗?虽说也是钙,但这种钙不仅不会被人吸收,而且还会形成结石。

这就好比丢了夫人又折兵啊。

所以这里建议,如果饭桌上有蔬菜尤其是菠菜,那么饭前后的1个小时之内不要吃钙片。

抗过敏的药

对于过敏,我们都知道是机体免疫系统的一种过敏反应。其实,不仅饭前后不能吃抗过敏的药,甚至于很多食物会造成人的过敏。举例来讲,有些人吃龙虾过敏,还有些人吃羊肉过敏。

如果在吃饭的时候服用抗过敏的药物,就可能造成组织胺的分解受阻,从而引发头疼、恶心等不良症状。

因此,饭前后抗过敏的药物尽量不要吃。

其他不能同吃的药物

抗生素和水果

抗生素是用得较为广泛的一种药物,而水果却以维生素含量丰富著称,然而,服用抗生素的前后却不能吃水果,此素非彼素,用得不对可危险。研究表明,水果中的果酸会溶解抗生素,而且能和抗生素发生反应,降低其药效,而且会生成一些有害的物质,因此,抗生素和水果一定不能共食。

阿司匹林和酒

阿司匹林不能和酒一起服用,因为阿司匹林进入人体后,会抑制酒精向乙酸的分解,从而导致酒精在人体内的聚集,从而造成酒精中毒等症。

房前屋后的中草药

柴胡



【学名】柴胡

【科属】伞形科,柴胡属。

【别名(地方名)】地熏、山菜、菇草、柴草,云蒿根。

【主要生境分布】缙县辖区内除高山外,一般

低洼,田间地头杂草丛林有野生,近年各个乡镇均有大面积种植。

【采收加工】伞形科植物柴胡或狭叶柴胡的干燥根。除去杂质和残茎,洗净,润透。

【性味归经】味辛、

苦,性微寒。归肝、胆、肺经。

【功能主治】和解表里,疏肝解郁,升阳举陷,退热截疟。主治:用于感冒发热,寒热往来,胸胁胀痛,月经不调,子宫脱垂,脱肛。

【用法与用量、禁忌】3-10g。禁忌:柴胡其性升散,肝风内动,肝阳上亢,气机上逆者忌用或慎用。



2017. 04. 07
世界卫生日
World Health Day
阳光心态 健康生活