

# 春季开学,请注意提防6种病



开学总是如期而至,宝宝准备开学的同时别忘了防病是重点,春季天气多变,时寒时暖,春季开学,请务必防范6种疾病:

## 防流行性感冒

随着春季学校开学,学校暴发疫情发生风险增高,学校应重视做好春夏季流感防控工作。

流感对全人群易感,但流行季节儿童的感染率和发病率通常最高。

## 防诺如病毒感染

2019年春季随着学校陆续开学,暴发风险增大,接触传播和食源性传播是主要的传播方式。

各类学校和托幼机构等人口密集单位为诺如病毒感染暴发高风险场所。

## 防手足口病

手足口病主要发生在学龄前儿童。

高发场所为托幼机构,暴发疫情高峰期在4-6月。

## 防水痘

重点防控场所主要是小学,5月是暴发的高峰期。

为了更好的预防水痘,建议家长避免小孩和患病小孩玩耍,最好要带小孩接种两剂次的水痘疫苗:

## 防流行性腮腺炎

重点防控场所主要是小学,5-6月是暴发的高峰期。

主要防控措施是避免接触病人,加强学校预防接种查验证及疫苗补种工作,及时发现和隔离病人,及时处置疫情。

## 防登革热

随着春季学期开学和人员流动,尤其在

高等院校存在出现登革热病例的风险。

注意清除或控制蚊虫孳生地(积水),为有效控制学校内蚊虫密度,还应对学校外围周边50~100米范围内的一切蚊虫孳生地

进行彻底清理。

## 防范以上6大疾病

### 给家长的建议:

打疫苗:学校是人员密集的场所,容易造成传染性疾病的传播,如果有疫苗可预防的疾病,建议通过打疫苗增强自身的免疫力。

勤洗手:尤其是在咳嗽或打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后。

勤清洁:经常打扫居室,常清洗、消毒孩子使用的食具、玩具和其他物品。

勤通风:少去或不去人群密集、空气流通又差的公共场所,家里每天要开窗通风。

勤观察:宝宝身体不适,出现高热、呕吐、腹泻、皮疹等传染病可疑症状,应及时到正规医院诊治,不要带病上课。

吃熟食:食物必须煮熟煮透,特别是生蚝之类的海产品,即食蔬菜彻底洗干净。

清积水:及时清理门前屋后的各种积水,翻盆倒罐,清除蚊虫孳生地。

### 给学校(托幼机构)的建议:

落实晨、午检:每日落实学生晨、午检及因病缺勤病因追查与登记制度,如患传染性

疾病,需隔离期满才能上学。  
严格管理病例:学校员工或学生出现出现发热、咳嗽、皮疹、呕吐、腹泻等症状时,应及早离岗离校居家休息,切勿带病上班(课)。

及时报告疫情:发现病例异常增多时,要立即向当地疾控机构及相关行政部门报告。

加强开窗通风:加强教室、宿舍、午休室等场所的通风,保持空气流通。

搞好环境卫生:注意清洁打扫,定期做好玩具、教室、公用活动区等的清洁消毒工作。

加强健康教育:教育孩子保持良好的个人卫生习惯,注意勤洗手,打喷嚏要遮掩口鼻等。

## 哪些慢性病容易引发心血管疾病呢?



饮食生活型态改变,导致高血糖、高血脂都是心血管疾病攀升的主要原因,你都知道吗?

心血管疾病,是健康的闪灵杀手,近年来一直高居国人十大死因第二位,仅次于癌症。

临床医学研究指出,饮食生活型态改变,导致高血糖、高血脂都是心血管疾病攀升的主要原因,你是属于高危人群吗?哪些慢性疾病更容易引发心血管疾病?

### 糖尿病

糖尿病是体内糖类代谢异常所造成血

糖值很高的疾病。一般正常人的血糖值应控制在110以下,糖尿病患者血糖值若高达180以上,末梢血管容易发炎、阻塞而导致血管病变。

严重的糖尿病会使末梢细胞坏死,无法修补,造成手脚切除、眼睛瞎掉的情形。若糖尿病伴随高血脂症,无疑是火上加油,对血管是双重伤害,死亡率极高。

由糖尿病引发的心血管疾病,必须同时从饮食中面对糖尿病的治疗,才能获得完全解决。

### 肝功能

肝脏是人体的解毒机制,负责过滤毒素、吸取营养,以保护身体。若肝功能不好,无法正常排毒,血液会变得混浊,使心脏负担变大而诱发心血管疾病。所以由肝功能异常引起的心疾,要先自饮食彻底面对肝脏的治疗。

### 消化功能不良

有经常性消化不良症状如胀气、便秘、腹泻等,是肠子老化、肠内微生物菌丛不平衡、腐败菌大量繁殖的结果。肠子老化的人

无法正常排除多余胆固醇,使胆固醇积存体内,易诱发高胆固醇。可多食用乳酸菌食物、酸奶、寡糖食物、可溶性纤维等食物,改善肠道功能,是根本之法。

### 自律神经系统失调

极端减肥、不吃米谷主食、经常熬夜、精神压力大或长期服用神经性药物的人,容易导致自律神经混乱失调。自律神经系统失调的人,新陈代谢率特别高,常伴随心跳快、精神亢奋、睡不着觉。这类的人血液、血管都很健康,但血压容易升高,引发高血压。

### 骨质疏松症

年龄老化、体质酸化、钙质摄取不足,容易得骨质疏松症。患者会伴随肌肉酸痛、肩膀僵硬、五十肩、骨刺、失眠、心律不整、脑神经衰弱、记忆力减退、血管硬化等症状。

人体钙质99%存在骨骼组织,支撑身体;1%存在软组织,负责肌肉、血管功能正常运作。当人体中血液酸碱度失衡时,就会导致骨质疏松症,也就是骨骼里的钙质跑到软组织,使人体产生钙化现象。当血管的钙质增加,血管容易脆化、硬化而引发心

管病变。

### 免疫系统失调

食用过敏原食物会造成免疫系统攻打血管壁、心脏而引发心血管疾病。严重的免疫系统失调如红斑性狼疮、类风湿性关节炎、异位性皮炎、慢性气喘、鼻窦炎、经常性头痛等。

找出自己的过敏原并避开食用是根本之道。香菇、玉米、虾米、核桃、花生、全麦等都是常见的过敏原食物。

### 先天性格特质

有些人天生追求完美、自我要求高、容易紧张、悲观,较容易罹患心血管疾病。而生活态度轻松、乐观的人较不易罹患心血管疾病。

### 先天性遗传基因

家族性遗传的高胆固醇、高血脂基因,也是心血管疾病发生的潜在因子。再加上一家人具有相类似的生活型态、饮食习性,会使心疾的发生率增加。

## 喝咖啡到底好不好?你想知道的都在这!

生活中,很多人喜欢来杯咖啡提神醒脑,但喝咖啡有损健康么?长期饮用会不会上瘾?哪些常见饮料含有咖啡因?到底怎么喝咖啡才健康?

### 咖啡因有害?

很多人认为咖啡中含有大量咖啡因,喝多了易导致心率加快、睡眠紊乱、恶心呕吐、血压升高等不适症状,还有可能引起中毒。

专家解释:咖啡因会对人体造成伤害的前提是“过量”,把咖啡和咖啡因划等号,就冤枉咖啡了。

### 咖啡上瘾?

研究发现,对中枢系统来说,咖啡因是一种刺激物。咖啡中含有大量的咖啡因,经常喝咖啡,身体可能产生轻度依赖,如果突然不喝,会出现头疼、疲劳、焦虑和注意力无法集中等症状。但是这些症状持续几天就会消失,不会像其它药物一样有成瘾危险,不会对身体和精神造成伤害。

这里所说的咖啡是指纯咖啡,就是不添加任何其它物质的咖啡。

那份恰如其分的苦,带着浓郁、香醇,使人闻之心动神迷,这就是咖啡的魅力。不管

是走累了,找个可以落坐的地方休息,或是找个可以和朋友聊天的好去处,抑或是办公室里想找个提神的好办法,都会让人情不自禁地想亲近咖啡。

### 喝咖啡的六大好处

#### 降低癌症风险

发表在美国《临床肠胃病学与肝脏学》杂志的一项研究发现,每天喝咖啡可以使患原发性肝癌的风险降低40%,而且经常喝咖啡可以降低女性患卵巢癌的风险。

#### 保护心血管

适度喝咖啡对心血管有保护作用,可使冠心病风险降低20%。不过,心脏病患者,尤其是心率失常患者,不宜大量喝咖啡。因为咖啡会刺激心跳,甚至导致心动过速,诱发心脏病发作。

#### 增强记忆力

专家表示,适量摄入咖啡因对短时记忆和长时记忆都有好处,有助于防止认知能力下降。

#### 预防糖尿病

美国哈佛大学一项则针对126万人进行的研究显示,长喝咖啡的人患2型糖尿病

的风险较低。

#### 有助于长寿

研究显示,坚持喝咖啡有助于长寿。海南长寿之乡澄迈县盛产咖啡,人均寿命为77.79岁,这里的长寿老人都有喝咖啡的习惯。

#### 降低患脂肪肝的危险

研究发现,喝咖啡可降低患脂肪肝的风险。使自杀风险降低50%,同时还有促进消化、预防便秘等效果。

#### 三大坏处

##### 紧张时添乱

咖啡因有助于提高警觉性、灵敏性、记忆力及集中力。但饮用超过比你平常所习惯饮用量的咖啡,就会产生类似食用相同剂量的兴奋剂,会造成神经过敏。对于倾向焦虑失调的人而言,咖啡因会导致手心冒汗、心悸、耳鸣这些症状更加恶化。

##### 加剧高血压

咖啡因因为本身具有的止痛作用,常与其他简单的止痛剂合成复方,但是,长期大量服用,如果你本身已有高血压时,使用大量咖啡因只会使你的情况更为严重。因为光



是咖啡因就能使血压上升,若再加上情绪紧张,就会产生危险性的相乘效果,因此,高血压的危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

一项研究显示,喝一杯咖啡后,血压升高的时间可长达12小时。

#### 诱发骨质疏松

咖啡因本身具有很好的利尿效果,如果长期且大量喝咖啡,容易造成骨质流失,对骨量的保存会有不利的影响,对于妇女来说,可能会增加骨质疏松的威胁。如果能够按照合理的量来享受,你还是可以做到不因嗜咖啡的。